

VÄTER-SPECIAL

ZUM
HERAUS-
NEHMEN

Gut zu Fuß:
Trendige
Kinderwagen
und Tragesitze

Mobil mit Stil:
So sitzt der
Nachwuchs
sicher
im Auto

**Sportlich
hoch 2:**
Anhänger
und
Fahrradsitze

**Gute
Nacht!**

In der Glosse „Der Vater hüt' die Schaf“ verrät unser Autor Rainer Dettmar, warum es sich auch lohnt, Schlaflieder auswendig zu lernen.

Checkliste

Vorbereitungen für den neuen Erdenbürger

Verlosung

Geländetauglicher Kinderwagen zu gewinnen

Tipps & Trends

Hits für hippe Daddys

TIPPS & TRENDS

FÜR SIE VON DER REDAKTION ENTDECKT UND AUSGEWÄHLT



Dankbar Haben Sie schon einmal ein Wochenende oder auch nur einen Tag allein mit Ihrem Nachwuchs verbracht? Dann wissen Sie, was Ihre Frau wahrscheinlich täglich leistet. Sagen Sie doch einmal Danke, zum Beispiel mit einem peppigen Waschbeckenstöpsel. Je etwa 15 Euro, www.plopp.co

Handlich Ob Milchpulver, Apfelschnitze oder Knuspersnacks – der „Milchpulverportionierer“ eignet sich dank seiner drei getrennten Kammern für unterwegs. Den packt auch Papa gerne in die Wickeltasche. Etwa 4,50 Euro, www.nip-babyartikel.de



Vorbeisurfen
und gewinnen:
www.wireltern.de
Teilnahmeschluss:
15. Juni 2014

Verlosung

Geländetauglich Inlineskaten, Fahrradfahren, Joggen und Einkaufen – alles kein Problem mit dem neuen Kinderwagen „BOB Revolution PRO“. Denn mit seinem feststellbaren Schwenkrad ist er sowohl für sportliche Aktivitäten zugelassen als auch für das Manövrieren auf schmalen Wegen geeignet. Mehr Infos unter www.aktiv-mit-kind.de
Britax Römer verlost einen dieser Kinderwagen im Wert von etwa 565 Euro.



Aufgepasst

Schon von Anfang an ist es wichtig, dass Eltern den Medienkonsum ihrer Kinder begleiten. Die Initiative „SCHAU HIN!“ gibt Ratschläge, wie Eltern ihren Nachwuchs schützen und kompetent unterstützen. www.schau-hin.info

Topline S

Schick Kinderwagen sind heute längst nicht mehr nur praktisch, sondern auch Fashion-Statement. Viele Wagen sind flexibel mit Wanne oder Autoschale zu benutzen, die meisten lassen sich zum Sportwagen umbauen und leicht zusammenklappen. Mit diesen trendigen Modellen punktet Papa: dem „Topline S“ von Bellybutton by Hartan (www.hartan.de), dem „kiddy click'n move3“ (www.kiddy.de), dem „Book Pop-Up“ (www.peg.de), dem „City Elite“ (www.babyjogger.de) oder dem „Lacrosse All in One“ (www.hauck.de).



click'n move3

Lacrosse All in One



Book Pop-Up

City Elite

Ehrlich

95 Prozent der Väter, deren Kind drei Jahre oder jünger ist, waren bei der Entbindung dabei. 71 Prozent davon empfanden die Geburt als ein sehr schönes Erlebnis, 26 Prozent haben sich oft hilflos gefühlt. 57 Prozent der Väter geben an, weniger Sex mit ihrer Partnerin zu haben als vor der Geburt. Dennoch finden 58 Prozent, ihr Leben sei sowohl glücklicher als auch erfüllter geworden.

Quelle: Eltern-Studie „Väter in Deutschland“



Gepflegt Eine Feuchtigkeitspflege unter der Dusche statt danach: Die „Active Care Dusch-Bodymilk“ versorgt Männerhaut mit Mineral-salzen aus dem Toten Meer sowie Wassermintze und macht sie geschmeidig. Einfach nach der Reinigung auftragen und warm abduschen.

