



ABENTEUER  
**LEBEN**

SCHWANGERSCHAFT

Herausgeberin

gesundheits  förderung **uri**



im Rahmen der Kantonalen Aktionsprogramme  
«Ernährung und Bewegung» und «Psychische Gesundheit»

Auflage: 2020 / Erste Auflage

Quellen: Bilder iStock  
Broschüre «Abenteuer Schwangerschaft», Gesundheitsdept. Basel-Stadt

#### Mit bestem Dank:



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
**Medizinische Dienste**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**ege** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione

#### Unsere Partner:



KANTONSSPITAL URI



PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS  
für Frauen & Männer, Paare & Familien – Verein Frauenpraxis Uri



Schweizerischer Hebammenverband  
Fédération suisse des sages-femmes  
Federazione svizzera delle levatrici  
Federazione svizzera de las parteras



**Spitex**  
**Stadt & Land**  
*Bei Ihnen. Mit Ihnen.*



stiftung papilio  
*familie schule therapie*

**tria plus**



HAUSHALTSERVICE  
DER URNER BÄUERINNEN



ZENTRUM  
SELBSTHILFEURI

# SCHWANGERSCHAFT – DAS ABENTEUER LEBEN BEGINNT

Das Leben ist ein Abenteuer und niemand weiss, was es bringen wird.

Sie erwarten ein Kind. Sie stehen ganz am Anfang, einem neuen Leben dieses Abenteuer zu ermöglichen. Und dieses neue Leben wird auch Ihnen viele neue, vielfältige und unbekannte Abenteuer in Ihr Leben bringen...

Gerne geben wir Ihnen einige Informationen zu folgenden Themen mit auf Ihren spannenden Weg während der Schwangerschaft:

4

ERNÄHRUNG

8

BEWEGUNG

12

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

18

WENN PAARE ELTERN WERDEN

24

ALLEIN – UND DOCH NICHT ALLEIN

27

RAT UND HILFE

Wir wünschen Ihnen alles Gute und viel Freude in Ihrem persönlichen und absolut einzigartigen «Abenteuer Leben»!

gesundheits  förderung.uri



# ERNÄHRUNG



Was esse und trinke ich optimalerweise während der Schwangerschaft – und bei welchen Lebensmitteln ist Vorsicht geboten?

# ABWECHSLUNGSREICH ESSEN – UND MIT GENUSS

Mit einer ausgewogenen und genussvollen Ernährung sorgen Sie dafür, dass Sie und Ihr Kind ausreichend mit Nährstoffen versorgt sind. Achten Sie auf einen abwechslungsreichen Menüplan mit möglichst wenig Fastfood und Fertigprodukten.



**Orientieren Sie sich dabei an der Lebensmittelpyramide:**

#### Süßes, Salziges & Alkoholisches

Süßes und Salziges in kleinen Mengen. Kein Alkohol.

#### Öle, Fette & Nüsse

Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen. Butter/Margarine sparsam.

#### Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3-4 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier/Tofu...  
Gewisse tierische Lebensmittel meiden (siehe Seite 7)

#### Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3-4 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

#### Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben. Vor Verzehr gut waschen.

#### Getränke

Täglich 1.5–2 Liter ungesüßte Getränke. Wasser bevorzugen.

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

Obwohl Ihr Körper während der Schwangerschaft sehr viel leistet, müssen Sie nicht für Zwei essen. Der Kalorienbedarf während einer Schwangerschaft ist nicht wesentlich höher als sonst. Verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl, satt zu sein. Während der Schwangerschaft gilt das Motto: Nicht doppelt so viel essen, sondern doppelt so gut!



## GEWICHTSZUNAHME IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft ist individuell sehr verschieden. Bei den Schwangerschaftskontrollen wird Ihr Gewicht regelmässig kontrolliert. Falls Sie zu viel oder zu wenig zugenommen haben, wird Ihre Hebamme oder ärztliche Fachperson dies mit Ihnen besprechen.



Machen Sie während der Schwangerschaft keine Diäten! Es besteht sonst die Gefahr, dass Ihr Kind ungenügend mit Nährstoffen versorgt wird.

Auch während der Stillzeit sollten Sie keine Diät halten. Lassen Sie sich und Ihrem Körper nach der Geburt Zeit, die zusätzlichen Kilos los zu werden.

Meistens dauert es 6 bis 12 Monate, bis die Mütter ihr Ursprungsgewicht wiederhaben.



## TIPPS GEGEN ÜBELKEIT

Leiden Sie am Morgen unter Übelkeit? Es kann helfen, wenn Sie bereits im Bett eine Kleinigkeit essen.

Essen Sie anstelle von wenigen grossen Mahlzeiten mehrere kleine Mahlzeiten. So belasten Sie den Magen weniger und wirken dem unangenehmen Völlegefühl sowie schwangerschaftsbedingter Übelkeit entgegen.



