

Medical
Excellence
Austria



Privatlinik
Graz Ragnitz



**ANGEBOTE UND
INFORMATIONEN**

NACH DER GEBURT



Still- und Ernährungsberatung

Stillen ist die beste und einfachste Ernährung für ein Baby in den ersten Lebensmonaten, denn die Muttermilch enthält alle wichtigen Nähr- und Abwehrstoffe. Stillen vermittelt außerdem Wärme, Geborgenheit und Vertrauen zwischen Mutter und Kind. Durch das Stillen wird die gesamte körperliche und seelische Entwicklung des Kindes positiv beeinflusst.

Die Stillberatung in der Privatlinik Graz Ragnitz bietet die Gelegenheit zum intensiven Erfahrungsaustausch mit jungen Eltern und die Freuden von Mutter- und Vatersein zu teilen. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, sich in schwierigen Situationen fachliche Hilfe und Unterstützung von erfahrenen Kinderschwestern zu holen. Ziel der Stillberatung ist es, Ängste und Unsicherheiten der Eltern abzubauen. Einzelleistungen wie individuelle Stillberatung, Gewichtsmessungen, Babypflege und Babymassagen werden im Sinne von unterstützen, instruieren und schulen individuell auf die Situation der Eltern abgestimmt.

Details:

Zeit: Montag von 11:00 bis 18:30 Uhr
Donnerstag von 08:00 bis 13:00 Uhr
Ort: Geburtshilfe Privatlinik Graz Ragnitz
Kosten: € 20,- pro Beratung.
Für Mütter, die im Haus entbunden haben, ist die Stillberatung bis zur 6. Lebenswoche des Babys kostenlos.
Anmeldung: Bitte um Voranmeldung ☎ 0316/596-7200



**Nähere Auskünfte erhalten Sie auf der Station Semmelweis
unter 0316/596 – 7200**

Stillen und Muttermilch¹

Zahlreiche Studien beweisen, dass Muttermilch aufgrund ihrer einzigartigen und unna-chahmlichen Zusammensetzung – über 200 verschiedene Bestand-



teile und Inhalts-stoffe sind erforscht – die beste Ernährung für einen Säugling ist. Stillen ist natürlich, aber nicht immer ganz einfach. Grundlage für eine gelungene Stillbeziehung sind Informationen und Beratung. Gerne geben wir Ihnen Hilfestellungen und Tipps bei Ihren ersten Stillversuchen. Auch unsere Stillberatung (siehe Informationsblatt in die-ser Mappe) ist eine Möglichkeit, Unterstützung und kompetente Beratung einzuholen. Selbstverständlich können Sie uns auch jederzeit bei Problemen kon-taktieren.

Vorteile für das Baby

- Eiweiß, Fett und Kohlehydrate der menschlichen Milch sind genau auf die Bedürfnisse der Entwicklung von Babys abgestimmt.
- Langkettige, ungesättigte Fettsäuren sind in der Muttermilch reichlich vorhanden und ermöglichen eine optimale Entwicklung des Gehirns und des Zentralnervensystems.
- Muttermilch enthält spezielle Wachstumshormone für das Baby.
- Die reichlich vorhandenen Immunglobuline der Muttermilch unterstützen das noch unreife Immunsystem des Kindes.
- 1 Tropfen Muttermilch enthält 4000 lebende Zellen. Der Großteil davon kann mögliche Krankheitserreger erkennen und zerstören.
- Der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen der menschlichen Milch ist genau auf die Bedürfnisse des rasch wachsenden Organismus abgestimmt.

¹) Quelle: Informationsbroschüren des VSLÖ (Verband der Still- und LaktationsberaterInnen Österreich, IBCLC)

- Der Bifidusfaktor der Muttermilch bewirkt eine gesunde Darmflora, schädliche Bakterien werden in ihrem Wachstum gehemmt.
- Die einzelnen Bestandteile der Muttermilch weisen eine hohe Bioverfügbarkeit auf.
- Muttermilch bietet einen einzigartigen Schutz gegen Infektionen und Allergien und bewirkt eine richtige Entwicklung des kindlichen Immunsystems.
- Gestillte Kinder haben beispielsweise ein geringeres Risiko an Atemwegserkrankungen. Weiters beugt Stillen Infektionen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich und Verdauungssystem vor.
- Muttermilch enthält im ersten Lebenshalbjahr alles, was ein Baby zur Ernährung und Entwicklung braucht.
- Beim Stillen werden alle 5 Sinne des Babys angeregt: es sieht, spürt, hört, riecht und schmeckt die Mutter.
- Durch das Saugen an der Brust wird eine optimale Ausbildung des Kiefers und der Mundmuskulatur erreicht. Das fördert die Sprachentwicklung und es kommt zu weniger Zahnfehlstellungen.
- Stillen spart den jungen Eltern ca. € 75,- pro Monat!



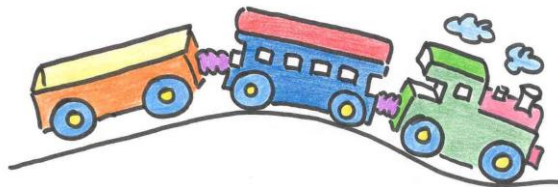
Vorteile für die Mutter

- Die Stillhormone Prolaktin und Oxytocin entspannen und machen Mütter ausgeglichener. Das hilft, die oft aufregende Zeit mit dem Baby besser zu meistern.
- Studien zeigen, dass Stillen das Brust- und Eierstockkrebsrisiko senkt.
- Nach der Geburt bildet sich durch das Stillen die Gebärmutter besser zurück, die gesamte Immunabwehr der Mutter wird gestärkt.
- Stillen bringt auch einen gewissen Schutz vor Osteoporose.
- Ein rascher Gewichtsverlust aufgrund erhöhten Kalorienbedarfs ist gegeben.



Der VSLÖ (Verband der Still- und LaktationsberaterInnen Österreich, IBCLC) empfiehlt, Säuglinge in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich zu stillen und schließt sich damit den Stillempfehlungen von WHO/UNICEF an. Danach soll zusätzlich zur Muttermilch Beikost gegeben werden, wobei das Stillen bis zur Vollendung des 1. Lebensjahres und darüber hinaus empfohlen wird, sofern dies von den Müttern gewünscht wird.

Stillen und Stillberatung sind die kostengünstigsten und effizientesten Präventivmaßnahmen im Gesundheits- und Sozialbereich, wie auch statistische Auswertungen mehrerer Länder beweisen.



Es ist uns ein wichtiges Anliegen, die stillende Mutter zu beraten. Unser Bestreben unterstreichen wir durch die Fortbildung unserer Kinderschwestern in diesem Themenbereich.

Liebe Mutti!

Sie haben sich entschlossen zu stillen? Ich gratuliere Ihnen zu diesem Entschluss.

Vielleicht stellt sich nun bei Ihnen die Frage, was Sie während der Stillzeit essen und trinken dürfen. Was das betrifft, kann ich Sie gleich beruhigen: Eine spezielle Stilldiät gibt es nicht. Auch gibt es keine verbotenen Nahrungsmittel!

Die nachfolgenden Informationen sollen Ihnen als kleine Hilfe für die Ernährung während der Stillzeit dienen, die sich übrigens kaum von den Empfehlungen in der Schwangerschaft unterscheidet. Generell gilt der Grundsatz: Sie können alles essen, was Sie und Ihr Baby vertragen!