Ein anschließendes Eincremen ist nicht mehr nötig.
Etwa 2 Euro,
www.dm.de/balea-men

*Die
liebevollste
Art zu
tragen.*

Hoppediz
Baby-Tragetücher



www.hoppediz.de

Der Vater hüt' die Schaf

Die richtige Einschlafhilfe

Schlaf, Kindlein, schlaf. Der Vater hüt' die Schaf. Die Mutter schüttelt's Bäumelein, da fällt herab ein Träumelein ...“ Ja, so weit sind wir alle textsicher. Aber wie geht sie weiter, die Mutter aller Schlaflieder?

Okay: Wer bislang kinderlos war, musste nicht wissen, dass das Lied überhaupt weitergeht. Auch die anderen Schlummer-Klassiker durften ab Zeile zwei im Dunkel bleiben: „Der Mond ist aufgegangen“, „Weißt du wieviel Sternlein stehen?“, „La le lu“ sowieso.

Jetzt aber sollten Sie die Texte und Töne dringend googeln. Denn Schlaf-sicherung bei allen Familienmitgliedern gehört als junger Vater zu Ihren vornehmsten Aufgaben – und verlängert Ihr Leben.

Um die Lage zu verdeutlichen: Im Forschungslabor fallen Versuchspersonen schon nach einem Tag Schlafentzug durch Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Interessenlosigkeit, Nervosität und verlängerte Reaktionszeiten auf. Mit der Dauer des Schlafmangels kommen Desorientierung, Aggressionen und Halluzinationen hinzu. Ein Viertel aller Autounfälle und die Hälfte aller Betriebsunfälle gehen nach Expertenmeinung auf Schlafmangel zurück.

Schlaf gut!

Der jüngste Gesundheitsreport der DAK sagt aber: 58 Prozent der Väter zwischen 25 und 39 Jahren bekommen zu wenig Schlaf. Bei Männern ohne Nachwuchs ist dies „nur“ zu 49 Prozent der Fall. Auch andere Belastungen nehmen in der „Rushhour des Lebens“ zu: Väter haben



Illustration: Thinkstock

Jedes Kind kann Schlafen lernen. Und jeder Mann sollte Schlaflieder können, sagt „Väter-Special“-Autor Rainer Dettmar.

weniger Zeit für sich selbst als Kinderlose, trinken mehr Alkohol, rauchen mehr Zigaretten und treiben weniger Sport. Aber das ist hier nicht das Thema. Mein Rat heißt: Schlafen Sie gut. Und dafür brauchen Sie vor allem eins: schlafende Kinder.

Das Problem: Der Schlafbedarf von Neugeborenen ist höchst unterschiedlich. Der Schweizer Entwicklungspapst Professor Remo H. Largo nennt zwölf bis 20 Stunden pro Tag normal. Am Stück allerdings schläft ein Baby nur sechs bis acht Stunden, und das völlig willkürlich über den Tag verteilt. Die bei Erwachsenen verbreitete Ansicht, die Nacht sei zum Schlafen da und der Tag zum Wa-

chen, geht den Kleinen am nasen Po vorbei. Zudem gibt's ja Bauchschmerzen, Hitze, Kälte, Krach, Angst, Einsamkeit, Hunger oder Durst – reichlich Gründe also, zu schreien statt zu schlafen. Manche Kinder, so absurd das sein mag, brüllen sogar vor Müdigkeit!

Das Kind still zu bekommen – Mama hat dafür eigene Mittel. Was Papa bleibt, ist tragen, schaukeln, Auto fahren, Spieluhr, Waschmaschine und Einschlaf-App anschalten ... oder eben singen! Nichts beruhigt die Kinder besser als die Stimme der Eltern, heißt es. Das gilt sogar für Menschen, die nicht wirklich singen können. Brummen reicht.

Das Ende vom Lied

Wer für Ruhe sorgen, den Nachwuchs und sich selbst aber nicht mit Endloschleifen erster Strophen quälen will, sollte also Lieder lernen.

Zumal die Recherche der Texte und ihrer Bedeutungen ganz spannend sein kann. Ich dachte jahrzehntelang, die „Näglein“ in „Guten Abend, gute Nacht“ wären Nägel – Sargnägel womöglich. Sind sie aber gar nicht, wie ich jetzt weiß: Es sind Nelken, die einst als Einschlafhilfe ans Bett gesteckt wurden. Ist das nicht schön?