## TRINKEN

Ihr Flüssigkeitsbedarf nimmt während der Schwangerschaft zu. Trinken Sie deshalb pro Tag 1.5-2 Liter Flüssigkeit. Bevorzugen Sie dabei Wasser, ungesüßten Tee oder verdünnte Fruchtsäfte. Auf koffeinhaltige Getränke müssen Sie nicht verzichten, genießen Sie diese jedoch zurückhaltend. 1-2 Tassen Kaffee oder 4 Tassen Schwarztee täglich gelten als unbedenklich.

Auf alkoholhaltige Getränke, Energy Drinks sowie auch chininhaltige\*<sup>1</sup> Getränke (z.B. Tonic Water, Bitter Lemon) sollten Sie während der Schwangerschaft verzichten. Diese können Ihrem ungeborenen Kind schaden.

## VORSICHT BEI GEWISSEN LEBENSMITTELN!

Lebensmittelinfektionen sind immer unangenehm. Doch während der Schwangerschaft können Infektionen wie Listeriose\*<sup>2</sup> oder Toxoplasmose\*<sup>3</sup> für das Ungeborene sogar gefährlich werden und zu Entwicklungsstörungen und Fehlbildungen führen.

### Risiken einer Lebensmittelvergiftung reduzieren:

- Keine rohen oder zu wenig erhitzte tierische Lebensmittel essen
- Keine Rohmilch, keinen Weich- und Halbhartkäse konsumieren\*<sup>4</sup>
- Gemüse, Salat, Sprossen und Früchte gründlich waschen
- Auf eine gute Küchenhygiene achten
- Häufig die Hände waschen
- Kühlkette nicht unterbrechen (Einkauf in Kühltasche/-schrank)

Meiden Sie zudem während der gesamten Schwangerschaft Wildfleisch, Marlin (Speerfisch), Schwertfisch, Hai, Ostseelachs, Ostseehering und im ersten Trimester ausserdem Leber. Diese Lebensmittel können z.B. Blei, Quecksilber oder zu hohe Mengen an Vitamin A enthalten.

\*<sup>1</sup> Getränke, welche mit Bitterstoffen versetzt sind

\*<sup>2</sup> Listeriose: Ansteckungsgefahr besteht beim Konsum von Rohmilch, Weich- und Halbhartkäse, rohem Fleisch, Rohwurst (z.B. Landjäger, Salami), Rohschinken, geräuchertem Fisch oder Lebensmitteln mit rohen Eiern sowie durch Kontakt mit erkrankten Tieren.

\*<sup>3</sup> Toxoplasmose: Ansteckungsgefahr besteht beim Kontakt mit Katzenkot und erkrankten Tieren sowie durch verunreinigtes Gemüse und rohes oder zu wenig durchgebratenes Fleisch.

\*<sup>4</sup> Erlaubt sind: Pasteurisierte Milch, Hartkäse, Joghurt, Quark und Frischkäse aus pasteurisierter Milch, erhitzter Käse (Fondue, Raclette, Grillkäse)

# BEWEGUNG

Wie halte ich mich während der Schwangerschaft fit?



## BEWEGUNG TUT GUT

Regelmässige Bewegung und Sport sind wesentlich für Wohlbefinden und Gesundheit und haben für Schwangere grundsätzlich dieselben gesundheitlichen Vorteile wie für alle Erwachsenen. Sowohl Mutter als auch Kind profitieren von körperlicher Aktivität während und nach der Schwangerschaft.

Bewegung und Sport während der Schwangerschaft bringen viele Vorteile: der Stoffwechsel und der Kreislauf werden positiv beeinflusst, die Ausdauer und Beweglichkeit gefördert, die Muskulatur gekräftigt, das psychische Wohlbefinden und die Schlafqualität gesteigert.



Mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche\*<sup>5</sup> in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mittlerer Intensität.

\*<sup>5</sup> Empfehlung für gesunde Frauen mit einer unkomplizierten Schwangerschaft

Bei körperlich aktiven Frauen treten weniger Geburtskomplikationen auf, und die Erholungszeit nach der Geburt ist kürzer. Es gibt auch Hinweise, dass Bewegung während der Schwangerschaft beispielsweise die Stress-toleranz oder die Verhaltensentwicklung des Kindes positiv beeinflusst.



Generell **nicht** empfohlen sind Bewegungsformen, die ein hohes Risiko für Stürze (wie z.B. Reiten, Skifahren) oder Kollisionen (wie z.B. Kampf- oder Mannschaftssportarten) mit sich bringen.

Wandern ist durchaus möglich. Gehen Sie aber nicht höher als 2'500 Meter über Meer.

Suchen Sie eine Fachperson auf, wenn sie sich unwohl fühlen, Probleme auftreten oder auch vor der Aufnahme einer neuen sportlichen Aktivität mit hoher Intensität.

# BEWEGUNG WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Machen Sie Ihren Alltag bewegter: Nehmen Sie die Treppe statt des Liftes, gehen Sie zu Fuss einkaufen, fahren Sie mit dem Velo statt dem Auto, unterbrechen Sie Ihre Arbeit öfters und machen Sie Lockerungsübungen.

