

A pregnant couple is sitting on a large log in a forest with autumn foliage. The woman is wearing a red sweater and a knit beanie, and the man is wearing a plaid shirt and a flat cap. They are both smiling and looking at each other. The man is holding the woman's hands on her belly.

ABENTEUER LEBEN

SCHWANGERSCHAFT

Herausgeberin



im Rahmen des Kantonalen Aktionsprogrammes
«Kinder und Jugendliche»

Auflage:

2025 / Dritte Auflage
Neues Kapitel: «Digitale Medien – Schwangerschaft und frühe Kindheit»

Quellen:

Bilder iStock
Broschüre «Abenteuer Schwangerschaft», Gesundheitsdept. Basel-Stadt
Kartenset «Medien und frühe Kindheit», © 2024 a:primo und zischtig.ch

Mit bestem Dank:



sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione



Unsere Partner*innen:



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

DIGITALE MEDIEN

31

RAT UND HILFE

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

gesundheits  förderung **uri**



ERNÄHRUNG

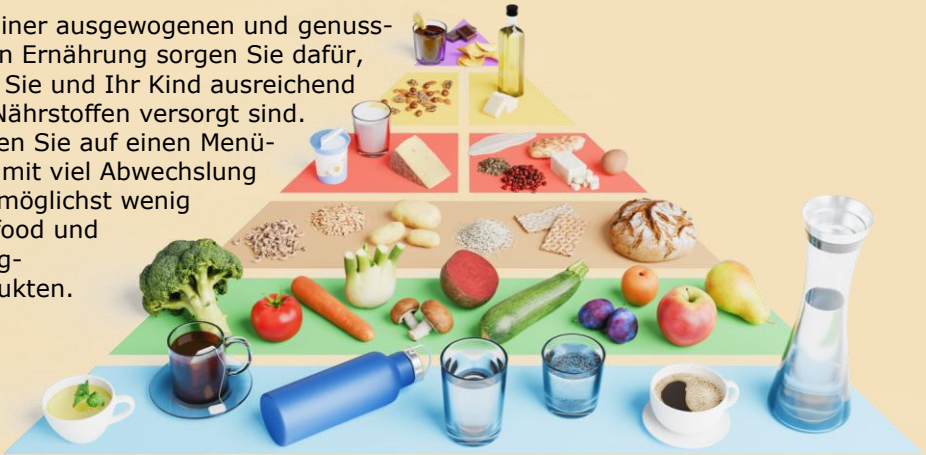


Was esse und trinke ich optimalerweise während der Schwangerschaft – und bei welchen Lebensmitteln ist Vorsicht geboten?

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 Menüplan mit viel Abwechslung und möglichst wenig Fastfood und Fertigprodukten.



Orientieren Sie sich dabei an der Lebensmittelpyramide:

(Empfehlungen für die Schwangerschaft)

Getränke > Regelmässig trinken. Am besten Wasser. Kein Alkohol.

1.5–2 Liter am Tag

Früchte und Gemüse > Bunt und saisonal. Vor Verzehr gut waschen.

5 Portionen am Tag

Getreideprodukte und Kartoffeln > Vollkornprodukte bevorzugen.

3-4 Portionen am Tag

Milchprodukte > Am besten ungezuckert.

3-4 Portionen am Tag Gewisse Milchprodukte meiden (siehe Seite 7)

Witten-Gürtel: Ein Gürtel aus Witten-Abschleppern. Abschleppern von Witten-Gürtel.

Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere > Abwechslung genießen. R

Müller und Gerner ➤ Tägliche kleine Mengen verbessern

Nüsse und Samen > Täglich 1 kleine Handvoll am Tag

Öle und Fette ➤ Pflanzliche Öle bevorzugen

Ole und Fette > Pfl
2 Esslöffel am Tag

Süßgetränke, Süßes und salzige Snacks (optional) ➤ In kleinen Mengen

Süßgetränke, Süsse
0-1 Portion am Tag

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 Schlankheitsdiät! 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*¹ Getränke 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*² oder Toxoplasmose*³ für das Ungeborene sogar gefährlich werden und zu Entwicklungsstörungen und Fehlbildungen führen.

Risiken einer Lebensmittelvergiftung reduzieren:

- Keine rohen oder zu wenig erhitzte*⁴ tierische Lebensmittel essen
- Keine Rohmilch, keinen Weich- und Halbhartkäse konsumieren*⁵
- Gemüse, Salat und Früchte gründlich waschen
- Vorgeschnittene, verpackte Blattsalate / Früchte / Sprossen meiden
- 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.