Übrigens – Strophe zwei und drei der Mutter oder des Vaters aller Schlaflieder gehen so: Schlaf, Kindlein, schlaf. Am Himmel ziehn die Schaf. Die Sternlein sind die Lämmerlein, der Mond, der ist das Schäferlein. Und: Schlaf, Kindlein, schlaf. So schenk ich dir ein Schaf. Mit einer goldnen Schelle fein, das soll dein Spielgeselle sein.

Schlaf, Kindlein, schlaf.



Stammzellen aus dem Nabelschnurblut

Eine einzigartige Gesundheitsvorsorge für Ihr Baby!

Das Nabelschnurblut wird unmittelbar nach der Abnabelung entnommen und bietet eine einmalige Chance für eine gesündere Zukunft. Informieren Sie sich rechtzeitig vor der Geburt kostenfrei unter **0800-0-38 42 87** oder **www.eticur.de**



Code scannen und
Infos anfordern!

Unser starker Partner:

Die Stammzellbank des
Universitätsklinikums Erlangen



www.eticur.de/jungefamilie

Sie haben mehr Kraft als Frauen. Meistens jedenfalls. Sie können gut knoten. Und sie riechen nicht nach Milch. Warum also sollten Männer keine Babys tragen?

Mit dem Slogan „Jungs schieben – Männer tragen“ versucht der Berliner Shop „Tragzeit“, meterlange Tücher an den Vater zu bringen. „Tragen ist männlich“, behauptet Inhaberin Monique Reiter: „Hier könnt ihr eure Muckis unter Beweis stellen ... na ja ... das Tuch verteilt halt das Gewicht optimal auf eurem Körper.“

Der Klassiker unter den Tragehilfen ist das Tragetuch. Eine Bewegung, die in den 1970er-Jahren mit Didymos begann, hat sich zu einem echten Markt ausgeweitet, auf dem auch Marken wie Hoppe, Storchenwiege, Girasol oder Moby Wrap kräftig mitmischen. Querelastisch aus Baumwolle gewebt, manchmal aus Wolle, Seide oder Leinen und etwas Elasthan, halten Tücher das Baby fest am elterlichen Bauch, Rücken oder an der Hüfte. So beruhigt sich das Kind schnell, und Mama oder Papa haben die Hände frei.

Das Wickeln der Tücher erfordert allerdings etwas Geschick. Trotz Anleitung auf DVD oder YouTube – ohne Übung geht es nicht. In den ersten Lebenswochen wird das Kind in der „Wickelkreuztrage“ oder ähnlichen Techniken transportiert.



Das Kind am Manne

Foto: Thinkstock

Was man beim Tragen beachten sollte

Später, wenn man auf „Rucksacktrage“ oder „Hüftsitz“ umstellt, muss das Kind so positioniert werden, dass es keine Hüftschäden, Schambeinverletzungen oder Hodenquetschungen erleidet: Die Beine sollen breit, aber nicht zu breit gespreizt sein: maximal 60 Grad. Das Kind muss Luft bekommen, sein Kopf braucht

Halt ... Auf die leichte Schulter darf man die Sache also nicht nehmen.

Viel Tuch hilft viel

Generell gilt: je länger das Tuch, desto teurer. Allerdings sind die Preise zuletzt drastisch gesunken: Schon ab 40 Euro sind heute hochwertige Tücher zu ha-

ben. Der Stoff sollte reißfest, dehnbar, atmungsaktiv und schadstofffrei sein. Wer zweifelt, kann ein Tuch für rund zehn Euro im Monat erst einmal mieten und später kaufen, wenn's gefällt. Geld lässt sich auch in Online-Auktionen sparen. Die 3,60 Meter langen Exemplare früherer Jahre, die dort oft angeboten werden, eignen sich bei Männern aber nur für den Hüftsitz. Hebammen empfehlen, das Tuch mindestens 4,60 Meter lang zu bestellen. Das eröffnet auch Männern genügend Bindemöglichkeiten.

„Das Tragen am Körper gilt immer noch als Frauensache“, sagt die Rateringer Trageberaterin Bettina Attenberger. „Dabei ist es auch für Väter perfekt, um Kontakt zum Kind aufzubauen.“ In ihrer „Trageschule NRW“ zeigt Attenberger den Eltern, wie sie den Nachwuchs im wahrsten Sinne des Wortes an sich binden. „Körperkontakt ist ein Grundbedürfnis und gibt Urvertrauen“, so Attenberger. Zudem zeigt die Praxis, dass sich getragene Kinder motorisch, emotional und intellektuell besser entwickeln.