In der Gemeinschaft macht Bewegung noch mehr Spass. Melden Sie sich für einen Schwangerschaftsgymnastikkurs an oder verabreden Sie sich mit Freunden oder Ihrem Partner zu gemeinsamen Aktivitäten.

Bewegung im Freien ist besonders empfehlenswert: Sie können die frische Luft geniessen und die Vitamin-D-Produktion Ihres Körpers fördern.

**Bereits vor der Schwangerschaft aktive Frauen** können die gewohnten Bewegungs- und Sportaktivitäten im bisherigen Umfang weiterführen, solange sie sich dabei wohl fühlen. Gegebenenfalls können Art und Technik angepasst sowie Häufigkeit, Dauer oder Intensität reduziert werden.

**Für Frauen, die bis zur Schwangerschaft nicht regelmässig körperlich aktiv waren,** ist jeder Schritt hin zu mehr Bewegung wichtig und fördert die Gesundheit von Mutter und Kind. Es wird empfohlen, mit tieferer Intensität oder Dauer zu beginnen und diese langsam zu steigern, bis sie die Basisempfehlungen erreichen.

**Bei Frauen mit gesundheitlichen Problemen** kann Bewegung vielfältige positive Effekte haben. Sprechen Sie sich mit Ihrer ärztlichen Fachperson ab.

**Bewegungstipps während der Schwangerschaft**  
2½h mittlere Intensität pro Woche  
Idealerweise auf mehrere Tage der Woche verteilt, zum Beispiel:



Velofahren



Zügiges Gehen



Tanzen



Schwimmen oder Wassergymnastik

Ergänzend



Leichtes Krafttraining



Stretching



Beckenbodentraining

## DEN BECKENBODEN KENNENLERNEN\*6

Der Beckenboden spielt in der Schwangerschaft bzw. vor und nach der Geburt eine wichtige Rolle.



Hier geht's zum Einführungsvideo «Beckenboden», eine Übung, die Sie jederzeit machen können.

### Tipps für beckenbodenschonendes Verhalten im Alltag

- Bücken und Heben mit geradem Rücken
- Beckenboden vor dem Niesen und Husten anspannen
- Versuchen Sie beim Wasserlösen / Stuhlgang nicht zu pressen, eher zu entspannen und aufrecht zu sitzen

## KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT\*6

Wenn Sie eine problemlose Schwangerschaft haben, dürfen Sie sich ohne Einschränkungen bewegen. Körperliche Aktivität hat keine negativen Auswirkungen auf Ihr Kind. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihre Hebamme oder Ihre ärztliche Fachperson.

Aufwärmen



Beine stärken



Rücken stärken



Beckenboden stärken



Wirbelsäule bewegen



Hier geht's zum Video «Fitness während der Schwangerschaft»



# PSYCHISCHE GESUNDHEIT



Welche emotionalen Herausforderungen bringt eine Schwangerschaft mit sich und welche Gefühle gehören dazu?

Was kann ich tun, um meine psychische Gesundheit zu stärken?

## SCHWANGERSCHAFT – EINE ZEIT GROSSER VERÄNDERUNGEN

Die Schwangerschaft ist für werdende Eltern eine Zeit grosser Veränderungen, von Freude und Glück, aber auch von Unsicherheiten, vielen offenen Fragen und vielleicht auch Bedenken.

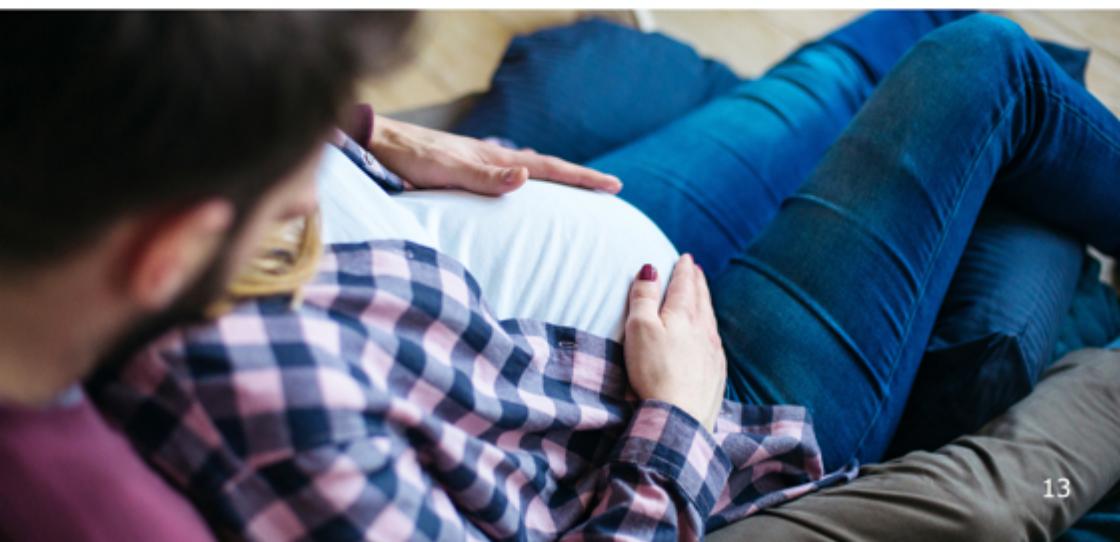
Die Reise ins Ungewisse kann – nebst aller Vorfreude – auch beängstigend sein. Viele Eltern haben Angst vor der Geburt oder machen sich Sorgen, ob das Kind auch wirklich gesund ist. Sie fragen sich, ob sie gute Eltern sein werden und ob die Partnerschaft stabil genug ist, um gemeinsam ein Kind grosszuziehen.

