Für die kleinen und großen Schritte im Leben.



Mit wichtigen
 Nährstoffen wie
 Vitamin D und Jod
 (lt. Gesetz)

Familienfreundliches Preis-Leistungs-Verhältnis*

Klimaneutral –
 Vom Bauernhof bis
 zum Fläschchen**

Ich bin klimaneutral

6. Monat

Nestie

VITTL

Nestie

VITTLE

STEP!

STEPS

Ab dem 10. Monat

Nach dem

Stillen ist die beste Ernährung für dein Baby. Sprich mit deinem Kinderarzt oder deiner Hebamme, wenn du eine Säuglingsnahrung verwenden willst. Nestlé LITTLE STEPS Folgemilch ist genau auf die besonderen Ernährungsbedürfnisse von Säuglingen nach dem 6. Monat bzw. ab dem 10. Monat ab Einführung einer angemessenen Beikost abgestimmt.

- * Bezogen auf die unverbindliche Preisempfehlung.
- ** Wir arbeiten stetig daran unseren CO2-Fußabdruck weiter zu reduzieren und geben durch die Unterstützung sinnvoller Klimaschutzprojekte der Umwelt das zurück, was wir verursachen.

TITELTHEMA

Austausch

Warum wir offener über Geburten sprechen sollten. Gerade jetzt. Ein Bericht von Erzählcafé-Gründerin **Dr. Stefanie Schmid-Altringer.**

chwangerschaft und Geburt sind besondere Ereignisse im Leben und es tut gut, darüber zu reden. Das gilt für entspannte, schöne Geburten genauso wie für traumatische Erlebnisse. Jede Erfahrung kann für andere Eltern oder Schwangere wertvoll sein. Genau dafür bieten wir mit der Erzählcafé-Aktion einen Raum. Jedes Treffen berührt durch das Gefühl von Solidarität aller Generationen und Kulturen, durch die persönlichen Erfahrungsberichte und den Mut von Eltern.

"Rund um die Geburt bleiben in diesen Zeiten viele Fragen offen. Doch gerade jetzt brauchen werdende Eltern mehr Unterstützung denn je."

Reden hilft am besten

Auf diese Kraft des gemeinsamen Gesprächs wollten wir natürlich auch im Lockdown nicht verzichten – ganz im Gegenteil. Damit aus dem notwendigen körperlichen Abstand während der Pandemie keine soziale Isolation wird, habe ich mich im März 2020 dazu entschlossen, das Abenteuer der Online-Erzählcafés über Schwangerschaft und Geburt zu wagen. Unterstützt werden diese von Hebammen für Deutschland e. V., besonders durch Lisa von Reiche.

Hier haben Eltern die Gelegenheit, sich trotz Kontaktbeschränkungen auszutauschen und voneinander zu lernen. Dieses Angebot ist gerade jetzt besonders wichtig, da durch die Corona-Krise viele Kurse zur Geburtsvorbereitung und auch Babykurse ausgefallen sind, in denen sich Eltern unkompliziert kennenlernen und anfreunden können. Konkrete Tipps weiterzugeben und eigene Erfahrungen besser zu verarbeiten oder einzuordnen, gelingt vor allem im Austausch mit anderen. Der Gesprächsbedarf war und ist da. Dass sich zum Beispiel die Bestimmungen für Vorsorgen während der



DR. STEFANIE SCHMID-ALTRINGER

(53) leitet seit sieben Jahren Erzählcafés über Geburtserfahrungen. Während der Pandemie gibt es digitale Angebote. Infos und Termine: erzaehlcafe.net sowie auf Facebook und Instagram.

Schwangerschaft und für die Geburt im Kreißsaal während der Pandemie ständig verändert haben, war und ist eine große Belastung für Schwangere, die sich auf die Geburt vorbereiten und einstellen wollen. Im medizinischen Alltag und vor allem in der momentanen Krise kommen Nachsorgegespräche für junge Eltern oft zu kurz oder fallen sogar ganz aus. Eine nicht verarbeitete Geburtserfahrung kann sich aber auf die Gesundheit der ganzen Familie auswirken und den Beziehungsaufbau zum Kind erschweren. Unsere Angebote und die offenen Gespräche leisten damit auch einen wertvollen Beitrag, um die Erfahrungen zu verarbeiten.

Corona verschärft die Situation

Aus meiner Sicht heraus hat die Corona-Krise wie in einem Brennglas gezeigt, dass Eltern für diesen wichtigen Abschnitt ihres Lebens kaum eine Lobby haben. Das Verbot von Begleitpersonen im Kreißsaal hat das eindrucksvoll und erschütternd gezeigt. Leider zählen die Erfahrungen der Eltern mit der erlebten Qualität der Geburtshilfe noch zu wenig – genauso wenig übrigens wie die von den Geburtshelfer:innen selbst.

Das wollen wir ändern. Ich hoffe, dass die Eltern der Kinder, die in dieser Zeit geboren werden, irgendwann einmal in vielen Erzählcafés darüber berichten, wie wichtig dieser Umbruch und die Herausforderungen einer Pandemie für unsere Gesellschaft waren. Denn im Grunde genommen ermöglicht jede Krise auch einen Lernprozess. So habe ich es mit der Erzählcafé-Aktion erlebt, wir haben viel Solidarität und Vernetzung aufbauen können. Daran kann sich jede:r beteiligen und selbst aktiv werden. □

Zahlen, Daten, Fakten: Corona und die Folgen - bitte umblättern.