Ich wünsche Ihnen eine schöne „STILLZEIT“ und stehe Ihnen gerne für weitere Fragen unter der Durchwahl 8802 sowie jeden Dienstag um 10.00 Uhr im Stillzimmer zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Diätologin

Privatlinik Graz Ragnitz

In der Stillzeit ist der Energiebedarf um ca. 600 kcal/Tag erhöht. Versuchen Sie, diesen Mehrbedarf durch Vollkornbrot, Beilagen, Gemüse, Obst und Milchprodukte sowie kleine Mengen an Fleisch, Fisch, Geflügel und Wurst auszugleichen. Folgende Ernährungsempfehlungen sollen Sie bei Ihrer Lebensmittelauswahl unterstützen.

Spezielle Ernährungstipps für die Stillzeit

Trinken Sie ausreichend! Wasser – Elixier des Lebens!

Während der Stillzeit ist der Flüssigkeitsbedarf erhöht. Trinken Sie daher mindestens 2 Liter Flüssigkeit täglich. An heißen Sommertagen kann der Flüssigkeitsbedarf auf über 3 Liter täglich anwachsen. Achten Sie deshalb darauf, dass Sie bei jeder Stillmahlzeit 1 Glas Flüssigkeit trinken.

Geeignete Durstlöcher sind:

Kräuter- und Früchtetees, Stilltees, Leitungswasser, stille Mineralwasser, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte oder auch einmal ein Milchmixgetränk

Achtung: Pfefferminz- und Salbeitee wirken sich negativ auf die Milchproduktion aus!!

- Calciumreiche Mineralwässer sowie calcium-angereicherte Fruchtsäfte helfen mit den erhöhten Bedarf an Calcium zu decken. Dazu zählen: Long life, Preblauer, Juvina, Alpquell, Radenska, Astoria sowie Hohes C mit Calcium®



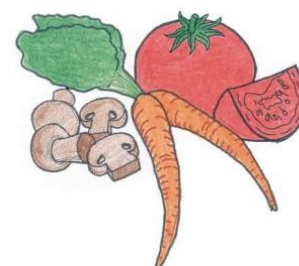
Ungeeignete Durstlöcher sind:

Kaffee, Schwarztee, Coca Cola und vor allem Alkohol

Normalerweise führen 2 – 3 kleine Tassen Kaffee – über den Tag verteilt – zu keinen Reaktionen beim Kind. Gegen 1 kleines Glas Bier oder Wein ab und zu – am besten nach dem abendlichen Stillen – ist nichts einzuwenden.



- **Seien Sie sparsam mit Zucker und Süßigkeiten.** Bevorzugen Sie stattdessen Obst, Milchprodukte und ev. Vollkornkekse bzw. -Mehlspeisen für den Süßhunger zwischendurch.
- **Vermeiden Sie während der Stillzeit einseitige Ernährungsformen bzw. Schlankheitskuren.** Verschieben Sie den Zeitpunkt des Abnehmens auf die Zeit nach dem Stillen! Radikale Diäten in der Stillzeit führen zu größerer Mobilisierung des Körperfettes. Dadurch können die darin gespeicherten Schadstoffe verstärkt in die Muttermilch gelangen.



- **Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt und gestalten Sie Ihre Ernährung abwechslungsreich.**
- Es gibt heute **keinen eindeutigen Beweis** dafür, dass **bestimmte Lebensmittel** (wie z.B.: Zwiebel, Kohl, Kraut, Vollkornbrot usw.) **Blähungen** beim Säugling **verursachen**. Streichen Sie diese Lebensmittel nicht automatisch von ihrem Speisezettel. Essen Sie stattdessen eine kleine Portion und beobachten Sie die Reaktionen.
- **Meiden Sie Zigaretten und verrauchte Räume!** Durch Nikotin, wird das Hormon, welches zur Milchproduktion notwendig ist, vermindert gebildet. Außerdem erhöht sich auch der Gehalt des Schadstoffes Cadmium in der Muttermilch. Die Babys reagieren darauf häufig mit Unruhe, Durchfall und Erbrechen. Große Mengen an Cadmium können auch die Nieren schädigen.
- **Tipps für Raucherinnen:**
Versuchen Sie unbedingt Ihren Zigarettenkonsum einzuschränken oder rauchen Sie immer nur die halbe Zigarette!
Rauchen Sie oder andere Familienmitglieder nie in Räumen, in denen sich der Säugling gerade aufhält!
Lüften Sie den Raum nach dem Rauchen!
Versuchen Sie, nicht unmittelbar vor dem Stillen zu rauchen! Rauchen Sie erst nach dem Stillen, da Nikotin ungehindert in die Muttermilch übergeht.
Jede Zigarette weniger ist ein Gewinn!

Allgemeine Ernährungstipps

Obst und Gemüse: Nimm 5 am Tag!

- Planen Sie täglich 3 Portionen Gemüse oder Salat ein! Am besten Sie beginnen damit schon beim Frühstück.

Tipp: Im Falle von Blähungen würzen Sie die Gemüsegerichte mit Kümmel, Anis oder Fenchel, dann werden sie leichter verträglich.

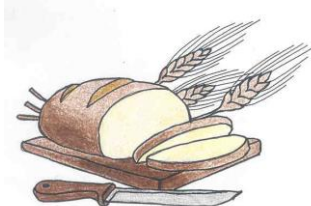
- Essen Sie täglich ca. 2 Stück Obst!
z.B. Apfel, Birne, Banane, Melone, Pfirsich, Nektarinen, Brombeeren, Kiwi, Orangen, Weintrauben ...



ri-

Hinweis: Häufig wird den Müttern geraten fruchtsäurereiche Lebensmittel während der Stillzeit einzuschränken, da diese ein Wundsein am Popo auslösen können. In Untersuchungen konnte dieser Zusammenhang nicht bestätigt werden. Achten Sie in diesem Fall auf die Hautreaktionen bei Ihrem Kind bevor Sie fruchtsäurereiche Lebensmittel aus Ihrem Speiseplan streichen.

Kohlenhydrate sind Fitmacher und keine Dickmacher!



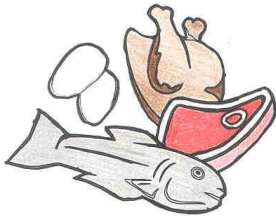
Essen Sie daher ausreichend Kohlenhydrat-Lieferanten wie: Brot, Gebäck, Vollkorngebäck, Reis, Nudeln, Mehl, Polenta, Getreideflocken und Kartoffeln. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, sie liefern Ballaststoffe sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Essen Sie täglich zwei Milchmahlzeiten!

Milch und Milchprodukte liefern uns hochwertiges Eiweiß und Calcium. Planen Sie daher am besten ein bis zwei Milchmahlzeit pro Tag ein, wie z.B.: ein Glas Milchmodertränke, ein Becher Joghurt, 1 Glas Buttermilch, 2 Blatt Käse, ca. ½ Becher Topfenaufstrich oder Hüttenkäse.

Fleisch, Fisch, Eier unsere wichtigen Eiweißlieferanten!

Versuchen Sie daher 2 – 3 x pro Woche mageres Fleisch oder Geflügel zu essen. Daneben ist Fisch aufgrund seines wertvollen Eiweißes sowie der ungesättigten Fettsäuren 1 – 2 x pro Woche empfehlenswert. Fleisch und Fisch liefern uns neben Eiweiß auch noch wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen und Jod, deren Bedarf in der Stillzeit erhöht ist.