Vielleicht kann schon ein Gespräch mit Freunden oder Bekannten helfen, um Unsicherheiten oder offene Fragen zu klären. Auch die Teilnahme an einem Geburtsvorbereitungskurs kann hilfreich sein, um zu merken, dass es den Anderen ähnlich geht.



Besprechen Sie ansonsten Ihre Ängste und Unsicherheiten unbedingt mit Ihrer Hebamme oder Ihrer ärztlichen Fachperson.

Wenn in der Schwangerschaft körperliche Erkrankungen der Mutter oder des Kindes auftreten, sind diese Sorgen natürlich umso grösser – und demzufolge wichtiger ist ein Gespräch mit Ihrer zuständigen Fachperson.



## STIMMUNGSSCHWANKUNGEN UND ÄNGSTE

Viele schwangere Frauen leiden unter mehr oder weniger ausgeprägten Stimmungsschwankungen. Manchmal sind sie erfüllt von Freude und Glück. An anderen Tagen sind sie bedrückt oder haben grosse Ängste. Diese Stimmungsschwankungen gehören bei den meisten Schwangerschaften dazu. Grund dafür sind häufig die hormonellen Veränderungen.

Auch das Nachdenken über die zukünftige Elternrolle oder die berufliche Zukunft kann zahlreiche, manchmal auch negative Gefühle auslösen.

Viele werdende Eltern erinnern sich während der Schwangerschaft intensiver an die eigene Kindheit zurück und setzen sich wieder vermehrt mit ihren Eltern auseinander. Das kann auch schwierige Erinnerungen und Gefühle zum Vorschein bringen. Dieser Prozess ist wichtig, um später die eigene Identität als Elternteil zu finden.



## ODER DOCH EINE PSYCHISCHE ERKRANKUNG?

Ist das Leiden unter den Stimmungsschwankungen gross? Überwiegen die traurigen Tage? Dann lohnt es sich, dies mit einer Fachperson zu besprechen.

Etliche Frauen leiden in der Schwangerschaft an psychischen Erkrankungen. Man geht davon aus, dass 10 Prozent der Schwangeren an einer Depression erkranken. Weitere 10 Prozent leiden an einer Angststörung.



Holen Sie sich frühzeitig Unterstützung.

Lassen Sie mögliche psychische Beschwerden frühzeitig abklären. Eine rasche Behandlung ist wichtig für Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes. Begleitet und mit der richtigen Therapie kann die Schwangerschaft auch mit einer psychischen Erkrankung gut verlaufen.

## SYMPTOME EINER DEPRESSION

Traurigkeit, ausgeprägte Ängste, Schlafstörungen, emotionale Labilität, Lust- und Antriebslosigkeit oder Suizidalität können auf eine Depression hinweisen.

Sind Sie unsicher – machen Sie den nachfolgenden Selbsttest:

