Ich weiß jetzt wie
15
Caroline Oblasser
Regina Masaracchia
I love mum
Baby Lulu kann es schon!
edition riedenburg
Das Kindersachbuch zum Thema
natürliche Säuglingspflege und windelfreies Baby

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Besonderer Hinweis
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Hebamme, Stillfachpersonal, Ärztin/Arzt oder Apotheker/in.

Markenschutz
Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

2. Auflage	April 2013
© 2009–2013	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	Dr. phil. Heike Wolter
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902647-94-8

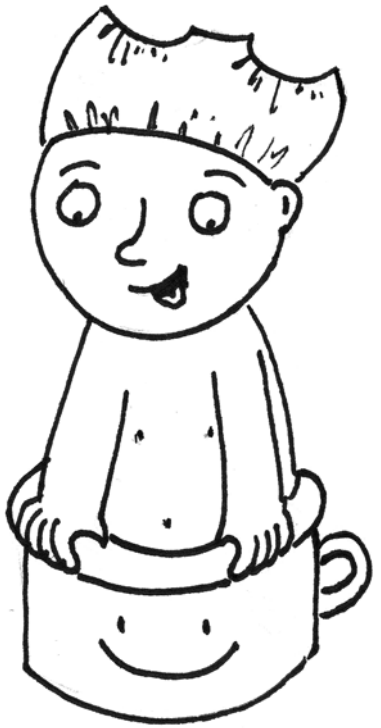
Inhalt

Wenn das Baby auch mal muss, ... 5

Baby Lulu kann es schon 6

Finde den Ausschnitt! 42
Hier stimmt doch was nicht! 43
Auflösung der Fragen 44

Windelfrei – wie kann das klappen? Infos für Erwachsene 48
Glossar 50



Wenn das Baby auch mal muss, ...

... ist das ganz normal! Doch die wenigsten wissen, dass Babys nicht ununterbrochen in die Hose lullen oder kacken, sondern einen bestimmten Rhythmus haben. Abhängig von den (Still-)Mahlzeiten sowie den Trage- und Schlafgewohnheiten eines Babys scheidet es Pipi und Kacka aus. Und mit ein bisschen Übung lassen sich diese Ausscheidungen auch ohne Windel auffangen.

Das sogenannte „Abhalten" von Babys bringt mehrere Vorteile, denn neben unglaublichen Mengen schlecht verrottbaren Restmülls verursachen Einwegwindeln vor allem eines: hohe Kosten. Je nach Wickeldauer kann pro Kind mit bis zu 2.000 Euro „Windelgeld" gerechnet werden.

Doch wer war zuerst da: die Windel oder das Baby? Ähnlich der weiblichen Brust, die auch bereits lange vor der Erfindung künstlicher Säuglingsnahrung dem Baby rund um die Uhr zur Verfügung stand, sollte beim windelfreien Baby nicht vergessen werden, dass die Wegwerfwindel eine Erfindung unserer Gesellschaft, das Baby aber so alt wie die Menschheit ist.

Dieses Kindersachbuch ist für ältere Geschwister, Mamas, Papas und andere Baby-Bezugspersonen geschrieben, die sich mit dem Gedanken an ein windelfreies Baby vertraut machen wollen. Vielleicht, weil sie nicht glauben können, dass es tatsächlich funktioniert...

Viel Spaß beim selber Ausprobieren und Staunen
wünschen die Autorinnen
Caroline Oblasser & Regina Masaracchia

Lukas ist sieben. Genau wie sein Hund Timmy. Der ist für einen Hund aber schon ganz schön alt und hat einen weißen Bart.

Weil Lukas neugierig ist, liest er fast jeden Tag ein Buch. „Endlich kann ich das, was mir Mama und Papa früher immer vorgelesen haben, auch selber lesen!", denkt er sich mal wieder, als er die Aufklärungsseiten seines Lieblingsbuches über Mamas, Papas und Babys durchblättert.

An Aufklärung und allem, was mit dem Kinderkriegen zu tun hat, ist Lukas derzeit besonders interessiert. Kein Wunder! Immerhin erwartet Mama Melanie in einigen Wochen ein Baby.

Bevor das Baby kommt, möchte Mama alles Wichtige einkaufen gehen.

„Wir haben zwar noch einige Schachteln Babykleidung im Keller, aber keine Windeln mehr", sagt sie eines Tages zu Lukas.

Aus seinen Büchern weiß Lukas, dass kleine Babys ganz oft Pipi und Kacka machen. „Es ist wohl keine gute Idee, so ein Baby ohne Windel herumlaufen zu lassen", meint er. „Bestimmt würde auch Timmy die Nase rümpfen, wenn es bei uns in der Wohnung muffelt!"