Vorsicht: Eier enthalten einen hohen Anteil an Cholesterin! Wir empfehlen daher 2 – 3 Eier pro Woche. Achten Sie auch auf versteckte Eier in Aufläufen und Mehlspeisen.

Verwenden Sie hochwertige Pflanzenöle wie:

Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Distelöl, Kürbiskernöl, ... und kleine Mengen Butter oder Pflanzenmargarine. Die tägliche Fett/Ölmenge sollte 70 – 80 g pro Tag nicht überschreiten. Am besten Sie orientieren sich an der folgenden Aufteilung unserer täglichen Fettzufuhr:

- ✓ **1/3 Kochfett:** entspricht 2 Esslöffel Pflanzenöl oder 20g Butter/Pflanzenmargarine
- ✓ **1/3 Streichfett:** entspricht 20g Butter oder Margarine
- ✓ **1/3 versteckte Fette:** Fleisch, Wurst, Sahnejoghurt, Käse, Schlagobers, Creme fraîche, Sauerrahm, Knabbergebäck, Mehlspeisen, Schokolade



Vor allem die letzte Gruppe wird meist zu wenig beachtet, da wir beim Genuss der aufgezählten Speisen meist nicht an die enthaltene Fettquelle denken. Aus diesem Grund sollten Sie vor allem beim Einkauf auf fettarme Produkte zurückgreifen.

Buchtip:

Essen und Trinken im Säuglingsalter, I. Hanreich, Verlag I. Hanreich, 2. Auflage 1998

Essen und Trinken im Kleinkindalter, I. Hanreich, Verlag I. Hanreich, 1. Auflage 2000

Professionelles Fotoservice – Babygalerie – Geburtsanzeige

Ein neues Leben – was für ein besonderer Moment. Man möchte ihn gerne für immer festhalten. Die Privatlinik Graz Ragnitz bietet deshalb gemeinsam mit Baby Smile Fotografie den stolzen Eltern ein ganz besonderes Service. Alle Neugeborenen in der Privatlinik Graz Ragnitz werden kostenlos von einem **professionellen Fotografen** fotografiert.

Babygalerie

Das Fotomotiv Ihrer Wahl von Ihrem Baby können Sie auf der Babygalerie unserer Klinik-Website veröffentlichen. Gerne stellen wir dort Ihr Baby mit den wichtigsten Geburtsdaten wie Namen, Geburtsdatum und -zeit, Körpergewicht und -größe erstmals einer breiten Öffentlichkeit vor.

Unsere Babygalerie finden Sie unter www.geburtshilfe-graz.at.

Geburtsanzeige

Weiters besteht die Möglichkeit, eine Geburtsanzeige mit dem gewählten Foto in der Kleinen Zeitung oder der Grazer Woche abzudrucken.

Weitere Fotoprodukte

Von den wunderschönen Motiven unseres Fotografen können Sie auf Wunsch auch Fotos erwerben. Drei bis vier Tage nach dem Fototermin erhalten Sie eine Auswahl an Fotoprodukten unverbindlich zur Ansicht nach Hause. Eine Abnahmepflicht besteht selbstverständlich nicht.

Freuen Sie sich auf die entzückenden Aufnahmen Ihres Babys!

Für nähere Informationen siehe auch <http://www.babysmile24.at/>

Wenn Sie eines oder mehrere Angebote in Anspruch nehmen wollen, wenden Sie sich bitte an unsere Kinderschwestern.

Rückbildungsgymnastik (während des stationären Aufenthalts)

Hanna Piwonka, dipl. Physiotherapeutin mit einer Zusatzausbildung für Geburtsvorbereitung nach Menne-Heller, führt bei uns Rückbildungsgymnastik während des stationären Aufenthalts der jungen Mutter im Haus durch.



Warum Rückbildungsgymnastik?

Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur werden während der Schwangerschaft und Geburt extrem beansprucht. Das aus dem Gleichgewicht geratene Zusammenspiel dieser Muskelpartien kann durch eine gezielte Rückbildungsgymnastik wieder hergestellt werden. Die richtige Atemtechnik ist dabei von großer Bedeutung. Damit kann bereits im Frühwochenbett in sanfter Form begonnen werden.

Unsere Therapeutin für Physikalische Medizin stellt Ihnen auf Wunsch gerne ein individuelles Programm zusammen.

Babyschwimmen „Wasserspaß für die Kleinsten“

Babys sind vor ihrer Geburt an ein Leben im Wasser bestens angepasst. Da Neugeborene das Element Wasser bereits aus dem Mutterleib kennen, sollten sie auch die darauffolgende Zeit beim Babyschwimmen mit Mama und Papa genießen können. Gelingt es, wenige Wochen nach der Geburt eine positive Beziehung zum Element Wasser aufzubauen, beispielsweise durch Babyschwimmen, so wirkt sich dies auf die Entwicklung des Babys sehr positiv aus. Außerdem werden der Körperkontakt zu den Eltern sowie die Kommunikation mit anderen Babys gefördert und die Babys sammeln eine Menge eigene Erfahrungen. In erster Linie sollen Babyschwimmer aber Spaß und Freude an der Bewegung im Wasser haben.

Das Babyschwimmen fördert:

- die **biologische** Entwicklung
z. B. wirksame Vorbeugung gegen Haltungsschäden, Stärkung und Kräftigung der Atemorgane, Anregung von Kreislauf und Durchblutung, Kräftigung des Immunsystems
- die **motorische** Entwicklung
z. B. bessere Steuerung und Koordination der Bewegungen, besseres Gleichgewichts- und Körpergefühl
- die **geistige** Entwicklung
z. B. erhöhte Konzentrationsfähigkeit, verbessertes Reaktionsvermögen, erfolgreichere Absolvierung von Intelligenztests als Nicht-Babyschwimmer
- die **zwischenmenschliche (soziale)** Entwicklung
z. B. Kontaktfreudigkeit, Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit, erhöhte Leistungsmotivation





Babyschwimmkurs

Frau Petra Dunst bietet in der Privatlinik Graz Ragnitz einen Babyschwimmkurs im hauseigenen Schwimmbecken an. Babys ab drei Monate können mit ihren Eltern am Babyschwimmen teilnehmen. Unser Wasser ist kuschelig warm und nur minimal chloriert. Umkleieräume, Duschen und Wickelgelegenheiten sind selbstverständlich vorhanden.



Um mit den Babys einen möglichst reibungslosen und stressfreien Aufenthalt im Wasser zu erleben, bedarf es einiger **Vorbereitungen**:

Von Vorteil ist es, wenn die Kleinen schon vor der ersten Kurseinheit Bekanntschaft mit der „großen“ Badewanne zuhause gemacht haben.

Babys benötigen unbedingt eine gut abschließende Badehose. Spezielle, mitwachsende Babybadehosen sind im Fachhandel erhältlich, vorteilhaft sind auch die Schwimmhöschen von Pampers. Normale Baumwollhöschen können ebenso verwendet werden, allerdings muss darauf geachtet werden, dass diese an den Beinchen gut abschließen und sich nicht im Wasser auf die doppelte Größe ausdehnen.

Ihr Baby sollte ca. eine halbe Stunde vor Beginn des Aufenthalts im Wasser zum letzten Mal gegessen haben.

Dauer: 10 Unterrichtseinheiten à 50 bis 60 Minuten

Zeit: Dienstag oder Donnerstag, in der Zeit von 10.00 bis 12.00 oder 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Schwimmbecken der Privatlinik Graz Ragnitz

Kosten: € 125,- (Die Leistung wird nicht über die Privatlinik Graz Ragnitz abgerechnet.)