In den letzten 7 Tagen oder in den Tagen seit der Geburt...	Punkte
<b>1. ... konnte ich lachen und das Leben von der sonnigen Seite sehen</b>	
<input type="checkbox"/> so wie ich es immer konnte.....	0
<input type="checkbox"/> nicht ganz so wie sonst.....	1
<input type="checkbox"/> deutlich weniger als früher.....	2
<input type="checkbox"/> überhaupt nicht.....	3
<b>2. ... konnte ich mich so richtig auf etwas freuen</b>	
<input type="checkbox"/> so wie immer.....	0
<input type="checkbox"/> etwas weniger als sonst.....	1
<input type="checkbox"/> deutlich weniger als frühe.....	2
<input type="checkbox"/> kaum.....	3
<b>3. ... fühlte ich mich unnötigerweise schuldig, wenn etwas schief lief</b>	
<input type="checkbox"/> ja, meistens.....	3
<input type="checkbox"/> ja, manchmal.....	2
<input type="checkbox"/> nein, nicht so oft.....	1
<input type="checkbox"/> nein, niemals.....	0
<b>4. ... war ich ängstlich und besorgt aus nichtigen Gründen</b>	
<input type="checkbox"/> nein, überhaupt nicht.....	0
<input type="checkbox"/> selten.....	1
<input type="checkbox"/> ja, manchmal.....	2
<input type="checkbox"/> ja, häufig.....	3
<b>5. ... erschrak ich leicht bzw. reagierte panisch aus unerfindlichen Gründen</b>	
<input type="checkbox"/> ja, oft.....	3
<input type="checkbox"/> ja, manchmal.....	2
<input type="checkbox"/> nein, nicht oft.....	1
<input type="checkbox"/> nein, überhaupt nicht.....	0
<b>6. ... überforderte mich verschiedenste Umstände</b>	
<input type="checkbox"/> ja, die meiste Zeit war ich nicht in der Lage, damit fertig zu werden.....	3
<input type="checkbox"/> ja, manchmal konnte ich damit nicht fertig werden.....	2
<input type="checkbox"/> nein, die meiste Zeit konnte ich gut damit fertig werden.....	1
<input type="checkbox"/> nein, ich wurde so gut wie immer damit fertig.....	0
<b>7. ... war ich so unglücklich, dass ich nicht schlafen konnte</b>	
<input type="checkbox"/> ja, die meiste Zeit.....	3
<input type="checkbox"/> ja, manchmal.....	2
<input type="checkbox"/> nein, nicht sehr oft.....	1
<input type="checkbox"/> nein, überhaupt nicht.....	0
<b>8. ... habe ich mich traurig und schlecht gefühlt</b>	
<input type="checkbox"/> ja, die meiste Zeit.....	3
<input type="checkbox"/> ja, manchmal.....	2
<input type="checkbox"/> selten.....	1
<input type="checkbox"/> nein, überhaupt nicht.....	0
<b>9. ... war ich so unglücklich, dass ich geweint habe</b>	
<input type="checkbox"/> ja, die ganze Zeit.....	3
<input type="checkbox"/> ja, manchmal.....	2
<input type="checkbox"/> nur gelegentlich.....	1
<input type="checkbox"/> nein, niemals.....	0
<b>10. ... überkam mich der Gedanke, mir selbst Schaden zuzufügen</b>	
<input type="checkbox"/> ja, ziemlich oft.....	3
<input type="checkbox"/> manchmal.....	2
<input type="checkbox"/> kaum.....	1
<input type="checkbox"/> niemals.....	0

Zählen Sie die Punkte zusammen. Haben Sie eine Gesamtpunktzahl von 10 oder höher, kontaktieren Sie eine Fachperson zur genaueren Abklärung.



# SCHWANGERSCHAFT – UND GENUSSMITTEL, MEDIKAMENTE, DROGEN

Während der Schwangerschaft können bereits relativ geringe Mengen Alkohol, einzelne Zigaretten oder die Einnahme von Drogen verschiedene körperliche und psychische Risiken für das ungeborene Kind mit sich bringen. Nehmen Sie Medikamente nur in Absprache oder auf Anweisung Ihrer ärztlichen Fachperson ein.

Schützen Sie Ihr ungeborenes Kind und verzichten Sie während der Schwangerschaft und der Stillzeit dem Kind zuliebe auf diese Substanzen.



Wie  
geht's  
dir?

Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promozione Sanità Svizzera  
Promozione Salute Svizzera



wie «AUSGEBRANNT»

**Sprich über Gefühle.**

Mehr Tipps für die psychische Gesundheit in der neuen App.



wie-gehts-dir.ch

# SCHWANGERSCHAFT – UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Die meisten Menschen wissen, wie sie ihre körperliche Gesundheit fördern können – z.B. durch eine gesunde Ernährung oder durch tägliche Bewegung. Die psychische Gesundheit wird jedoch kaum thematisiert. Trotzdem geht sie uns alle an, ganz speziell auch während der Schwangerschaft!



Das Schöne ist: Wir können alle etwas tun für unsere psychische Gesundheit!



## BLEIB AKTIV

Bewegung fördert gesunde Entwicklung



## ENTSPANNE DICH

In der Ruhe liegt die Kraft



## SEI KREATIV

Kreativität steckt in uns allen



## SPRICH DARÜBER

Alles beginnt im Gespräch



## STEH ZU DIR

Nobody is perfect, und ich bin einzigartig



## ERNÄHRE DICH BEWUSST

Nahrung für Körper, Geist und Seele

## HALTE KONTAKT

Freunde sind wertvoll



## GLAUB AN DICH

Vertraue dir und setze Grenzen



## BETEILIGE DICH

Zusammen ist man stark



## ENTDECKE NEUES

Lernen ist Entdecken



## HOL DIR HILFE

Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke



## LEBE DEINE WERTE

Sinn und Einstellung zum Leben und Sterben



### TIPP:

weitere Informationen zur psychischen Gesundheit finden Sie unter [www.gesundheitsfoerderung-uri.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-uri.ch)



# WENN PAARE ELTERN WERDEN

Was sind «gute Eltern» und wie bilden wir zusammen ein starkes Team?



## GEMEINSAM

Viele Paare gehen gemeinsam zu den Voruntersuchungen. Das bietet Ihnen als werdende Eltern die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich auf die spätere Geburt Ihres Kindes vorzubereiten.

Ein ganz besonderer Moment ist für die meisten werdenden Eltern der erste Blick auf das eigene Kind bei der Ultraschalluntersuchung. Oft verstärkt sich in diesem Moment die emotionale Verbindung zum Kind.