Mama nickt, und beide machen sich auf den Weg in den Supermarkt.

Die Familie

Mama Melanie

Lukas

Timmy

Papa Andi

Am schwarzen Brett in der Babyabteilung entdecken sie ein lustiges Plakat mit Babys drauf. Daneben hängt ein Zettel.

„Guck mal!", sagt Lukas zu Mama, die gerade ein Riesenpaket Windeln in den Einkaufswagen legt. „Die sind ja wirklich unglaublich teuer.", murmelt Mama. „Was gibt es denn, Lukas?"

Lukas streckt sich weit nach oben und liest laut vor: „Windelfrei-Treffen Popo-Pur, Jeden Mittwoch um 15 Uhr. Komm vorbei und entdecke die Fähigkeiten Deines Babys!"

„Welche Puppe?", fragt Mama verwirrt. Dann guckt sie auf das Plakat und liest den Zettel daneben ganz genau durch. Sie reißt einen kleinen Schnipsel davon ab und meint nur: „Das klingt ja interessant. Na, dann warte ich mit dem Windelkauf lieber doch noch bis Donnerstag!" Sie legt die Windeln zurück ins Regal, und beide fahren nach Hause.

Abends erzählt Mama auch Papa vom Plakat im Supermarkt. „Ich glaube, ich werde mit Lukas am Mittwoch zu diesem Windelfrei-Treffen gehen. Was meinst Du, Andi?" Papa räumt gerade den Tisch ab, klappert laut mit dem Geschirr und sagt nur: „Welche Windeln? Lukas braucht doch schon lange keine Windeln mehr!"

„Das Windelfrei-Treffen der Gruppe Popo-Pur!", lacht Lukas. „Das ist für Babys, Papa. Für unser neues Baby!"

Aber Papa versteht noch immer nichts. Er meint nur, dass jedes Baby Windeln braucht und diese dauernd voll sind.

a) Warum legt Mama die Windeln zurück ins Regal?

_____

b) Wohin möchten Mama und Lukas am Mittwoch gehen?

_____

Am Mittwochnachmittag gehen Mama und Lukas wie geplant zum Windelfrei-Treffen.

An der Tür klebt ein handgeschriebener Zettel. Auf dem steht: „Windelfrei-Treffen ‚Popo-Pur', Kursleitung Claudia Natür"

„Das rote Auto-Töpfchen hatte ich auch einmal!", ruft Lukas, als sie den Raum betreten.

Etliche Babys krabbeln auf einem weichen Teppich herum, und einige werden von ihren Mamas gerade aufs Töpfchen gesetzt.

„Hallo!", kommt eine Frau mit blonden Haaren auf sie zu. „Ich bin Claudia und leite die Windelfrei-Gruppe." „Hallo!", sagt Mama. „Ich bin Melanie, und das ist mein Sohn Lukas."

„Freust du dich schon auf das Baby, Lukas?", möchte Claudia wissen. „Klar!", sagt Lukas. „Kann unser Baby auch aufs Töpfchen gehen?", fragt er.

Claudia schmunzelt und meint: „Naja, selber noch nicht. Aber wenn deine Mama auf die Zeichen eures Babys achtet, wird sie rasch merken, wann es mal muss. Und du kannst das auch erkennen."

„Spitze!", freut sich Lukas.

Claudia schließt die Türe und begrüßt alle, die im Raum sind.

Dann meint sie: „Heute haben wir zwei Gäste: Melanie und ihren Sohn Lukas. Ich schlage vor, dass wir kurz von unseren verschiedenen Erfahrungen mit windelfreien Babys und natürlicher Säuglingspflege berichten. Wer möchte beginnen?"

a) Was entdeckt Lukas, als er mit Mama den Raum betritt?

_____

b) Kann ein Baby von Anfang an aufs Töpfchen gehen?

_____

Auflösung der Fragen

9a) Mama findet, dass die Windeln richtig teuer sind. Sie möchte deshalb erst das Windelfrei-Treffen besuchen und sich dort ansehen, ob es tatsächlich Babys gibt, die keine Windeln brauchen. Wenn das stimmt, dann braucht Mama vielleicht überhaupt keine Windeln mehr zu kaufen. Das würde Mama und Papa helfen, viel Geld zu sparen.

9b) Zum Windelfrei-Treffen Popo-Pur!

11a) Lukas entdeckt ein rotes Auto-Töpfchen. Genau so eines hatte er auch einmal.