Anmeldung: Bitte um Voranmeldung am Mo, Mi und Fr von 08:00 bis 12:00 Uhr und von 18:00 bis 20:00 Uhr unter

☎ 0676/73 73 281 oder ✉ babyschwimmen@gmx.at

Bitte Badebekleidung, Handtücher, Bademäntel und Pflegeprodukte mitbringen.

Die ersten Jahre Eltern begleiten – Eltern beraten

Frau Mag. Lepolt-Mandl, ausgebildete, selbständig tätige Pädagogin mit Schwerpunkt Säuglings- und Kleinkindforschung und Mutter von zwei Kindern, ist als Lebens- und Sozialberaterin sowie in der systematischen Familienberatung tätig. Sie begleitet Eltern während der ersten Lebensjahre ihres Babys bzw. Kleinkindes.

Beratung zu folgenden Themen:

- Warum Babys weinen – Die Bedürfnisse eines Babys verstehen
- Kann man ein Baby verwöhnen
- Gute Schlafgewohnheiten entwickeln
- Beziehungsvolle Pflege und respektvoller Umgang mit dem Kind
- Die motorische Entwicklung – Vom Körperbewusstsein zum Selbstbewusstsein
- Was brauchen Kinder um kreativ und ausdauernd spielen zu können
- Anregungen zur Entwicklung eines „gesunden“ Essverhaltens
- Einfühlsamer Umgang mit kindlicher Wut und Aggression
- Erkennen persönlicher Bedürfnisse und Grenzen
- Alle Fragen, die sich im Zusammenleben mit Babys und Kleinkinder ergeben

Die Pädagogin bietet Einzel-, Paar- und Familienberatung und macht Hausbesuche. Weiters hält sie Vorträge und Workshops zu Kleinkind-pädagogischen Themen ab.

Neben Ihrer Grundausbildung nahm Mag. Lepolt-Mandl an Weiterbildungen zur Pädagogik von Emmi Pikler im Rahmen der Pikler-Hengstenberg-Gesellschaft (Wien), an der Forschungs- und Beratungsstelle für Frühentwicklung und Kommunikation (München) und am Lehrgang für Montessoripädagogik teil.



Kontakt:

Für weitere Informationen steht Ihnen Mag. Doris Lepolt- unter **Tel.** 0699/12 12 04 12 sowie per **E-Mail** info@entfaltungsraum.com gerne zur Verfügung.

Anm.: Die Leistung wird nicht über die Privatlinik Graz Ragnitz abgerech-

Literaturhinweise:

Ein guter Start ins Leben. Magda Gerber & Allison Johnson
Dein kompetentes Kind. Jesper Juul
GEBURTSHILFE IN DER PRIVATKLINIK GRAZ RAGNITZ



Kinderphysiotherapie

Frau Mag. Marianne López Sánchez, ausgebildete, selbständig tätige Physiotherapeutin und Mutter von zwei Kindern bietet Kinderphysiotherapie mit den Schwerpunkten Pädiatrie, Kinderorthopädie, Kindertraumatologie und Neuropädiatrie an.

Auch das gesunde Neugeborene profitiert durch adäquates Hand

Ling und Lagerung. Diese Maßnahmen, sowie sehr sanfte Behandlungstechniken fördern positiv die komplexe sensorische

Entwicklung.

Abweichungen von der optimalen motorischen Entwicklung wie z. B. Schräglagesyndrome, Fußfehlhaltungen, Hüftreifstörungen, komplexe Haltungsauffälligkeiten u.v.m. können durch pädiatrische Physiotherapie schon sehr früh effizient behandelt werden.

Kinder erholen sich in der Regel durch physiotherapeutische

Maßnahmen in der Kindertraumatologie sehr schnell.

In der pädiatrischen Prävention ist die Grenze zum Sport fließend.

Auch für das „besondere“ Kind existiert eine Vielzahl von Fördermaßnahmen und Therapien, um die Beeinträchtigung durch seine permanente Behinderung möglichst gering zu halten. Die absolute Kunst der Kinderphysiotherapie liegt darin, therapeutische Inhalte so geschickt im Spiel zu verpacken, dass das Kind freiwillig und mit Freude und ohne Druck seine Bewegungskapazitäten verbessern kann!





Behandlungsschwerpunkte:

- Beziehungsvolle Pflege und respektvoller Umgang mit dem Kind
- Die motorische Entwicklung – Vom Körperbewusstsein zum Selbstbewusstsein
- Was brauchen Kinder um kreativ und ausdauernd spielen zu können
- Anregungen zur Entwicklung eines „gesunden“ Essverhaltens
- Einfühlsamer Umgang mit kindlicher Wut und Aggression
- Erkennen persönlicher Bedürfnisse und Grenzen

Für weitere Informationen steht Ihnen
Frau PT Mag. Marianne López Sánchez
unter Tel. 0664/450 70 30 sowie per
E-Mail praxis.lopez@aon.at gerne zur Verfügung.



Leitung: PT Mag. Marianne López Sánchez
Kooperation mit FH Joanneum und Firma Pohlig-Tappe, Orthopädie und Technik

Ort: Privatlinik Graz Ragnitz, Berthold Linder-Weg 15, 8047 Graz

Termine: nach telefonischer Vereinbarung oder per E-Mail
Tel.: 0664 / 450 70 30 E-Mail: praxis.lopez@aon.at

Anmerkung: Die Leistung wird direkt mit Frau Mag. López abgerechnet.

Child`Space Chava Shelhav Methode

Einleitend möchte ich meine Beweggründe für die Ausübung der „Child`Space Chava Shelhav Methode“ schildern.

In meiner Praxis betreue ich seit nunmehr 9 Jahren Kinder mit Legasthenie und bzw. oder Dyskalkulie sowie Kinder mit Teilleistungsschwierigkeiten. Bei der Arbeit mit diesen Kindern musste ich immer wieder feststellen, dass die Wurzeln der einzelnen Schwierigkeiten und Defizite bis zum Säuglingalter zurückreichen.

Ich beschäftigte mich daher intensiv mit der sensomotorischen Entwicklung des Säuglings. Im Rahmen meiner Forschungsarbeit lernte ich unter anderem Frau Dr. Chava Shelhav kennen und absolvierte bei ihr im Zentrum für Frühbehandlung und Frühförderung in Köln die Child`Space Ausbildung.

Dr. Chava Shelhav arbeitete viele Jahre als Assistentin von Dr. Moshé Feldenkrais und entwickelte – basierend auf der Feldenkraistheorie und ihrer 35-jährigen praktischen Erfahrung – die „*Child`Space Chava Shelhav Methode*“ für Kinder ab der ersten Lebenswoche und deren Eltern. Im Zentrum ihrer Arbeit steht die Erforschung von Zusammenhängen zwischen der Lernfähigkeit von Kindern und der allgemeinen Entwicklung sowie der Entwicklung von Bewegungsabläufen besonders während der ersten beiden Lebensjahre.

Der Terminus „Child` Space“ basiert auf einem Wortspiel, bei dem dieser Ausdruck durch Versetzen des Apostrophs zwei verschiedene Bedeutungen erhält. Das englische Wort „Space“ bedeutet unter anderem „Raum“, während „Pace“ die Bedeutung von „Schritt“, „Tempo“ oder „Geschwindigkeit“ trägt.