Sprechen Sie in Ihrer Partnerschaft offen darüber, wie Sie sich die Geburt vorstellen und welche Geburtsform Sie sich wünschen. Die Entscheidung treffen letztlich Sie als Paar.

Auch ein Austausch mit anderen Eltern kann Ihnen bei der Entscheidungsfindung helfen.

Unabhängig davon, ob die Geburt gemeinsam erlebt wird, ist es sinnvoll, gemeinsam einen Geburtsvorbereitungskurs zu besuchen. Denn dort geht es nicht nur um die Geburt selbst, sondern auch um die Schwangerschaft und Ihre Rolle als werdende Eltern.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung tut übrigens beiden gut – und ist gemeinsam viel leichter umzusetzen.

Hilfreich ist dazu die Lebensmittelpyramide auf Seite 5.



## ELTERN WERDEN

Elternsein kann man nicht einfach vorab lernen. Es gibt wenige Erfahrungen im Leben, die in ihrer Intensität an die Veränderungen herankommen, die ein Baby mit sich bringt. Deshalb ist es besonders wichtig, sich als werdende Eltern früh über die Vorstellungen und Erwartungen in Bezug auf das gemeinsame Familienleben auszutauschen.

### Hilfreiche Fragen:

- Welche Werte sollen in unserer Familie gelten?
- Wie stelle ich mir dich als Elternteil vor?
- Was möchten wir aus unserer Geschichte in unsere Familie übernehmen? Was nicht?



## EIN TEAM SEIN

Elternsein ist Teamarbeit. Ein Elternteil ist stark in Bereichen, in denen das andere weniger stark ist und umgekehrt. Diese Ungleichheit ist gut und macht es möglich, sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam ein starkes Team zu sein.

Zur Teamarbeit gehört, immer wieder gemeinsam über die Betreuung und Erziehung zu diskutieren und auch bei unterschiedlichen Standpunkten oder Bedürfnissen einen gemeinsamen Weg zu finden, der für alle stimmt.

Der Fokus, insbesondere in den ersten Lebensjahren, ist oft stark auf das Kind gerichtet. Ein gutes Elternteam bleibt jedoch die tragende Basis der Familie und muss entsprechend gepflegt werden.

## **GUTE ELTERN SEIN**

Gut ist besser als perfekt – wenn es ums Elternsein geht. Der gute Mittelweg zwischen zu wenig und zu viel behüten und erziehen ist goldrichtig.

Wichtig ist auch, dass der Erziehungsstil und die Betreuungsaufteilung für alle stimmt. Sprechen Sie miteinander darüber.

## **UNTERSTÜTZUNG IST WICHTIG**

Eltern werden und Eltern sein bringt grosse Herausforderungen mit sich. Eltern müssen nicht alles alleine schaffen. Lassen Sie von Beginn an Andere teilhaben an Ihrer Situation.

Tauschen Sie sich mit Vertrauenspersonen aus, lassen Sie sich unterstützen und holen Sie sich Hilfe, wenn es diese braucht.

## **VERTRAUEN UND INFORMIEREN**

Das Wohl des Kindes, wie auch der ganzen Familie, bildet die Grundlage für ein gutes Bauchgefühl als Eltern.

Es lohnt sich jedoch auch, sich Informationen zu holen, die den eigenen Wissenshorizont erweitern.



## PAAR BLEIBEN

Ein Kind ändert nicht nur die Rollen in der Partnerschaft, sondern auch die Beziehung zueinander. Die Paar-Zeit wird knapper und oft steht das Wohl des Kindes im Zentrum der Gedanken und Gespräche.

Es ist enorm wichtig, auch in den intensiven Phasen des Elternseins die Partnerschaft zu pflegen. Wenn Partner sich gegenseitig nicht mehr die nötige Aufmerksamkeit schenken, leidet die Beziehung und somit die ganze Familie.

### Hilfreiche Fragen:

- Wie geht es dir mit uns?
- Fühlst du dich gesehen und wertgeschätzt von mir?
- Haben deine Bedürfnisse ausreichend Platz in unserer Partnerschaft und in der Familiensituation?
- Was brauchst du, damit es dir gut geht?
- Was können wir gemeinsam verändern, damit unsere Partnerschaft lebendig bleibt?

### GEMEINSAME ZEIT – ALS PAAR

Schaffen Sie sich regelmässig Raum und Zeit für die Pflege Ihrer Partnerschaft. In dieser Zeit soll es um Sie beide gehen, nicht um die Kinder.

### INTIMITÄT ERHÄLT UND NÄHRT DIE BEZIEHUNG

Eine Beziehung ohne Intimität geht auf Dauer nicht gut. Sprechen Sie über Ihre Bedürfnisse nach Nähe, Sexualität und Erotik.

### BEZIEHUNGEN SIND ZERBRECHLICH

Man neigt dazu, mit den Dingen vorsichtiger umzugehen, wenn man sich der Tatsache bewusst ist, dass sie zerbrechlich sind.