*¹ Getränke, welche mit Bitterstoffen versetzt sind (z.B. Tonic Water, Bitter Lemon)

*² Listeriose: Ansteckungsgefahr besteht beim Konsum von Rohmilch; Weich-, Halbhart-, Bauschimmelkäse; Feta; rohem Fleisch; Rohwurst (z.B. Landjäger, Salami); Rohschinken; geräuchertem und rohem Fisch (Sushi); Meeresfrüchten; vorgeschnittenen, verpackten Blattsalaten / Früchten sowie Sprossen; Lebensmittel mit rohen Eiern sowie durch Kontakt mit erkrankten Tieren.

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

*⁴ Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte und Eier auf mind. 70° Celsius erhitzen. Auch das Innere des Lebensmittels muss für mind. 2 Minuten auf über 70° Celsius erhitzt werden.

*⁵ Erlaubt sind: Pasteurisierte Milch, Hartkäse, Joghurt, Quark und Frischkäse aus pasteurisierter Milch, Mozzarella (pasteurisiert und abgepackt) und 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*⁵ in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mittlerer Intensität.

^{*5} 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

2½ h 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.

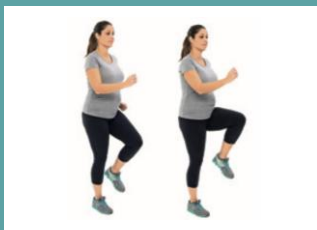
Tipps für beckenbodenschonendes Verhalten im Alltag

- 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

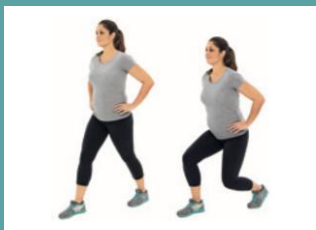
KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT*⁶

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



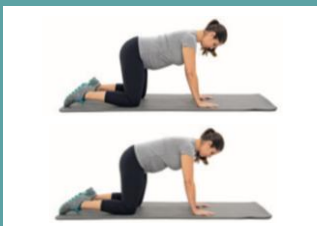
Beine stärken



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, mit einer Fachperson darüber zu reden.

Etliche Frauen leiden in der Schwangerschaft an psychischen Belastungen. Man geht davon aus, dass rund 10 Prozent der Schwangeren an einer Angststörung leiden. Weitere 10 Prozent erkranken an einer Depression. Mit einer Therapie während der Schwangerschaft reduziert sich das Risiko drastisch, nach der Geburt eine Wochenbettdepression*7 zu entwickeln.



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 Belastung oder 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:

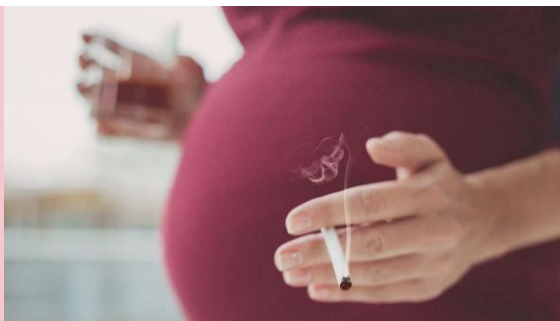
In den letzten 7 Tagen oder in den Tagen seit der Geburt...	Punkte
1. ... konnte ich lachen und das Leben von der sonnigen Seite sehen	
☐ so wie ich es immer konnte.....	0
☐ nicht ganz so wie sonst.....	1
☐ deutlich weniger als früher.....	2
☐ überhaupt nicht.....	3
2. ... konnte ich mich so richtig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

Schützen Sie Ihr ungeborenes Kind und verzichten Sie während der Schwangerschaft und der Stillzeit dem Kind zuliebe auf Alkohol, Tabak, Nikotinprodukte und andere Drogen.



Während der Schwangerschaft können bereits relativ geringe Mengen Alkohol, einzelne Zigaretten oder auch die Einnahme von Drogen dem ungeborenen Kind schaden.

Alkohol kann ein Kind vor seiner Geburt schwer schädigen. Aber auch Tabak, elektronische Zigaretten, Tabakprodukte zum Erhitzen, zum Schnupfen oder zum oralen Gebrauch (Snus, Nikotinbeutel) und andere Drogen (z.B. Cannabis, Kokain, MDMA, Amphetamine, usw.) wirken sich negativ auf Schwangerschaft und Kind aus.