Kleinen damit vor dem Bauch, auf der Hüfte oder am Rücken tragen – bis sie (je nach Modell) 15 oder 20 Kilogramm schwer sind.

In puncto Design erfahren die Tragehilfen regelmäßige Updates: Klare Linien, coole Farben – mit den Carriern von heute können sich auch modebewusste Männer sehen lassen. Beispiele dafür sind die Cybex-Carrier „MY.GO“ und „2.GO“, die Manduca Babytrage „BlackLine“, Babytragen von BabyBjörn, der Ergobaby Carrier „Performance“ oder die Männerjacke von Mamalila. Dank langer Klettverschlüsse sehr leicht anzulegen ist der „Marsupi“, den es in drei Größen gibt. Sind beide Elternteile etwa gleich groß, können sie das gleiche System nutzen. Ein Hybrid

aus Tuch und Trage ist der „Mei Tai“. Das ursprüngliche System aus Asien besteht aus einem Stoffrechteck mit vier breiten Bändern an den Ecken. Einige wei-

terentwickelte Modelle (zum Beispiel der „BabyCarrier“ von Storchenwiege) haben gepolsterte Gurtbänder und verstärkte Rückenstützen.

Haltung bewahren

Ob Tuch oder Carrier – die orthopädisch korrekte Anhock-Spreizhaltung ist das A und O beim Tragen. Der Rücken des Kindes ist dabei leicht gerundet, die Knie sollten auf Höhe seines Bauchnabels sein. Entscheidend ist eine ausreichende Stegbreite: Die Beinchen dürfen nicht schlapp herunterhängen, das ist schlecht für Babys Hüfte. Das Kind soll in der Trage gut gestützt sein. Und noch etwas ist wichtig: das Kind nicht zu früh mit dem Gesicht nach vorn tragen. Mindestens ein halbes Jahr lang soll sich ein Baby anklammern können und vor Reizüberflutung geschützt sein. Das fördert die anatomische Entwicklung und gibt Sicherheit.

Rainer Dettmar

Web-Tipp

Mehr Infos zu dem Thema „Tragen“ unter www.wireltern.de/schwangerschaft/vorbereitungen

Segel-Know-how bringt Vorteile

Zumindest sollten Väter lernen, ihren Frauen beim Festzurren und -knoten zu helfen. Denn hier ist manchmal Kraft gefragt. „Männer können sich die Knoten ohnehin oft besser merken“, so Bettina Attenberger. „Viele kennen den nötigen Flach- oder Kreuzknoten schon vom Segeln, Klettern oder Messdienern.“ Und noch einen Vorteil haben Männer in tragender Rolle: „Sie riechen nicht nach Milch. Deshalb suchen Babys nicht ständig die Brust und beruhigen sich oft schneller als bei Mama.“

Doch es gibt auch Gründe gegen das Tuch. Das Binden dauert vielen Männern zu lange. Und haben sie es endlich umgewickelt, bringt sie der kleine Heizkörper am Bauch schnell ins Schwitzen. Als vaterkompatibler gelten „Komforttragen“ oder Carrier: Diese Systeme sind aus festem Stoff, haben breite Schultergürtel und gepolsterte Beckengurte, sehen sportlich aus und sind schnell angelegt. Ab dem vierten Monat lassen sich die



Das Original seit 1972
DIDYMOS®
Erika Hoffmann
 • 100% kbA-Qualität •

Die natürlichste Verbindung

DIDYMOS-Babytragetücher und -Tragehilfen mit der speziellen Webart für rundum sicheren Halt

kostenlose Broschüre, Beratung und Bestellung:

DIDYMOS® Erika Hoffmann GmbH
 Alleenstraße 8/1 • D-71638 Ludwigsburg
 Tel.: 0 71 41 / 92 10 25
 E-Mail: info@didymos.de

www.didymos.de

Das Rikscha-Prinzip

Unterwegs mit dem Rad



Fotos: Thinkstock

Sobald ein Kind aufrecht sitzt, darf es auch in den Fahrradsitz. Im Anhänger kann die Fahrt viel früher losgehen.