PHYSIOLOGISCHE GRUNDLAGEN

Der Psychiater Dr. Manfred Spitzer stellt fest, dass bei der Geburt des Kindes zwar bereits alle Nervenzellen (ca. 100 Milliarden) vorhanden sind, diese aber nur zu einem geringen Teil synaptisch verbunden sind. Die Verbindungen der Nervenzellen müssen erst hergestellt werden. Dies geschieht ganz besonders in den ersten Lebensmonaten des Säuglings. Nervenverbindungen bilden die

Voraussetzung um lernen zu können, denn lernen heißt eigentlich, dass sich Nervenverbindungen vermehren und erweitern. Immer wenn wir das Gehirn benutzen, ändert sich seine Funktionalität, und das passiert beim Baby ganz schnell.



Um den Säugling den eigenen Körper bewusst werden zu lassen, benötigt er viel Information über die sensiblen Nervenbahnen seiner Sinne zum Gehirn, um dort eine gute Vernetzung aufzubauen.

Dazu werden, dem Entwicklungsstand entsprechend, Berührung und Sprache eingesetzt.

Durch Anregungen seiner Wahrnehmung lernt das Kind sich selbst, das heißt, seinen Muskeltonus für die Aufrichtung gegen die Gravitation und seinen Wachheitszustand zu regulieren. Gleichzeitig erweitert sich sein Bewegungsrepertoire und der daraus resultierende Erfahrungsraum. Das ermöglicht ihm, Sinneseindrücke leichter zu verarbeiten und zu ordnen.

Das Kind erhält genaue Informationen über sich selbst, entwickelt ein gutes Körperschema und kann somit einfacher und wirkungsvoller bewusst das tun, was es tun will. Durch diese wachsende Bewusstheit beginnt das Baby nun Bewegungen auszuführen, die zur Organisation seines Gleichgewichts und Koordination seiner Muskeln führen. Die ersten Lebensmonate bilden, beginnend mit dem Entwickeln des Körperschemas, eine Art innere Landkarte des Körpers und somit das Fundament für sämtliche höhere Kulturleistungen wie Schreiben, Lesen und Rechnen.

DIE METHODE

Das Grundprinzip der „Child'Space Methode“ besteht darin, Kinder bereits ab den ersten Lebenswochen in ihrer Entwicklung (ihrem Entwicklungs – Tempo entsprechend) zu unterstützen, um auf diese Weise möglichen Defiziten vorzubeugen bzw. auftretenden Störungen entgegenzuwirken.

Immer mehr Erzieherinnen und Erzieher berichten bei den von ihnen betreuten Kindern von einer Zunahme an Entwicklungsauffälligkeiten und Wahrneh-

mungsstörungen, einem Mangel an feinmotorischen Fertigkeiten sowie motorischen Unsicherheiten. Diese Auffälligkeiten behindern die Kinder im täglichen Leben und sind oft Ursache für Lernschwierigkeiten in der Schule. Kinder, die in ihrer Entwicklung an Grenzen stoßen, leben mit Gefühlen der Unzulänglichkeit, die sich oftmals als negatives Selbstbild manifestieren.

Mittels der „Child’Space“ Methode, bei der Nuancen der kindlichen Entwicklung beobachtet werden, können kleine Defizite sofort erkannt werden. Diese Nuancen bedürfen höchster Aufmerksamkeit, da niemand vorhersehen kann, welchen Einfluss sie auf die weitere kindliche Entwicklung ausüben.

Oft wird ein Problem übersehen, da der Fokus generell auf den *Grundbaustein* der motorischen Entwicklung, z. B. das Kopfhieven, das Umdrehen von Bauch- in Rückenlage (und umgekehrt) oder das Sitzen gelegt, aber nicht die *Qualität* der Bewegung observiert wird. Dr. Feldenkrais betont, dass das „Wie“ entschieden wesentlicher sei als das „Was“. Um das „Wie“ wahrzunehmen, muss der Beobachter die Qualitäten einer Bewegung, also Harmonie, Effizienz und Effektivität genau kennen.

Dr. Chava Shelhav stellte fest, dass Kleinkinder, die geringfügige Entwicklungsstörungen aufweisen, wie das fehlende Drehen des Kopfes oder die Unfähigkeit sich selbständig aufzusetzen, entwicklungsfördernde Anregungen gut aufnehmen und schnell lernen.

Da die synaptischen Verbindungen im Kleinkindalter im Aufbau sind, ist es möglich, durch gezielte Stimulierung aller Sinnessysteme, die den motorischen, sensorischen, emotionalen sowie kognitiven – und damit auch sozialen – Bereich beeinflussen, Veränderungen zu erreichen.

Das Gleichgewichts- und räumliche Orientierungssystem hat auf Kinder, die sich in der Phase der sensomotorischen Entwicklung befinden, einen sehr großen Einfluss. Wie bereits erwähnt, beeinträchtigen körperliche (v.a. motorische) Funktionsstörungen das Selbstbild des Säuglings und machen eine Intervention in diesem Stadium sinnvoll.

Der Säugling benötigt motorische Anregungen, die ihn zur Organisation seines Gleichgewichts und seiner muskulären Koordination führen.

Ein gut entwickeltes Gleichgewicht sowie eine gute Koordination geben dem Kind ein positives Selbstbild, das wiederum sein Selbstbewusstsein stärkt.

Was erfahren Eltern und Kinder in den Child'Space Stunden?

Die „Child'Space Methode“ richtet sich an Eltern von Säuglingen und Kleinkindern, die mehr über die Entwicklung und die individuellen Besonderheiten ihres Kindes wissen und lernen wollen.



Eltern können mit Hilfe der Kenntnisse und Erfahrungen, die sie in den Child'Space Kursen erwerben, die Entwicklung des Säuglings beobachten und lernen, Entwicklungsschritte einzuschätzen.

Die Bewegungs- und Spielangebote der „Child'Space Methode“ regen alle Sinne des Kindes an und beziehen Kommunikations- und Konzentrationsförderung genauso mit ein, wie

die Grundfunktionen Greifen, Stützen, Rollen oder Krabbeln.

Eltern werden ermutigt, die Persönlichkeit ihres Kindes in den Mittelpunkt zu stellen.

Das tiefere Verständnis dafür, was ein Kind gerade beschäftigt, bereichert die elterliche Kompetenz und stärkt den individuellen Umgang mit dem Kind.

Der Säugling ist entspannt und zuversichtlich, was wiederum das Vertrauen der Eltern in ihre eigenen elterlichen Fähigkeiten bestärkt.

Ein Baby, das mit seinem Tun auf Aufmerksamkeit und Verstehen trifft, entwickelt Selbstvertrauen und hat Freude daran, Neues auszuprobieren.

Die Child'Space Methode bietet auch Hilfe, wenn Babys sehr unruhig sind, Regulationsprobleme aufweisen, bzw. einen sehr niedrigen Muskeltonus besitzen. Durch bewusst eingesetztes Tapping kann die Mutter den Muskeltonus des Kindes stimulieren und regulieren.



Der Ablauf der Child'Space Stunden wird von folgenden Zielen bestimmt:

- Angenehme Atmosphäre und kontinuierlicher, angemessener Dialog, Kommunikations- und Bindungsförderung.
- Genaue Entwicklungsbeobachtungen mit Hervorhebung der Fähigkeiten des Kindes.
- Motorische Stimulationen des Kindes zur Organisation seines Gleichgewichts und seiner Koordination zur Erweiterung seines Bewegungsrepertoires.
- Einsatz von Spielmöglichkeiten mit Spielmaterial, Liedern, Fingerspielen etc.
- Steigerung der Aufmerksamkeit der Eltern und Kinder (Konzentrationsförderung).