Übrigens: Auch bei Medikamenten ist natürlich Vorsicht geboten. Nehmen Sie Medikamente nur in Absprache oder auf Anweisung Ihrer ärztlichen Fachperson ein.



OPTIMISTISCH?



NACHDENKLICH?



SPRICH ÜBER GEFÜHLE.

Mehr Tipps für deine psychische Gesundheit in unserer 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!



GESPRÄCH SUCHEN

Geteiltes Leid ist halbes Leid. Geteilte Freude ist doppelte Freude. Mich mitteilen zu können und dabei verstanden und ernst genommen zu werden, wirkt entlastend und stärkt mich.



BEZIEHUNGEN PFLEGEN

Gute, wertschätzende Beziehungen führen zu Sicherheit, Bestätigung, Hilfe und Orientierung. Nicht umsonst heisst es, dass man gemeinsam stark ist.



LEBENSSTIL BEACHTEN

Körperliche Bewegung und Aktivität machen Spass und sind ein notwendiger Gegenpol zur Überreizung durch Überinformation, Arbeitsstress und gesteigertes Lebenstempo.



NEUES ENTDECKEN

Neues lernen oder sich kreativ betätigen, ist eine Entdeckungsreise, die mich aus dem Alltag herausführt und neue Horizonte eröffnet.



SELBSTWERT ERKENNEN

Gerade meine Unvollkommenheit macht mich einzigartig. Je besser es mir gelingt, mich selbst mit allen Ecken und Kanten zu akzeptieren, desto wohler fühle ich mich.



UNTERSTÜTZUNG ANNEHMEN

Hilfe anzunehmen ist ein Zeichen von Stärke. Familie und Freunde können eine wichtige Stütze sein. Manchmal fällt es jedoch leichter, mit Aussenstehenden zu reden.



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 für die meisten werdenden Eltern ist 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 der andere Elternteil 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

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und Ihre Intuition als Eltern und haben Sie den Mut und die Gelassenheit, darauf zu vertrauen.

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*innen 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, Erotik und Sexualität. Sex und Schwangerschaft schliessen sich nicht aus, jedoch kann die Lust an Sex schwanken. Werden Sie kreativ und gestalten Sie Ihre Intimität, wie es für Sie stimmig ist.

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



DIGITAL MEDIEN



Welche Einstellungen haben wir zum Umgang mit digitalen Medien? Welche Vorbildrolle wollen wir als Eltern wahrnehmen?

DIGITALE MEDIEN – SCHWANGERSCHAFT UND FRÜHE KINDHEIT

Digitale Medien spielen in der Beziehung und im Familienalltag eine zentrale Rolle. Sie sind in jedem Haushalt zur Selbstverständlichkeit geworden, bieten viele Möglichkeiten und erleichtern den Alltag. Digitale Medien haben zahlreiche Vorteile, aber sie verschlingen viel Zeit und prägen damit schon früh die kindliche Lebenswelt. Wie Kinder Bildschirmmedien nutzen und welchen Umgang sie damit lernen, hängt stark von der Einstellung und der Vorbildfunktion ihrer Eltern ab.

Die ersten Lebensjahre eines Kindes sind von entscheidender Bedeutung für eine gesunde Entwicklung. Um lernen zu können, brauchen die Kinder die Möglichkeit, ihre Umgebung zu entdecken, erleben und erfahren. Die Kinder haben dabei alle möglichen Sinneserlebnisse und machen wichtige Beziehungserfahrungen mit ihren Bezugspersonen und anderen Kindern. Der direkte Austausch ist unabdingbar für die Sprachentwicklung.

SCHWANGERSCHAFT UND FRÜHE KINDHEIT

Machen Sie sich als werdende Eltern schon frühzeitig Gedanken über Ihre Einstellungen zu digitalen Medien und diskutieren Sie gemeinsam darüber.

Hilfreiche Fragen:

- Was empfinden Sie als nützlich?
- Was bereitet Ihnen Sorgen?