11b) Nein, denn ein Baby ist anfangs noch so klein, dass es nicht einmal krabbeln kann. Aber seine Mama, sein Papa oder eine andere Betreuungsperson können dem Baby dabei helfen, die Toilette oder das Töpfchen trotzdem zu benutzen! Wenn man ein Baby „abhält", kann es seine Ausscheidungen z.B. über eine Schüssel machen und braucht nicht in die Windel zu pinkeln oder zu kacken. Das ist nicht nur angenehm für das Baby, sondern auch für die ganze Familie – denn es gibt keinen schmutzigen Kacka-Popo zu reinigen und das Windelgeld wird auch gespart.

13a) Rebekka hat für unterwegs ein kleines Asia-Töpfchen dabei, das sie aus ihrer Tasche nimmt. Dieses kleine Töpfchen mit aufgestülptem Rand kann man sich ganz einfach zwischen die Beine klemmen. So müssen weder Mama noch Baby am Boden sitzen, wenn das Baby mal muss. Außerdem braucht das Asia-Töpfchen sehr wenig Platz und ist sehr unauffällig, weil es nicht aussieht wie ein normales Töpfchen.

13b) „Muttermilchstuhl" nennt man das Kacka von Babys, die außer Muttermilch nichts anderes zu sich nehmen. Weil oben beim Baby nur Muttermilch reinkommt, stinkt das Muttermilch-Kacka auch nicht, sondern riecht ein bisschen nach Joghurt. Muttermilchstuhl ist bräunlich-gelb und relativ flüssig. Außerdem können kleine Flocken im Muttermilch-Kacka schwimmen, so wie bei saurer Milch. Wie häufig ein Baby Muttermilchstuhl abgibt, ist sehr unterschiedlich.

15a) Thea meint damit, dass Pipi (und manchmal vielleicht sogar Kacka) ihres Babys in die Hose gegangen ist.

15b) Baby Michael hat derzeit einfach Wichtigeres zu tun, als auf dem Topf zu sitzen und sein Pipi dort hineinzumachen. Wenn Babys wachsen, durchlaufen sie verschiedene

Windelfrei – wie kann das klappen? Infos für Erwachsene

Vorbemerkung

Inzwischen gibt es einige Bücher über „Windelfreie Babys", die verschieden „streng" mit dem Thema umgehen. Manche Autorinnen empfehlen, das Baby untertags und auch nachts möglichst unbekleidet im Tragetuch zu tragen bzw. auf dem wasserabweisenden Lammfell schlafen zu lassen, um so vollkommen eins mit dem Kind zu werden. Und selbst wenn in manchen Breitengraden und in manchen Alltagssituationen ein Tragen des nackten Babys im Tragetuch und ein Schlafen des nackten Babys auf Lammfellen praktiziert werden können, so ist es dennoch sehr wahrscheinlich, dass spätestens im mitteleuropäischen Winter dem Baby Wäsche und Kleidung angezogen werden müssen, damit es nicht friert. Doch was ist dann mit der windelfreien Methode?

Windelfrei in der Praxis

Bieten Sie Ihrem Baby immer wieder das Töpfchen oder eine andere Abhalteposition an und freuen Sie sich, wenn es klappt! Erfolgreiches Windelfrei ist auf vier Säulen aufgebaut: 1. Signale, 2. Timing, 3. Intuition, 4. Kommunikation.

Wenn Sie im Sommer mit der windelfreien Methode beginnen, lassen Sie Ihr Baby so oft wie möglich leicht- bzw. unbekleidet und beobachten Sie seine Ausscheidungen, um davon zu lernen. Wenn Sie zu einer Zeit mit der windelfreien Methode beginnen wollen, in der es draußen kalt und auch in der Wohnung nur mäßig warm ist, so haben Sie es eventuell etwas schwerer. Sie können dann, wie im Text der Geschichte beschrieben, Ihr Baby unter der Kleidung zum Beispiel mit kostengünstigen Mullwindeln und einer Wollfilz-Überhose vor übergreifender Nässe schützen und durch regelmäßiges Fühlen („Finger-Sensor") ertasten, wann und wie oft das Baby Pipi macht. Kacka merken Sie ohnehin rasch am Geruch. Verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl und beobachten Sie, wann Sie selbst auf die Toilette gehen. Möglicherweise muss Ihr Baby zur gleichen Zeit – und einige Male zwischen Ihren eigenen Toilettenbesuchen.

Erfolgreich sein „unten ohne"

Wie „erfolgreich" Sie mit der windelfreien Methode sind, hängt von mehreren Faktoren ab:

- Je früher Sie damit beginnen, desto eher und besser lernen Sie, die Ausscheidungskommunikation Ihres Babys zu verstehen.
- Je genauer Sie Ihr Baby beobachten, desto leichter fällt es Ihnen, die „einschlägigen" Zeichen zu interpretieren und richtig zu deuten.