Diese Form der Entwicklungsförderung wird in Gruppen- (max. vier Babys) und Einzelstunden angeboten.

Tappauf Eva

Ausbildung zur diplomierten Lernberaterin am IFAP in Graz, Akademielehrgänge für Montessori-Pädagogik, Legasthenie und Dyskalkulie an der Pädagogischen Akademie in Graz, Ausbildung für Sensorische Integration nach Jean Ayres bei Dr. Flehmig am Institut für Kindesentwicklung in Hamburg, Ausbildung für die Child`Space Methode bei Dr. Chava Shelhav im Zentrum für Frühbehandlung und Frühförderung in Köln, Feldenkraisausbildung im Feldenkraiszentrum Chava Shelhav Neuss, Universitätslehrgang für Interdisziplinäre Frühförderung an der Medizinischen Universität Graz.

Details:

Kursleitung: Diplomierte Lernberaterin und akad. Frühförderin Eva Tappauf

Ort: Franz-Nabel-Weg 6, 8010 Graz

Zeit: Termine auf Anfrage

Kosten: 45 € + Mwst. je Einheit

Information

und Anmeldung: Eva Tappauf ☎ 0676 845051501

Kangatraining

Kangatraining ist das ultimative Workout für Mamas + Babys. Das Spezielle daran ist, dass das Baby den Großteil der Zeit in seiner Tragehilfe (Tragetuch oder Babytrage) verbringt.

Kangatraining ist ein vollständiges Workout, in dem sowohl Ihre Herz-Kreislauf-Ausdauer und Flexibilität als auch Ihre muskuläre Kapazität und Kraft verbessert werden. Natürlich widmen wir uns auch gezielt der Beckenbodenmuskulatur, der korrekten Körperhaltung und der Bauchmuskulatur.

Beim Kangatraining müssen Sie nicht warten, bis Ihr Baby schläft oder ruhig ist, bevor Sie mit Ihrem Workout starten können.

Der beste Zeitpunkt, um zu trainieren, ist wenn Ihr Baby unruhig ist, vielleicht sogar müde und nicht einschlafen kann.



Details:

Anmeldung: Bitte um Terminvereinbarung bei Frau Mag. Birgit Leinweber
Diplomierte Aerobic-Trainerin

☎ 0650/55 33 382

✉ birgit@kangatraining.at

www.kangatraining.at

Rückbildungsgymnastik mit Baby

Neun Monate hat der Körper gebraucht, um sich auf die Geburt vorzubereiten. Nun braucht er eine erhebliche Zeit für die vollständige Rückbildung. Durch eine gezielte Gymnastik ist die notwendige Zeit dafür aber erheblich abzukürzen.

Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit gezielten Übungen, die den überdehnten Beckenboden kräftigen und dadurch wieder halte- und tragfähig machen. Gleichzeitig hilft das Training der Beckenbodenmuskulatur gegen Inkontinenz (unfreiwilliges Harnlassen) wie auch gegen einige Sexualprobleme, die nach einer Geburt auftreten können. Weiters steht die Kräftigung der Bauchmuskeln und Gesäßmuskeln für eine gute Beckenhaltung und eine ausgewogene Ganzkörperhaltung im Vordergrund. Durch gezielte Rückenübungen werden Rückenschmerzen gelindert oder verschwinden vollständig. Eine Stärkung der Brustmuskulatur rundet das Programm der Rückbildungsgymnastik ab.



Details:

- Dauer: 8 Einheiten (á 60 Minuten)
Zeit: Dienstag 9:30 bis 10:30 Uhr
Ort: Privatlinik Graz Ragnitz (siehe Hinweisschilder)
Kosten: € 120,-
Teilnehmer: 4 bis 8 Frauen
Anmeldung: Bitte um Terminvereinbarung bei Frau Sandra Aschacher
Gesundheitsbegleiterin, Beckenbodentrainerin, Indian Balance
Instructor
☎ 0650/29 10 113
✉ info@gesundheitsbegleiterin.at

Anm.: Die Leistung wird nicht über die Privatlinik Graz Ragnitz abgerechnet

Babyflüstern

Babyflüstern schließt eine Brücke zwischen der Gefühlswelt des Kindes und der Sprache und Verstandeswelt der Eltern. Babyflüstern unterstützt die Familie beim Kennen Lernen und öffnet neue Wege der Kommunikation zwischen Eltern und Baby. Es unterstützt die Eltern um sich in der Gefühlswelt der Kinder von Anfang an zu orientieren und die Kinder besser verstehen zu können.

Neugeborene verfügen noch nicht über die Möglichkeit sich mit uns über die Sprache zu verständigen. Aber sie verfügen bereits über die Kommunikation über ihre Gefühle. Ich habe über meine Arbeit Zugang zu dieser sehr persönlichen Gefühlswelt der Kinder und übersetze diese für Sie.



Babyflüstern zeigt Ihnen, was Ihr Kind mit Hilfe von Laut-Äußerungen und Gebärden mitteilen möchte. Babyflüstern kann aber einfach auch nur zum besseren und intensiveren Kennen-Lernen Ihres Kindes und seines unverwechselbaren Charakters und seiner Bedürfnisse beitragen.

Wertvolle Unterstützung bietet Babyflüstern erfahrungsgemäß bei:

- Hilfe bei Verdauungsschwierigkeiten
- Unterstützung bei Stillproblemen
- Erkennen und Interpretieren von Entwicklungsschüben und deren Phasen
- Verarbeitung des Geburtserlebnisses von Neugeborenen
- Hilfe und Unterstützung bei Schreien und Unwohlsein
- Unterstützung und Hilfe bei Erschöpfung

Dauer: 30 Minuten

Kosten: € 29,-- für 30 Minuten

Anmeldung: Bitte um Voranmeldung bei Frau Karin Ausserhofer, Energetikerin

☎ 0664/250 54 04 Internet: www.babyfluestern.net

✉ k.ausserhofer@babyfluestern.net

Anm.: Die Leistung wird nicht über die Privatlinik Graz Ragnitz abgerechnet

Innere Balance & Geburtsaufarbeitung

Für viele Mütter und Väter ist die Zeit des Wochenbettes geprägt von neuen Erlebnissen und Herausforderungen. Meine energetische Begleitung und Geburtsaufarbeitung unterstützt die Mütter während dieser Phase des Zusammenwachsens. Sie gehen dadurch gestärkter, ruhiger und gelassener miteinander um, auch wenn Hormone, Gefühlsschwankungen und die körperliche Umstellung die Stimmungen oft wie ein aufgewühltes Meer erleben lässt.

Besonders wertvoll ist die energetische Begleitung bei:

- Unterstützung von Heilungsprozessen der Gebärmutter
- Kraft und Stärke wieder gewinnen
- Förderung von Milcheinschuss
- Unterstützung der Narbenheilung nach Dammschnitt/-Riss oder Kaiserschnittgeburt
- Ganzheitliche Verarbeitung der Geburt – Besonders wichtig ist die Verarbeitung bevor ein neues Kind geboren wird!
- Unterstützung beim Zusammenfinden von Mutter, Vater & Kind
- Hilfe bei Stimmungsschwankungen (Baby-Blues)



Durch die IL-DO® Körperkerzenanwendung wird der Körper in seiner Selbstheilungskraft gestärkt und die Gefühlswelt wird gestärkt. Durch die ganzheitliche Harmonisierung entspannen Sie sich und können wieder Kraft und Energie tanken.