In den ersten Lebensjahren lernen Kinder den Umgang mit Medien vor allem von ihrer Familie. Wenn Eltern und Geschwister viel Zeit vor dem Fernseher oder mit dem Smartphone verbringen, werden diese Geräte auch für die Kinder wichtig. Um zu lernen, wie man gut mit diesen Geräten umgeht, brauchen Kinder Vorbilder, die ihnen zeigen, dass es ausserhalb des digitalen Raums viele andere schöne Dinge im Leben gibt. Zeiten und Räume ohne Medien helfen der Paarbeziehung und der ganzen Familie, einen guten Ausgleich im digitalen Alltag zu finden.



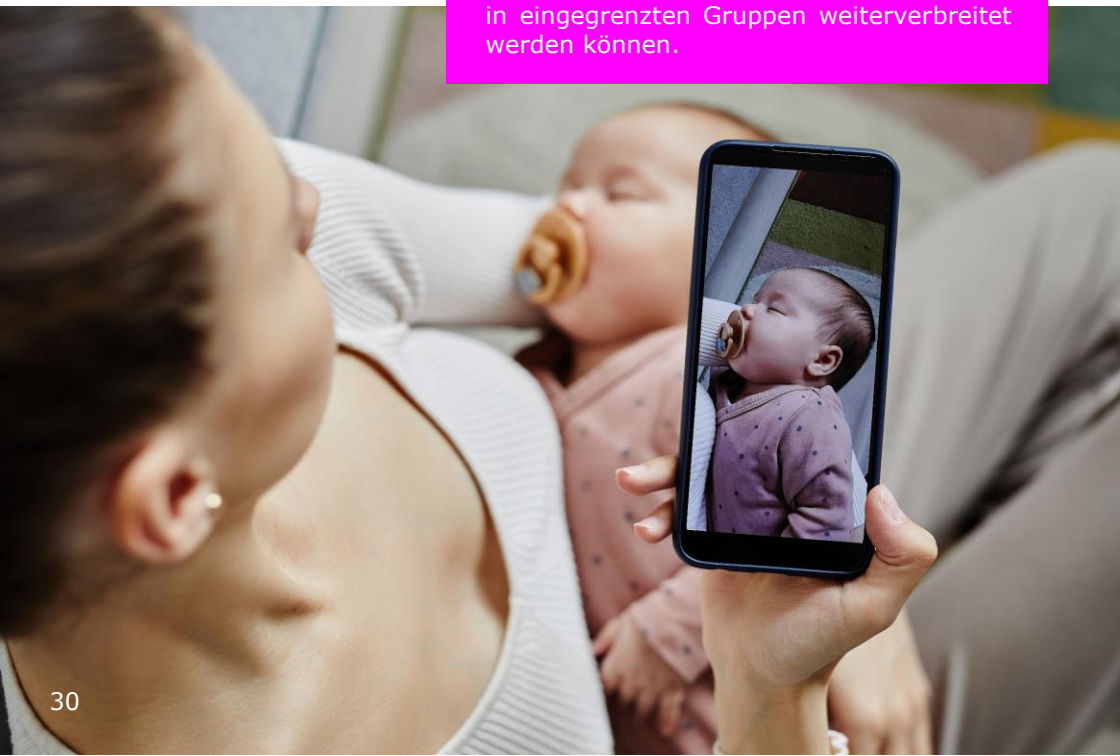
Verlässliche und vertrauensvolle Beziehungen sind die Basis für eine gesunde Entwicklung. Wenn Eltern die Bedürfnisse ihrer Kinder aufmerksam wahrnehmen und angemessen darauf reagieren, erfahren die Kinder Nähe und Geborgenheit. Diese Sicherheit brauchen Kinder, um zu lernen, neue Erfahrungen zu machen und Herausforderungen zu bewältigen. Wenn Eltern während der gemeinsamen Zeit mit ihren Kindern häufig in ihre Smartphones schauen, führt das immer wieder zu Unterbrechungen in der Interaktion. Für das Kind ist das oft irritierend und nicht nachvollziehbar. Zudem besteht die Gefahr, dass Eltern durch die Ablenkung wichtige Signale ihrer Kinder übersehen oder zu spät darauf reagieren.

Hilfreiche Tipps:

- Nehmen Sie sich im Alltag bewusst Zeit ohne digitale Medien
- Planen Sie viele gemeinsame Aktivitäten, mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin und mit der Familie
- Seien Sie ein Vorbild für Ihr Kind – schalten Sie Ihr Smartphone regelmässig stumm und legen Sie es weg
- Versuchen Sie Ihr Smartphone so wenig wie möglich zu nutzen, wenn Sie Zeit mit Ihrem Kind verbringen
- Verzichten Sie bei Kindern bis zum 3. Lebensjahr möglichst ganz auf Bildschirmmedien
- Achten Sie aufmerksam auf die Signale Ihres Kindes und gehen Sie darauf ein – besonders jüngere Kinder können ihre Bedürfnisse noch nicht durch Sprechen ausdrücken
- Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus - Sie sind nicht allein mit dem Thema.