Glossar

Das Glossar erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit

Abhalten: Als „Abhalten" werden Positionen bezeichnet, die es der Bezugsperson ermöglichen, das Kind derart über das Klo, das Töpfchen, die grüne Wiese oder andere Örtlichkeiten zu halten, damit es Pipi und/oder Kacka unschwer abgeben kann. (Kleinst-)Babys kann man mit dem Rücken zum eigenen Bauch an den Unterschenkeln z.B. über eine Schüssel halten, damit sie ungehindert ausscheiden können. Wenn ein bereits größeres Baby von der Bezugsperson auf das Töpfchen gesetzt wird, kann auch dieser Vorgang als „Abhalten" bezeichnet werden. Beim Abhalten sollte bedacht werden, dass es sich zwar um ein kleines Baby handelt, das „mal muss", dass aber auch dieses kleine Baby schon ziemliche Mengen von Pipi und Kacka produzieren kann, die mitunter sachgerecht entsorgt werden müssen und nicht einfach hinter die nächste Ecke gekippt werden dürfen.

Beikost: Beikost nennt man Nahrung, die ein Baby zusätzlich zum Stillen zu sich nimmt. Die meisten Babys entdecken um den sechsten Lebensmonat herum ihren Spaß an fester Nahrung und beginnen während der Familienmahlzeiten, nach dem Essen auf dem Tisch zu greifen. Wenn ein Baby Interesse an mehr als der mütterlichen Brust zeigt, so darf man zumeist dem Instinkt des Babys trauen. Für die allererste Beikost eignen sich Nahrungsmittel wie Kartoffel, Kürbis, Karotte, Apfel oder Reis. Verschiedene Organisationen empfehlen, das Baby sechs Monate voll zu stillen und dann nach und nach Beikost anzubieten bzw. einzuführen. Die Beikost sollte das Stillen jedoch nicht ersetzen, sondern ergänzen. Es ist empfehlenswert, bis über das zweite Lebensjahr hinaus zu stillen, und weiter, wenn Mutter und Kind dies wünschen.

Erreichbarkeit von Töpfchen und Klo: Ein Töpfchen, das ein Stockwerk höher hinter der Badezimmertüre versteckt steht, wird im dringenden Fall vom Kind nicht erreicht. Da Kinder, wenn sie klein sind, ziemlich genau dann müssen, wenn es fast schon zu spät ist, sollte das Töpfchen am besten griffbereit stehen. Geht das Kind bereits selbständig auf die Toilette, so ist dafür zu sorgen, dass es nicht hineinfallen kann (z.B. mittels Toilettensitzverkleinerer) und dass es die Toilette unschwer erreichen kann (z.B. mittels einer Toilettentreppe bzw. eines kostengünstigen Plastikhockers).

Familienbett: In vielen Ländern unserer Erde ist es selbstverständlich, dass Eltern und ihre Kinder gemeinsam schlafen. Als Schlafplatz kann ein großes Familienbett dienen, doch auch Matratzen oder Futons auf dem Boden können sehr gemütlich sein. Die Schlafmöglichkeiten sind so vielfältig, wie es die Familien und die Bedürfnisse der einzelnen Menschen sind. Das gemeinsame Schlafen von Mutter und Baby im Bett oder auf einer Matratze erleichtert das Stillen. Stillen vermindert das Risiko für den plötzlichen Kindstod. Auf eines sollte jedoch beim gemeinsamen Schlafen von Eltern und ihren Babys unbedingt geachtet werden: die Schlafumgebung muss sicher gestaltet sein.

Hausgeburt: Eine Hausgeburt, betreut von einer speziell für die Hausgeburtshilfe ausgebildeten *Hebamme*, ist zumeist eine sehr schonende Art für ein Baby, zur Welt zu kommen. Auch die meisten Mütter erleben die private Geburt in den eigenen vier Wänden als beglückend und würden sehr gerne wieder zu Hause gebären. Bei einer Hausgeburt wird das Baby nicht unnötig von seiner Mama getrennt, und Geburtsverletzungen bei der Mutter sind selten. Auch das Stillen klappt nach einer Hausgeburt meist sehr gut, da Mutter und Kind im Gleichgewicht sind und kein Druck von außen aufgebaut wird, etwa durch überlastetes Klinikpersonal, das vorschnell zufüttern möchte.