## SICH SELBER BLEIBEN

Zeit für sich selber zu haben ist wichtig. Wie viel Zeit dies ist und wie sie gestaltet wird, ist sehr individuell und stark von der jeweiligen Familiensituation abhängig. Es braucht Raum und Zeit ausserhalb der Familie und der Partnerschaft, um sich mit den eigenen Bedürfnissen, Interessen und Lebensplänen zu beschäftigen. Sich selber gut zu spüren und im eigenen Rhythmus etwas zu erleben – dies gibt Kraft und Stärke, die wiederum der Familie zu Gute kommt.

### ZEIT MIT FREUNDEN

Gute Freunde verschwinden, wenn man die Freundschaft nicht pflegt. Mit Kindern ist es schwieriger, sich spontan zu verabreden. Planen Sie die Treffen im Voraus oder in einer vereinbarten Regelmässigkeit. Freundschaften beleben uns!

### ZEIT FÜR HOBBYS

Ein paar Stunden Musik machen, Theater spielen, Sport treiben oder Lesen. Was auch immer Ihr Hobby ist, achten Sie darauf, dass Sie hin und wieder Zeit dafür finden. Den eigenen Interessen nachgehen spendet Energie!

### SICH ETWAS GUTES TUN

Geben Sie auch mal die Verantwortung ab und tun Sie etwas nur für sich. Eine Massage, ein Vollbad, ein ausgedehnter Spaziergang. Zeit mit sich alleine, für die eigenen Gedanken über sich und die Welt, ist wichtig!



# ALLEIN – UND DOCH NICHT ALLEIN



Wie gestalte ich meine Zukunft proaktiv und meinen  
Bedürfnissen entsprechend?

## ALLEIN – UND DOCH NICHT ALLEIN

Die Schwangerschaft ist für jede werdende Mutter eine intensive und emotionale Zeit. Die neue Situation stellt das bisherige Leben völlig auf den Kopf. Eine neue Lebensphase steht bevor, die gleichzeitig Freude und Angst machen kann.

Sind Sie alleine in diesem neuen Lebensabschnitt unterwegs, stellen sich, zu den Fragen die alle werdenden Eltern haben, noch andere Fragen. Gestalten Sie Ihre neue Lebenssituation nach Möglichkeit Ihren Bedürfnissen entsprechend.

### ZUKUNFTSÄNGSTE

Die bevorstehende Geburt und die Zukunft als alleinerziehende Mutter können Ängste und Sorgen auslösen. Gestalten Sie Ihre Zukunft proaktiv und bauen Sie auf diese Weise Ihre Ängste und Sorgen ab. Sie müssen das nicht alleine schaffen, holen Sie sich Hilfe und Unterstützung im Umfeld oder bei Fachpersonen.

### REDEN, REDEN, REDEN

Reden ist Gold wert. Reden Sie über Ihre Gefühle und tauschen Sie sich mit einer Vertrauensperson aus. Es wirkt ungemein entlastend, wenn Sie nicht alles alleine mit sich ausmachen. Ein offenes Gespräch schafft auch Vertrauen und das tut gut.



## UNTERSTÜTZUNG HOLEN

Wer soll Sie zu anstehenden Terminen begleiten? Wie soll Ihre Geburt ablaufen? Wen möchten Sie dabei haben? Besprechen Sie Ihre Bedürfnisse mit einer Vertrauensperson und Ihrem Umfeld. Lassen Sie sich unterstützen, damit Sie eine Schwangerschaft und Geburt erleben, die möglichst nach Ihren Wünschen verläuft. Das gibt Sicherheit und Entspannung.

## LEBENSWERTEN LEBENSRAUM SCHAFFEN

In guter Gemeinschaft und tragfähigen Beziehungen zu leben ist wichtig. Das muss nicht immer heissen, dass man auch zusammen wohnt. Es heisst jedoch, dass man sich gegenseitig verantwortlich fühlt für die Anderen und diese umgekehrt fühlen sich verantwortlich für Sie. Erschaffen Sie sich einen solchen Lebensraum vor der Geburt, wenn Sie diesen nicht bereits haben.

## NEUE LIEBE FINDEN

Eine neue Liebe zu finden, wenn Sie dies wünschen, gestaltet sich für viele Alleinerziehende schwierig.

### Hilfreiche Tipps:

- Geniessen Sie Ihr Leben, sodass Sie nach Aussen strahlen
- Begeben Sie sich in Gesellschaft, wo Sie ein Gegenüber kennen lernen können
- Wagen Sie einen ersten Schritt
- Spielen Sie mit offenen Karten – Kinder nicht verheimlichen
- Dating-Apps sind eine tolle Sache (z.B. [singlemitkind.ch](https://www.singlemitkind.ch))
- Die Kinder bestimmen den Zeitpunkt des Kennenlernens



# RAT UND HILFE

## **Schwangerschaftsberatung Uri**

Schwangerschaftsberatungsstelle  
Gotthardstrasse 14a, 6460 Altdorf

Telefon +41 41 880 09 55

E-Mail [mail@schwangerschaftsberatung-uri.ch](mailto:mail@schwangerschaftsberatung-uri.ch)