Männer mit Kindersitz auf dem Fahrrad haben ein Problem: die Mittelstange. Sich mit einer energischen, ausholenden Bewegung auf den Sattel zu schwingen verbietet sich, wenn ein Passagier dahintersitzt. Jede andere Technik wirkt unelegant, wackelig oder beides. Doch radelnde Väter haben Alternativen: Damenrad fahren ist eine, den Sitz vorne unterhalb des Lenkers zu montieren eine andere. Die Deutsche Verkehrswacht rät allerdings von Frontsitzen ab. Zum einen sind diese nur bis 15 Kilogramm Körpergewicht zugelassen. Zum anderen stützen die höheren Hecksitze Rücken und Kopf besser ab.

Besondere Sitze für Kinder

Laut Paragraph 21 der Straßenverkehrsordnung (StVO) dürfen Kinder bis zum siebten Lebensjahr auf Fahrrädern mitge-

nommen werden, sofern „besondere Sitze“ vorhanden sind und „dafür gesorgt ist, dass die Füße der Kinder nicht in die Speichen geraten können“. Für korrekte Sitze sorgt die Norm DIN EN 14344. Sie regelt die Festigkeit und Werkstoffqualität und teilt die Sitze auf: A15 für Kinder von 9 bis 15 Kilogramm Gewicht, A22 (9 bis 22 Kilogramm) und C15 für vorne montierte Sitze (9 bis 15 Kilogramm).

Die Lehne muss mitwachsen

70 bis 130 Euro kostet ein geprüfter Sitz. Neben dem Siegel sind aber auch andere Details zu beachten: Lassen sich Rückenlehne, Kopfstütze und Fußhalterungen so verstellen, dass sie „mitwachsen“? Ist ein Hosenträgergurt vorhanden? Gibt die Kopfstütze genug Halt, wenn das Kind einschläft? Und: Die Montageeinrichtung muss zum Rad passen: Meist ist sie

nur für runde, mitteldicke Sattelrohre geeignet, ovale Rahmen gehen gar nicht.

Stabile Sitzstreben

Öko-Test prüfte im vergangenen Jahr sieben Sitze. Drei davon ließen sich nicht richtig anbringen, bei einem brach die Sitzstrebe. Nur drei Produkte von Kettler, Römer und Prophet erhielten das Gesamturteil „gut“. Wichtig war im Test eine Rückenlehne, die sich der Augenhöhe der Kinder anpassen lässt. Laut Öko-Test ist es gut, wenn die Rückenlehne in der Neigung verstellbar ist. Ist der Winkel zur Sitzfläche zu klein, sitzt das Kind nach vorne gebeugt.

Oberste Priorität: Bevor das Baby mit aufs Rad kommt, muss es den Kopf stabil halten und allein sitzen können, meistens mit etwa neun Monaten. Jüngere Kinder können nur in Fahrradanhängern mit spezieller Babyschale transportiert werden. Das Quasi-Monopol für solche Schalen hat die Firma Weber. Für 70 bis 90 Euro bietet sie ein Modell, das in die meisten Anhänger passt. Es ist für Babys von einem bis neun Monate und maximal neun Kilogramm gedacht.

Anhänger sind sicherer

In Fahrradanhängern dürfen laut StVO ein oder zwei Kinder bis zum vollendeten siebten Lebensjahr mitgenommen werden. Experten sind sich einig, dass Kinder in der Rikscha sicherer sind als in Fahrradsitzen: Denn Anhänger bieten einen Schutzraum und werden oft nur weggeschoben, wie Crashtests zeigen. Allerdings muss auch hier die Qualität stimmen. Als Öko-Test 2013 Anhänger unter die Lupe nahm, sorgten zahlreiche Mängel dafür, dass kein einziges Modell empfohlen wurde: fehlende Lichter, schlechte Reifen, nasse Gepäckräume ... In Sachen Fahrradtransport von Kindern herrscht also noch Entwicklungsbedarf.

Rainer Dettmar

Peg-Pérego

MADE IN ITALY

*Nicht nur richtig schick,
sondern auch maximal sicher.*

Der neue Kinderwagen Book Pop-Up mit der Testsieger
Babyschale Primo Viaggio SL. Jetzt im Handel erhältlich.