Hebamme: Die Hebamme begleitet die Frau bei einer geplanten Hausgeburt bereits während der Schwangerschaft. Sie steht für die Geburt auf Abruf bereit und ist auch für Fragen des Wochenbetts (Stillen, Rückbildung, Umgang mit dem Neugeborenen, ...) erste Ansprechpartnerin. Auch wenn es natürlich die schwangere Frau ist, die das Baby zur Welt bringt, so ist gute Hebammenbetreuung dennoch sehr wertvoll. Denn unter Wehen bejahen viele Frauen im klinischen Gebärumfeld unnötige medizinische Eingriffe, was einen an und für sich normalen Geburtsverlauf eventuell stoppen kann oder unnötig schmerzhaft macht. Nicht selten kommt es dann in der Klinik zu Dammschnitten, „Kaiserschnitt"-Operationen oder Zangen- bzw. Saugglockenentbindungen. Hausgeburtshebammen wissen um die physiologischen Prozesse der Geburt Bescheid und veranlassen nur bei Auffälligkeiten die Verlegung ins Krankenhaus.

Hilfe und Begleitung beim Klogang: Babys, die von ihren Bezugspersonen abgehalten werden, erfahren automatisch Hilfe und Unterstützung bei der Ausscheidung von Pipi und Kacka. Aber auch größere Kinder gehen manchmal nicht gerne alleine aufs Klo und wollen dorthin begleitet werden. Dafür sollten sich Erwachsene immer genug Zeit nehmen, denn die regelmäßige und ungezwungene Ausscheidung von Pipi und Kacka ist genauso wichtig wie Essen und Trinken und ein fester Bestandteil des Alltags mit dem (Klein-)Kind.

Intuition: Beim windelfreien Baby spielt die Intuition der Bezugsperson eine große Rolle. Die Ahnung, das Baby könnte mal müssen, führt oft zur Erkenntnis, dass das Baby tatsächlich muss – oder gerade eben gemacht hat.

Kacka, Kot: Das Kacka (auch „Stuhl" genannt) eines Neugeborenen (siehe *Mekonium*) unterscheidet sich sehr vom späteren Milchstuhl. Dieser riecht etwas nach Joghurt und hat eine gelb-flüssige Konsistenz. Je nach Verdauung kann es sein, dass Babys mehrmals täglich Stuhlgang haben, wenn sie voll gestillt werden, oder aber auch nur sehr selten. Sobald zugefüttert wird (also nach Einführung der Beikost, siehe *Muttermilch*), verändert sich das Kacka des Babys. Es wird fest, und das Baby kann richtig schöne, lange Würste legen, die denen eines Erwachsenen ähnlich sehen und auch in etwa so riechen. Babys, die windelfrei aufwachen, haben meist eine regelmäßige Verdauung, sodass sie nicht mehrmals täglich kleine Portionen in die Windel kacken, sondern große Portionen Kacka auf einmal in den Topf machen.

Windelfreie Babys: Durch eine windelfreie Babyzeit wird die Kommunikation zwischen Mutter / Vater und Baby gestärkt, denn nicht nur Hungerzeichen des Babys werden von den Eltern bzw. weiteren Bezugspersonen bemerkt und befriedigt, sondern auch jene Zeichen, die Ausscheidungen des Babys ankündigen.

Windeln: Bezeichnung für Utensilien, die vermeiden, dass Babys Pipi oder Kacka an die frische Luft gelangt. Es gibt viele verschiedene Arten von Windeln: solche aus Plastik mit Granulatfüllung, die aufquillt, wenn sie feucht wird, aber auch Windeln aus verschiedenen Stoffarten (Baumwolle, Hanf, Bambus, ...). Wenn mit Stoffwindeln gewickelt wird, schützen Überhosen (z. B. aus Wollfilz oder Mikrofaser) die Kleidung des Babys vor einem Übergreifen der Nässe. Das Wickeln mit Stoff erfordert wesentlich mehr Aufmerksamkeit von der Mutter / dem Vater / der Betreuungsperson als das Wickeln mit Plastikwindeln. Sofern sich kein Stuhl in Babys Windel befindet, kann eine Plastikwindel mehrere Stunden am Körper des Kindes belassen werden. Sie wird dann zwar schwerer und behindert unter Umständen das Kind dabei, sich fortzubewegen, aber sie lässt keine direkte Nässe nach außen dringen. Stoffwindeln werden durch die Ausscheidungen des Babys sofort nass. Das Kind spürt diese Nässe und empfindet sie in aller Regel als unangenehm. Viele Mütter sind der Überzeugung, dass ihr Kind deshalb früh trocken und sauber geworden ist, weil es mit Stoff gewickelt wurde und so immer gleich gemerkt hat, wann es nass war. Diese Art des „Biofeedbacks" fehlt Kindern, die mit Plastikwindeln groß werden. Sie sind „immer trocken", auch wenn sie ihre Ausscheidungen permanent in die Hose machen.