Kinder schützen:

Vermeiden Sie möglichst das Posten von Fotos und Videos Ihres Kindes. Je weniger Bilder ins Netz gelangen, desto besser. Teilen Sie Fotos nur mit der Familie und Freunden. Bedenken Sie, dass Bilder auch in eingegrenzten Gruppen weiterverbreitet werden können.



RAT UND HILFE

Schwangerschaftsberatung und Familienplanung

e.l.b.e. Fachstelle für Lebensfragen
Hertensteinstrasse 28, 6004 Luzern

Telefon +41 41 210 10 87

E-Mail info@elbeluzern.ch

Web www.elbeluzern.ch

Kantonsspital Uri

Gynäkologie und Geburtshilfe
Spitalstrasse 1, 6460 Altdorf

Telefon +41 41 875 51 70

E-Mail sekretariat.gynaekologie@ksuri.ch

Web www.ksuri.ch

Hebammen Kanton Uri

Ulrike Müller (kantonsverantwortliche Hebamme)
Gotthardstrasse 14, 6460 Altdorf

Telefon +41 79 625 75 31

E-Mail praxis@rundum-familie.ch

Web www.hebammensuche.ch

Mütter- und Väterberatung

Stiftung Papilio
Gotthardstrasse 14, 6460 Altdorf

Telefon +41 41 874 13 13

E-Mail mvberatung@stiftung-papilio.ch

Web www.stiftung-papilio.ch

Fachstelle für Familienfragen

Stiftung Papilio
Gotthardstrasse 14, 6460 Altdorf

Telefon +41 41 874 13 13

E-Mail familienfragen@stiftung-papilio.ch

Web www.stiftung-papilio.ch

Einzel-, Paar- und Sexualberatung

e.l.b.e. Fachstelle für Lebensfragen
Hertensteinstrasse 28, 6004 Luzern

Telefon +41 41 210 10 87

E-Mail info@elbeluzern.ch

Web www.elbeluzern.ch

APP Uri (Ambulante Psychiatrie & Psychotherapie)

Triaplus AG
Reussacherstrasse 32, 6460 Altdorf

Telefon +41 41 747 67 00

E-Mail app-ur@triaplus.ch

Web www.triaplus.ch

Suchtberatung, Jugend- & Elternberatung

kontakt uri / Stiftung Papilio
Gotthardstrasse 14, 6460 Altdorf

Telefon +41 41 874 11 80

E-Mail info@stiftung-papilio.ch

Web www.stiftung-papilio.ch

Zentrum Selbsthilfe Uri

Gesundheitsförderung Uri / Stiftung Papilio
Gotthardstrasse 14, 6460 Altdorf

Telefon +41 41 874 13 94

E-Mail info@selbsthilfe-uri.ch

Web www.selbsthilfe-uri.ch

Hauswirtschaft und Familienhilfe

Spitex Uri
Rüttistrasse 71, 6467 Schattdorf

Telefon +41 41 871 04 04

E-Mail info@spitexuri.ch

Web www.spitexuri.ch

Haushaltshilfe und Betreuung

Senevita Casa Schwyz, Uri, Glarus
Schmiedgasse 1, 6430 Schwyz

Telefon +41 41 811 10 30

E-Mail schwyz@senevita.ch

Web www.senevita.ch

Haushaltsservice

Urner Bäuerinnen GmbH
Bodenwaldstrasse 1, 6462 Seedorf

Telefon +41 41 871 40 00

E-Mail info@haushaltsservice-uri.ch

Web www.haushaltsservice-uri.ch

Weitere Angebote unter
www.familien-uri.ch



 Familien Uri

ABENTEUER LEBEN

SCHWANGERSCHAFT



Gesundheitsförderung Uri

Fachstelle für Prävention und Gesundheitsförderung
Gotthardstrasse 14
CH-6460 Altdorf

Telefon +41 41 874 13 96
E-Mail info@gesundheitsfoerderung-uri.ch
Web www.gesundheitsfoerderung-uri.ch

gesundheits  förderung **uri**



**Träger der
Kampagne**