Keine Kompromisse mehr.



Sonnen-
schutz
UPF 50+

nur
3,8 kg

Soft
Drive



in vielen Dessins erhältlich



NEU! Dank POP-UP System
super klein zusammen zu falten



✓ mit Kinderwagen-
wanne



✓ mit Sportwagen-
aufsatz



www.peg.de

Kinderwagen: Ein ganz neues Fahrgefühl

Schick und entspannt von A nach B

Wie soll er sein – trendy, vielseitig oder einfach nur sicher? Wir geben Ihnen Entscheidungshilfen für den männerkompatiblen Kinderwagen.

Der „vRS Mega Man-Pram“ ist der wahr gewordene Männertraum: schwarz-rotes Chassis, fette Geländereifen, 20-Zoll-Alufelgen, verchromter Außenspiegel, Hydraulik-Federung. Und auch wenn der Kinderwagen nur ein Gag aus der Autowerbung ist, weist er auf ein Problem hin: Schiebende Männer fühlen sich mit Standardmodellen irgendwie ... uncool. In Internetforen werden immer noch Fragen wie diese gestellt: „Was haltet ihr davon, dass Männer den Kinderwagen schieben?“ Der motorlose Kindertransport gilt wohl noch immer als unmännlich. Echte Kerle – so das Klischee – schieben lieber Überstunden als Kinderwagen.

Die Industrie tut alles, um das zu ändern: Internationale Top-Designer wie Kenson, Jette Joop oder das Modelabel Lala Berlin liefern im Auftrag von Kinderwagen- und Buggy-Herstellern hippe Prototypen oder ganze Kollektionen ab. Beleuchtungssysteme, Displays, MP3-Player, Handy-Ladegeräte und selbstaufladende Akkus sprechen Technik-Fans an. Auch die Namen der neuen Modelle



Fotos: Thinkstock



zeigen, dass Männer zur Zielgruppe gehören: „S4“, „Urban Rider“ oder „Buggster“ klingen schon fast nach Motorsport.

Höher, schneller, leichter

Wirklich wichtig sind beim Kinderwagenkauf allerdings andere Dinge: Der Griff etwa muss leicht an die Körpergröße der Eltern anzupassen sein. Sich mangels Beinfreiheit trippelnd durch den Park zu bewegen – das ist definitiv uncool. Beim „Jogger“ passiert das nicht: Drei große Reifen, breiter Radstand und weit ausziehbare Griffe machen schnelle, große Schritte möglich. Im ersten Jahr sollte man es trotz guter Federung der meisten Jogger aber langsam angehen lassen: Babyknochen sind für heftige Erschütterungen nicht gemacht.

Mit hoch liegenden Sitzen oder Wannen und höhenverstellbaren Schiebebügeln nehmen viele neue Vierrad-Kinderwagen und Buggys ebenfalls Rücksicht auf die männliche Anatomie. Das ist gut, denn in engen Räumen, Supermärkten oder Bussen haben Jogger Nachteile gegenüber kurzen Modellen mit schwenkbaren Vorderrädern. Auch ins Auto passen die langen Dreiräder nicht so leicht.

Das Gewicht zählt doppelt

Entscheidender als all das ist allerdings die Sicherheit: Die Feststellbremse muss beide Hinterräder gleichzeitig aufhalten. Eine zusätzliche Handbremse – gerade bei Joggern – ist empfehlenswert. Und für Regen oder Dunkelheit müssen Reflektoren

dran sein. Lässt sich der Wagen leicht zusammenlegen oder im Kofferraum verstauen? Auch das ist eine Kernfrage: Der Faltmechanismus sollte unkompliziert sein, eine Sicherung ungewolltes Zusammenklappen verhindern.

Nächster Punkt: das Gewicht. Man(n) kann sich vor der Geburt kaum vorstellen, wie oft der Kinderwagen Treppen hoch und runter oder ins Auto gehievt werden muss. Gestelle aus Carbon

oder Alu sind deshalb Stahl vorzuziehen. Das Gewicht spricht auch für Softtragetaschen. Kinderwagen mit festen Babywannen sind meist schwerer und sperriger, allerdings auch stabiler und geräumiger. Kids können darin länger liegend befördert werden als in weichen

Taschen – und langes Liegen ist gut für die Entwicklung. Dem Babykomfort dienen zudem eine gute Federung, Luftreifen und verstellbare Räder (starre Position für Spaziergänge, bewegliche beim Manövrieren).