Windeln / Nachteile: Plastikwindeln sind teuer (ca. 30 Eurocent pro Stück), außerdem produzieren sie viel Müll: Die meisten Kinder werden zwei bis drei Jahre lang gewickelt, und zwar fünf bis sechs Mal täglich. Das bedeutet im Schnitt 4.000 bis 6.500 verbrauchte Plastikwindeln, ca. 1.200 bis 2.000 Euro an Kosten und ca. eine Tonne Restmüll pro Kind. Mehrweg-Wickelsysteme aus Stoff sind zwar umwelt- und kostenfreundlicher, aber natürlich muss man auch hier den Rohstoff- und Energieverbrauch (Wasser, Waschmittel, Strom) sowie die Zeit und Arbeitskraft berücksichtigen, die für die Pflege der Mehrweg-Windeln aufgebracht werden müssen.

Windeln / Vorteile: Unterwegs, z.B. im Auto, bieten Windeln einen zuverlässigen Schutz vor nasser Babykleidung. Auch für Freunde von natürlicher Säuglingspflege gibt es Situationen, die ein komplettes Weglassen der Windel manchmal nahezu unmöglich machen (siehe *krankes Baby*). In diesem Fall können Windeln eine praktische Übergangslösung bieten. Während Stoffwindeln gewaschen und getrocknet werden müssen, kann man Plastikwindeln in fast jedem Supermarkt (auch im Ausland) erwerben und nach Gebrauch in die Mülltonne werfen. Inzwischen gibt es auch kompostierbare Einweg-Öko-Windeln.

Windeln / weglassen: siehe *windelfreie Babys*

Wundschutz: siehe *Saubermachen*

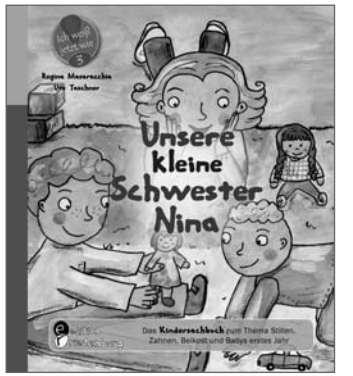
Ich weiß jetzt wie

Die Sachbuchreihe

Für alle Kinder, die einfach noch mehr wissen wollen.

edition riedenburg

editionriedenburg.at



[1] **Mamas Bauch wird kugelrund** – Aufklärung, Sex, Zeugung und Schwangerschaft

[2] **Ein Baby in unserer Mitte** – Geburt, Stillen, Babypflege und Familienbett

[3] **Unsere kleine Schwester Nina** – Stillen, Zahnen, Beikost und Babys erstes Jahr

[4] **Besonders wenn sie lacht** – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte: Ernährung, Operation, Heilung

[5] **Das doppelte Mäxchen** – Zwillinge: Geburt, Stillen und Babys im Doppelpack

[6] **Das große Storchenmalbuch mit Hebamme Maja** – Aufklärung, Geburt, Babyzeit

[7] **Tragekinder** – Ursprung und Methoden des bequemen Baby- und Kindertragens

[8] **Mama und der Kaiserschnitt** – Kaiserschnitt, nächste Schwangerschaft und Geburt

[9] **Mini ist zu früh geboren** – Frühgeburt [in Vorbereitung befindlich]

[10] **Klara weint so viel** – Schreibaby [in Vorbereitung befindlich]

[11] **Lilly ist ein Sternenkind** – Verwaiste Geschwister und Trauer nach Verlust eines Kindes

[12] **Oma braucht uns** – Pflege alter Familienmitglieder [in Vorbereitung befindlich]

[13] **Oma war die Beste!** – Abschied nehmen, Sterben und Trösten

[14] **Unser Baby kommt zu Hause!** – Hausgeburt und Begleitung durch die Hebamme

[15] **Baby Lulu kann es schon!** – Natürliche Säuglingspflege und windelfreies Baby

[16] **Finja kriegt das Fläschchen** – Fläschchen geben und (teilweises) Stillen

Im (Internet-)Buchhandel in Deutschland, Österreich und der Schweiz

edition riedenburg

www.editionriedenburg.at

Beliebte Bücher zu Schwangerschaft, Geburt und Frauengesundheit

Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht
Fotobuch, Wegweiser und Erfahrungsschatz

Über 150 Kaiserschnitt-Mütter und geburtshilfliche ExpertInnen klären auf zum Thema Kaiserschnitt und die Folgen, 60 Kaiserschnitt-Mütter zeigen ihre Narben. Als realistische Vorbereitung auf einen geplanten Eingriff oder zur Trauma-Bewältigung.