Dauer: 30 Minuten

Kosten: € 35,-- für 30 Minuten inklusive 1 Körperkerze

Anmeldung: Bitte um Voranmeldung bei Frau Karin Ausserhofer, Energetikerin

☎ 0664/250 54 04 Internet: www.babyfluestern.net

✉ k.ausserhofer@babyfluestern.net

Anm.: Die Leistung wird nicht über die Privatlinik Graz Ragnitz abgerechnet



Shiatsu nach der Geburt

Die Tage und Wochen nach der Geburt sind für die Mutter eine wichtige Phase der Ruhe und Erholung. Sie hat beinahe dasselbe Bedürfnis nach Sicherheit und Pflege wie ihr Säugling. Daher ist es auch in vielen Kulturen der Erde üblich, dass Frauen nach der Geburt ihres Kindes „bemuttert“ werden. Das heißt, sie werden gepflegt, massiert und genährt. Auf diese Weise werden der eigene Rhythmus und das Zutrauen in die veränderte Lebenssituation und in die eigenen Fähigkeiten entwickelt.



Shiatsu nach der Geburt bedeutet „die Mutter bemuttern“. Das Baby ist da, und die ersten Stunden, Tage und Wochen sind nicht nur schön und aufregend, sondern auch anstrengend. Das Stillen und Nähren des Babys ist neu und fällt vielleicht schwer. An einen ruhigen, ungestörten Schlaf ist nicht mehr zu denken und das eigene Befinden tritt in den Hintergrund. Muskuläre Anspannungen, Erschöpfung und Mutlosigkeit können auftreten. Regelmäßige Shiatsu Behandlungen nach der Geburt wirken unterstützend um körperliche und seelische Beschwerden zu lindern. Es fördert die innere Ruhe, die körperliche Regeneration und die Integration des Erlebten.

Shiatsu für Wöchnerinnen in der Privatlinik Graz Ragnitz

Sie haben die Möglichkeit nach der Geburt Ihres Kindes, während Ihres stationären Aufenthaltes auf Ihrem Zimmer, Shiatsu-Behandlungen zu genießen. Lassen Sie sich verwöhnen und nützen Sie diese Zeit für sich, zur tiefen Entspannung und zum Kraft schöpfen.

Studie unter www.shiatsu-verband.at

Zeit: Dienstag und Donnerstag Vormittag nach tel. Vereinbarung

Dauer: 60 Minuten pro Behandlung

Ort: Privatlinik Graz Ragnitz, in Ihrem Zimmer

Kosten: 65,- Euro pro Behandlung

Anm.: Die Leistung wird nicht über die Privatlinik Graz-Ragnitz abgerechnet, sie kann jedoch mit einer ambulanten Zusatzversicherung rückverrechnet werden.

Anmeldung: Bitte um Voranmeldung bei Frau Mag. Monika Kanduth
Dipl. Shiatsu-Praktikerin, Well Mother-Shiatsu - Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. www.shiatsu-graz.org
Tel. 0699/11 19 97 83

CranioSacrale Therapie nach der Geburt

Bei der Geburt ist das Neugeborene auf dem Weg durch das Becken einem starken physiologischem Druck vor allem auf die Schädelknochen und -Nähte sowie auf die Wirbelsäule ausgesetzt (in anderer Art auch beim Kaiserschnitt). Doch auch schon innerhalb der Schwangerschaft kann das Baby von physischen, als auch emotionalen Belastungen betroffen sein. Die CranioSacrale Therapie wirkt mittels behutsamen Berührungen lösend bei vielen auftretenden Spannungen und Dysfunktionen. Die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden in Gang gesetzt. Eine frühzeitige Behandlung unterstützt so die Funktion und Entwicklung des Zentralen Nervensystems, und damit den physiologischen, motorischen und emotionalen Werdegang ihres Kindes.

Behandlungsschwerpunkte:

- Schreibabys
- Saug- und Stillprobleme
- Bauchkrämpfe und Koliken
- Erbrechen, Reflux und Verstopfung
- Schiefhals, Schädelasymmetrien, einseitige Haltung
- Schlafstörungen
- nach Kaiserschnitten zum Ankommen
- nach traumatischen Geburten (Saugglocke, Zange, PDA, Steißlage etc.)
- nach zu langen oder zu schnellen Geburten

Im Rahmen des stationären Aufenthaltes bietet Fr. Veronika Posedu, diplomierte Physiotherapeutin und selbst Mutter von 2 Kindern, CranioSacrale Behandlungen in entspannter Atmosphäre im eigenen Zimmer an.

Zeit: nach persönlicher Absprache im Krankenzimmer oder nach telefonischer Vereinbarung

Dauer: 45 oder 60 Minuten

Ort: Privatlinik Ragnitz, in Ihrem Zimmer

Kosten: 48€ für 45min bzw. 64€ für 60 Minuten pro Behandlung

Anm.: Die Leistung wird nicht über die Privatlinik Ragnitz abgerechnet

Anmeldung: Bitte um Voranmeldung bei Frau Veronika Posedu, Diplomierte Physiotherapeutin,

☎ 0650 / 46 56 660 ✉ veronika.posedu@gmail.com

Psychotherapie nach einem ungeplanten Kaiserschnitt sowie anderen schwierigen Geburtserlebnissen

Die Geburt eines Kindes ist ohne Zweifel eines der elementarsten Ereignisse im Leben jeder Frau. Manchmal können die diesbezüglichen Erwartungen jedoch nicht ganz erfüllt werden und im Geburtsprozess wird Unterstützung von Außen nötig, damit er zu einem „guten“ Ende gebracht werden kann. Gesundheitserhaltende Maßnahmen wie ein ungeplanter Kaiserschnitt oder andere unerwartete Geburtserfahrungen können dabei für die Mütter leidvolle psychosoziale Folgen haben. Versteckte Traumatisierungen können lange Zeit unbemerkt nachwirken, Mütter in eine massive Überlastungssituation bringen. Durch psychotherapeutische Unterstützung / Trauma therapeutische Aufarbeitung kann in solchen Fällen eine enorme Erleichterung erzielt werden.

Arbeitsschwerpunkte:

- Eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens;
- Erinnerungen an die Geburt, frei von Scham, Schuldgefühlen und anderen negativen Emotionen;
- Eine Aussöhnung mit dem eigenen Körper;
- Eine positive Auseinandersetzung mit dem eigenen „Frau- Sein“;
- Eine Verbesserung der Paarbeziehung;
- Und vieles mehr....

Mag. Anja Gutmann, Psychotherapeutin, Klinische- und Gesundheitspsychologin und staatlich anerkannte Familienberaterin, ist Mutter eines Sohnes. Sie ist seit 2008 in freier Praxis tätig und unterstützt Sie mit ihrer von Wärme, Empathie und Verständnis geprägten Haltung und ihrer fachlicher Kompetenz bei der Wiedererlangung Ihres psychischen Gleichgewichts.

Dauer: 50 Minuten/Einheit

Zeit: nach telefonischer Vereinbarung,

Ort: Psychotherapeutische Praxis (s.u.)

In besonders akuten Fällen auch in der Privatlinik Ragnitz,
in ihrem Zimmer

Kosten: € 85 / Einheit, davon werden zwischen € 21,80 und € 40 von ihrer
Krankenversicherung übernommen

Psychotherapeutische Praxis

Mag. Anja Griseldis Gutmann, MSc.