Web [www.schwangerschaftsberatung-uri.ch](http://www.schwangerschaftsberatung-uri.ch)

## **Kantonsspital Uri**

Gynäkologie und Geburtshilfe  
Spitalstrasse 1, 6460 Altdorf

Telefon +41 41 875 51 70

E-Mail [sekretariat.gynaekologie@ksuri.ch](mailto:sekretariat.gynaekologie@ksuri.ch)

Web [www.ksuri.ch](http://www.ksuri.ch)

## **Hebammen Uri**

Kontaktperson: Romi Walker-Arnold  
Feldli 12, 6462 Seedorf

Telefon +41 79 740 67 72

E-Mail [r.walker-arnold@bluewin.ch](mailto:r.walker-arnold@bluewin.ch)

Web [www.hebammensuche.ch](http://www.hebammensuche.ch)

## **Mütter- und Väterberatung**

Spitex Uri  
Rüttistrasse 71, 6467 Schattdorf

Telefon +41 41 874 77 55

E-Mail [mvberatung@spitexuri.ch](mailto:mvberatung@spitexuri.ch)

Web [www.spitexuri.ch](http://www.spitexuri.ch)

## **Fachstelle für Familienfragen**

Stiftung Papilio  
Gotthardstrasse 14, 6460 Altdorf

Telefon +41 41 874 13 13

E-Mail [familienfragen@stiftung-papilio.ch](mailto:familienfragen@stiftung-papilio.ch)

Web [www.familien-uri.ch](http://www.familien-uri.ch)

## **Zentrum Selbsthilfe Uri**

Gesundheitsförderung Uri  
Gemeindehausplatz 2, 6460 Altdorf

Telefon +41 41 500 47 25

E-Mail [info@selbsthilfe-uri.ch](mailto:info@selbsthilfe-uri.ch)

Web [www.selbsthilfe-uri.ch](http://www.selbsthilfe-uri.ch)

## **APP Uri** (Amb. Psychiatrie & Psychotherapie)

Triaplus AG ab 1.6.2021  
«Cubo» Reussacherstr. 32, 6460 Altdorf

Telefon +41 41 874 00 20

E-Mail [app-uri@triaplus.ch](mailto:app-uri@triaplus.ch)

Web [www.triaplus.ch](http://www.triaplus.ch)

## **kontakt uri**

Suchtberatung, Jugend- und Elternberatung  
Gemeindehausplatz 2, 6460 Altdorf

Telefon +41 41 874 11 80

E-Mail [mail@kontakt-uri.ch](mailto:mail@kontakt-uri.ch)

Web [www.kontakt-uri.ch](http://www.kontakt-uri.ch)

## **Psychotherapeutische Praxis Uri**

Verein Frauenpraxis Uri  
Gotthardstrasse 14a, 6460 Altdorf

Telefon +41 41 870 00 65

E-Mail [info@psychotherapie-uri.ch](mailto:info@psychotherapie-uri.ch)

Web [www.psychotherapie-uri.ch](http://www.psychotherapie-uri.ch)

## **Praxis PARLAMI**

Praxis Psychiatrie und Psychotherapie  
Winkel 4, 6460 Altdorf

Telefon +41 41 871 05 45

E-Mail [info@parlami.ch](mailto:info@parlami.ch)

Web [www.parlami.ch](http://www.parlami.ch)

## **Hauswirtschaft und Familienhilfe**

Spitex Uri  
Rüttistrasse 71, 6467 Schattdorf

Telefon +41 41 871 04 04

E-Mail [info@spitexuri.ch](mailto:info@spitexuri.ch)

Web [www.spitexuri.ch](http://www.spitexuri.ch)

## **Haushaltsservice**

Urner Bäuerinnen GmbH  
Bodenwaldstrasse 1, 6462 Seedorf

Telefon +41 41 871 40 00

E-Mail [info@haushaltsservice-uri.ch](mailto:info@haushaltsservice-uri.ch)

Web [www.haushaltsservice-uri.ch](http://www.haushaltsservice-uri.ch)

## **Haushaltshilfe und Betreuung**

Spitex für Stadt & Land AG, Filiale SZ/UR/GL  
Waldeggstrasse 10, 6430 Schwyz

Telefon +41 41 811 10 30

E-Mail [schwyz@homecare.ch](mailto:schwyz@homecare.ch)

Web [www.spitexstadtland.ch](http://www.spitexstadtland.ch)



Weitere Angebote unter  
**[www.familien-uri.ch](http://www.familien-uri.ch)**

ABENTEUER  
**LEBEN**  
SCHWANGERSCHAFT



**Gesundheitsförderung Uri**

Fachstelle für Prävention und Gesundheitsförderung  
Gemeindehausplatz 2  
CH-6460 Altdorf

Telefon +41 41 500 47 27  
E-Mail [info@gesundheitsfoerderung-uri.ch](mailto:info@gesundheitsfoerderung-uri.ch)  
Web [www.gesundheitsfoerderung-uri.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-uri.ch)

gesundheits  förderunguri



Träger der  
Kampagne