Meine Wunschgeburt
Selbstbestimmt gebären nach Kaiserschnitt

Die meisten Mütter möchten ihr Kind verletzungsfrei auf natürlichem Wege zur Welt bringen. „Meine Wunschgeburt" zeigt Schwangeren, ihren Partnern, GeburtshelferInnen und weiteren Fachpersonen Wege auf, wie dies gelingen kann.

Luxus Privatgeburt
Hausgeburten in Wort und Bild

Über 100 Mütter – auch im Zustand nach Kaiserschnitt(en) – berichten von ihren Erfahrungen mit der Hausgeburt. Berührende s/w-Fotoaufnahmen, die vor, während und nach den Geburten gemacht wurden, gewähren hautnahe Einblicke und machen Lust auf interventionsfreie Geburtshilfe.

Lass es raus!

Die freie Geburt: Methode mit Gebärmutter, Scheide und Co

Lektüre für das selbstbestimmte Gebären aus eigener Kraft.

Still die Badewanne voll!

Das freie Säugen: Methode mit Brüsten, Nippeln und Co

Das humorvolle Stillbuch. Mit speziellen Tipps bei schmerzhaftem Anfangsstillen.

Regelschmerz ade!

Die freie Menstruation: Methode ohne Binden, Tampons und Co

Die monatliche Ei-Geburt hilfsmittelfrei und möglichst schmerzfrei erleben.

SOWAS!

Die Sachbuchreihe zu kindlichen und jugendlichen Spezialthemen
* Im (Internet-)Buchhandel in Deutschland, Österreich und der Schweiz *

Band 1: „Volle Hose"

Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung
Autorinnen: Sigrun Eder | Daniela Klein * Illustrator: Michael Lankes

Band 2: „Machen wie die Grossen"

Kacke und Pipi: Was Kinder und ihre Eltern über Toilettenfertigkeiten wissen sollen
Autorinnen: Sigrun Eder | Daniela Klein * Illustrator: Michael Lankes

Band 3: „Nasses Bett"

Nächtliches Einnässen bei Kindern: Prävention und Behandlung
Autorinnen: Sigrun Eder | Elisabeth Marte * Illustratorin: Hedda Christians

Band 4: „Pauline purzelt wieder"

Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern
Autorinnen: Sigrun Eder | Anna Maria Cavini * Illustrator: Jakob Möhring

Band 5: „Lorenz wehrt sich"

Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben
Autorin: Sigrun Eder * Illustratorin: Silvia Kettl

Band 6: „Jutta juckt's nicht mehr"

Hilfe bei Neurodermitis – ein Sachbuch für Kinder und Erwachsene
Autorinnen: Sigrun Eder | Anna Maria Cavini * Illustratorin: Hedda Christians

Band 7: „Konrad, der Konfliktlöser"

Strategien für gewaltloses Streiten
Autorinnen: Sigrun Eder | Daniela Molzbichler * Illustratorin: Evi Gasser

Band 8: „Annikas andere Welt"

Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern
Autorinnen: Sigrun Eder | Petra Rebhandl * Illustratorin: Evi Gasser

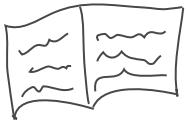
Die Reihe wird fortgesetzt!

www.editionriedenburg.at

edition riedenburg

edition riedenburg

www.editionriedenburg.at



Ausgewählte Titel der edition riedenburg

Buchreihen

Ich weiß jetzt wie! Reihe für Kinder bis ins Schulalter
SOWAS! – Kinder- und Jugend-Spezialsachbuchreihe
Verschiedene Alben für verwaiste Eltern und Geschwister