Am Ursprung 3, 8046 Stattegg (nördlicher Stadtrand von Graz)

Informationen und Terminvereinbarung

☎ +43(0)650 276 75 04

✉ anja.gutmann@inode.at

Web: www.anjagutmann.com

Anm.: Die Leistung wird nicht über die Privatlinik Graz- Ragnitz abgerechnet.



Tipps zum Baden des Babys

Wie auch das Wickeln ist das Baden des Babys gut geeignet, um mit dem Säugling Kontakt aufzunehmen und ihm Zuwendung zu schenken. Mit diesem Informationsblatt erhalten Sie erste Ratschläge, was Sie beim Baden beachten sollen. Natürlich stehen wir Ihnen gerne für weitere Fragen persönlich zur Verfügung.

Je nach Bedarf bzw. 2 bis 3mal pro Woche soll das Baby gebadet werden.

Dazu benötigen Sie:

- ✓ Waschlappen, Badetuch, Haarbürste
- ✓ Pflegeutensilien (Babycremebad, Babyöl, Babycreme) – Grundsätzlich so wenig wie möglich.
- ✓ Badethermometer
- ✓ 37 ° C warmes Wasser
- ✓ Kleidung, Windel



Bevor Sie mit dem Baden Ihres Kindes beginnen, sorgen Sie für eine angenehme Raumtemperatur, dazu können Sie eventuelle eine Wärmelampe einschalten. Legen Sie den Säugling auf ein Badetuch, entkleiden Sie Beine und Gesäß und reinigen Sie, wenn nötig, zunächst das Gesäß.

Nachdem Sie auch den Oberkörper entkleidet haben, reinigen Sie das Gesicht mit klarem Wasser (die Augen von außen nach innen reinigen) und tupfen es ab. Legen Sie Ihr Baby mit sicherem Griff in die Badewanne – ja nach Notwendigkeit können Sie Badezusatz in das Wasser geben. Bei der Waschreihenfolge beachten Sie bitte: Haare je nach Bedarf mit einem Waschlappen reinigen, dann Hals, Ohren, Hände, Arme, Achsel, Brust und Bauch waschen. Schließlich Beine, Füße, Genitalbereich (von vorne nach hinten) und Gesäß reinigen. Danach nehmen Sie den Säugling aus dem Wasser, legen ihn auf das vorbereitete Handtuch und wickeln ihn darin ein.

Beim Abtrocknen achten Sie auf die gleiche Reihenfolge wie beim Waschen bzw. auf die Hautfalten (Hals, Achsel und Gesäß). Abschließend pflegen Sie die Haut Ihres Babys mit den entsprechenden Mitteln.

Hinweise

- Beobachten Sie Ihr Kind während des gesamten Badevorganges betreffend Zustand und Auffälligkeiten (z. B. Hautbeschaffenheit, Allgemeinbefinden, Gelbfärbung der Haut).
- Da Seifen die Haut aufquellen und austrocknen, sollten sie nur bei groben Verschmutzungen angewendet werden. Seifen sind sehr häufig alkalisch und heben den Haut-pH-Wert. PH-neutrale Seifen stärken hingegen den Säureschutzmantel der Haut und sind daher für die Reinigung zu empfehlen, wenn das Wasser allein nicht ausreicht.

Tipps zum Wickeln des Babys

Das Wickeln eignet sich gut, um mit dem Säugling Kontakt aufzunehmen und ihm Zuwendung zu schenken. Als junge Mutter haben Sie möglicherweise noch nicht sehr viel Erfahrung mit dem Wickeln eines Babys. Unsere nachfolgenden Rat-schläge sollen Ihnen als erste Hilfe dienen. Natürlich stehen wir gerne für weitere Fragen persönlich zur Verfügung.

Je nach Bedarf bzw. alle drei Stunden wird das Baby frisch gewickelt.

Dazu benötigen Sie:

- ✓ Wickelunterlage
- ✓ eventuell Wärmelampe
- ✓ Einmalwindel
- ✓ eventuell Ersatzkleidung
- ✓ Reinigungs- und Pflegematerialien (Feuchttücher, Babycreme, Waschlappen)



Bevor Sie mit dem Wickeln beginnen, sorgen Sie für eine angenehme Raumtemperatur, dazu können Sie eventuell eine Wärmelampe einschalten. Danach entkleiden Sie die untere Körperpartie Ihres Kindes. Der Genitalbereich wird mit dem sauberen Teil der alten Windel grob gereinigt. Die Windelregion und vor allem die Hautfalten des Babys müssen gründlich gereinigt werden. Um eine Keimverschleppung zu vermeiden, wird bei Mädchen von der Scheide aus zum Anus hin gereinigt. Nicht zu stark „rubbeln“, da dies zu Hautreizungen führen kann. Achten Sie auf Hautveränderungen! Nach der Reinigung wird die frische Windel untergelegt, das Gesäß und die Hautfalten wenn notwendig sparsam eingecremt und die Windel verschlossen. Das Kind darf durch die Windelpackung nicht beeinträchtigt werden, z. B. kann eine zu enge Wickelpackung die Atmung beeinträchtigen. Die Beine können leicht gespreizt werden, da dies die natürliche Entwicklung der Hüftgelenke fördert.

Achtung! Lassen Sie das Kind nie unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch liegen! Immer eine Hand auf dem Baby lassen!

Tipps rund um den gesunden Schlaf des Babys



Babys schlafen in Rückenlage sicherer und gesünder als in Bauch- oder Seitenlage.

In Bauchlage kommen Mund und Nase des Babys leicht auf der Matratze zu liegen und werden verschlossen. Das Wiedereinatmen der gerade ausgeatmeten Luft kann zu Sauerstoffmangel führen. Außerdem schlafen Babys in Bauchlage oft so fest und tief, dass eigene Weckreaktionen nicht oder verspätet in Gang kommen. Ein großer Teil des Gesichtes ist bedeckt, so dass über diese Hautfläche keine ausreichende Wärmeabgabe erfolgen kann.

Die Seitenlage ist keine sichere Alternative zur Rückenlage. Dies wird hauptsächlich darauf zurückgeführt, dass Babys, die man auf die Seite legt, auf den Bauch rollen und sich nicht wieder aus eigener Kraft in die Rückenlage zurückdrehen können.



Babys schlafen im Schlafsack am besten.

Einen passenden Schlafsack können sich Babys nicht über den Kopf ziehen. Ein Baby, das in einem Schlafsack schlafen gelegt wird, sollte deshalb auf keinen Fall zusätzlich mit Bettdecken oder anderen Decken und Fellen zugedeckt werden. Schon im 2. Lebensmonat schaffen es Säuglinge, sich die Bettdecke über den Kopf zu ziehen.



Optimal ist eine Raumtemperatur um die 18 Grad.

Überwärmung führt zur Verminderung des Atemantriebes. Eltern erkennen am besten, ob ihr Baby die optimale Körpertemperatur hat, wenn sich die Haut in der Hals-Nackengegend und zwischen Schulterblättern warm und nicht verschwitzt und auch nicht kühl anfühlt.



Die Matratze soll fest sein.

Säuglinge haben bei weichen Unterlagen keinen ausreichenden Widerstand, um sich selbst wieder in die Rücklage zu drehen. Auf mehrschichtige, besonders weiche Unterlagen und Felle sollte daher verzichtet werden, da auch die Gefahr des Wärme- und CO₂-Staus erhöht wird.



Baby mag rauchfrei.

Rauchen während der Schwangerschaft und in Gegenwart des Babys erhöht das Risiko für den Säugling! Dazu gehört auch das Passivrauchen, d.h. wenn Väter oder andere Mitbewohner rauchen.