Einzeltitel

Alle meine Tage – Menstruationskalender
Annikas andere Welt – Psychisch kranke Eltern
Aus dem Schmerz in die Freiheit – Missbrauch
Baby Lulu kann es schon! – Windelfreies Baby
Besonders wenn sie lacht – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte
Bitterzucker – Nierentransplantation
Brüt es aus! Die freie Schwangerschaft
Das doppelte Mäxchen – Zwillinge
Das große Storchenmalbuch mit Hebamme Maja
Das Wolfskind auf der Flucht – Zweiter Weltkrieg
Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht – Fotobuch
Diagnose Magenkrebs ... und zurück ins Leben
Die Josefsgeschichte – Biblisches von Kindern für Kinder
Die Nonnenfrau – Austritt aus dem Kloster
Drei Nummern zu groß – Kleinwuchs
Egal wie klein und zerbrechlich – Erinnerungsalbum
Ein Baby in unserer Mitte – Hausgeburt und Stillen
Erinnerungen sind kleine Sterne – Erinnerungsalbum
Finja kriegt das Fläschchen – Für Mamas, die nicht stillen
Frauenkastration – Fachwissen und Frauen-Erfahrungen
Ich war ein Wolfskind aus Königsberg – DDR und BRD
In einer Stadt vor unserer Zeit – Regensburg-Reiseführer
Jutta juckt's nicht mehr – Hilfe bei Neurodermitis
Klara weint so viel – Schreibaby
Konrad, der Konfliktlöser – Konfliktfreies Streiten
Lass es raus! Die freie Geburt
Lilly ist ein Sternenkind – Verwaiste Geschwister
Lorenz wehrt sich – Sexueller Missbrauch
Luxus Privatgeburt – Hausgeburten in Wort und Bild
Machen wie die Großen – Rund ums Klogehen
Maharishi Good Bye – Tiefenmeditation und die Folgen
Mama und der Kaiserschnitt – Kaiserschnitt
Mamas Bauch wird kugelrund – Aufklärung für Kinder
Manchmal verlässt uns ein Kind – Erinnerungsalbum
Meine Folgeschwangerschaft – Schwanger nach Verlust
Meine Wunschgeburt – Gebären nach Kaiserschnitt
Mein Sternenkind – Verwaiste Eltern
Mini ist zu früh geboren – Frühgeburt
Mit Liebe berühren – Erinnerungsalbum
Mord in der Oper – Bellinis letzter Vorhang
Nasses Bett – Einnässen
Oma braucht uns – Pflegebedürftige Angehörige
Oma war die Beste! – Trauerfall in der Familie
Pauline purzelt wieder – Übergewichtige Kinder
Regelschmerz ade! Die freie Menstruation
So klein, und doch so stark! – Extreme Frühgeburt
So leben wir mit Endometriose – Hilfe für betroffene Frauen
Soloschläfer – Erholsamer Mutter-Kind-Schlaf ohne Mann
Still die Badewanne voll! Das freie Säugen
Stille Brüste – Das Fotobuch für die Stillzeit und danach
Tragekinder – Das Kindertragen Kindern erklärt
Und der Klapperstorch kommt doch! – Kinderwunsch
Und wenn du dich getröstet hast – Erinnerungsalbum
Unser Baby kommt zu Hause! – Hausgeburt
Unser Klapperstorch kugelt rum! – Schwangerschaft
Unsere kleine Schwester Nina – Babys erstes Jahr
Volle Hose – Einkoten bei Kindern
Wann kommt die Sonne? – Lebertransplantation
Wenn der Krieg um 11 Uhr aus ist, seid ihr um 10 Uhr alle tot! – Schulprojekt zum ehemaligen KZ-Außenlager Obertraubling

Bezug über den (Internet-)Buchhandel in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Besuch deinen Verlag im Internet!
editionriedenburg.at

Für alle Kinder, die einfach noch mehr wissen wollen.

edition riedenburg
ISBN 978-3-902647-94-8
9 783902 647948

Melanie, die Mama des 7-jährigen Lukas, erwartet ein Baby. Zufällig entdeckt sie ein Werbeblättchen der Windelfrei-Gruppe „Popo-Pur“. Obwohl Papa Andi skeptisch ist, was windelfreie Babys angeht, besuchen Mama und Lukas schon vor Babys Geburt ein Windelfrei-Treffen. Dabei erleben sie unter anderem, wie schon ganz kleine Babys Pipi und Kacka ins Töpfchen machen. Als Melanies Baby Leonie dann zu Hause geboren ist, wird auch sie zu einem „Baby Lulu“ und darf von Anfang an auf den Topf. Das spart nicht nur Geld, sondern ist auch recht lustig – sogar dann, wenn es mal nicht so toll klappt wie erhofft.

Zusätzlich: „Ich weiß jetzt wie!“-Seiten für Kinder mit Anregungen und kniffligen Fragen • Erwachsenen-Seiten mit weiterführenden Erklärungen zum Thema natürliche Säuglingspflege und windelfreies Baby

Caroline ist Mama und Autorin. Sie hat selber Erfahrung mit windelfreien Babys gesammelt und möchte deshalb auch anderen erzählen, wie es von Anfang an ohne Windel klappen kann. Weil das Trocken- und Saubersein aber nicht über Nacht funktioniert, könnt ihr auf einige lustige „Unfälle“ gespannt sein.

Regina illustriert sehr gerne Kinderbücher, zum Beispiel die Bände der Reihe „Ich weiß jetzt wie!“. Als dreifache Mama, Stillberaterin und Autorin kennt sie sich außerdem mit Familienthemen gut aus und findet es selber interessant, wenn ein Baby windelfrei aufwächst.