Der Korb unter der Babywanne sollte groß und gut zu beladen sein. Schließlich wird er sicher ein halbes Jahr lang anstelle des Einkaufswagens benutzt. Tragetaschen sollten sich gut an die Griffe hängen lassen.

Cool und praktisch sind Kiddy- oder Buggyboards: Die Mitfahr-Bretter für ältere Geschwister lassen sich an viele Kinderwagen montieren, aber nicht an alle. Mit dem „Kid Sit“ gibt es neuerdings sogar einen Luxusanhängen zum Draufsitzen.

Sicher: ein Fünfpunktgurt

Ist das Baby nach sechs bis zwölf Monaten dem Kinderwagen entwachsen, beginnt die Buggy-Zeit. Wer einen Kombiwagen besitzt, kann die Tragewanne oder -tasche durch einen Sportwagenaufsatz ersetzen (ratsam: ein Fünfpunktgurt mit Sicherheitsverschluss und Prüfsiegel). Das Fahrgestell wird also weiter genutzt, was Kostenvorteile bringt.

Viele Eltern gönnen sich dennoch den Luxus eines separaten Buggys. Denn dieser lässt sich meist flotter zusammenlegen als ein Kombi. Als „Shopper“ werden besonders kompakte, leichte Buggys angeboten, die sich prima ins Auto legen und zum Einkauf rausholen lassen.

Jetzt auch E-Kinderwagen

Im Handel finden sich auch „3 in 1“- „Shop-n-Drive“- oder Travelsysteme, die eine Auto-Babyschale beinhalten. Wer sein gerade im Auto eingeschlafenes Kind nicht für den Einkauf wecken möchte, weiß das Prinzip zu schätzen. Für lange Strecken sind „Shop-n-Drive-Systeme“ allerdings ebenso ungeeignet wie die kleinsten Shopper.

Neu auf dem Markt sind E-Kinderwagen mit Hilfsmotor: Der italienische „Myo Tronic“ (ca. 1.000 Euro) und der „Origami“ von „4 Moms“ (2000 Euro) sind echte Hingucker, kosten aber auch. Motorfreie Kombi-Kinderwagen sind bereits ab 200 Euro zu haben, Buggys sogar unter 50 Euro. Aber Vorsicht beim Billigkauf: Diese Kinderwagen verschleissen schnell. Und Supermarkt-Schnäppchen sind meist Auslaufmodelle oder Fernost-Importe, für die Zubehör und Ersatzteile nur schwer zu bestellen sind.

Rainer Dettmar

Die Qual der Wahl

Ob sportlich oder komfortabel – so finden Sie heraus, welches Kinderwagenmodell zu Ihnen passt: wiredern.de/schwangerschaft/vorbereitungen



Die Ich-werde-Vater-Checkliste

Schon
gecheckt?
Sie werden
Vater!
Mit diesen Tipps
behalten Sie in
den kommenden
Monaten den
Überblick.



Fotos: Thinkstock

Vorweg: Arbeitsteilung ist angesagt. Zwar hat die werdende Mutter genug mit sich und dem anklopfenden Nachwuchs zu tun. Doch vieles besorgt sie gerne selbst: alles rund ums Stillen und Füttern, Tragetuch, Wickeltasche oder Babykleidung. Papa-Sache, das ist alles Große, Schwere, Technische und Handwerkliche. Aber auch bei den zahlreichen Behördengängen können Sie Tatkraft beweisen.

☐ Wohnung vorbereiten

Viele neue Möbel sind noch gar nicht nötig, nur Wickelkommode, Kinderbett (siehe unten) und ein bequemer Sessel zum Stillen. Ein komplettes Kinderzimmer brauchen Sie erst mal noch nicht.

Wenn Sie Ihren aktuellen **Nestbau-Elan** aber ausnutzen wollen, dann streichen Sie das Zimmer nicht zu bunt. Grelle Töne machen das Kind unruhig, und das können Sie nicht gebrauchen. Dispersionsfarbe sollte den Blauen Engel tragen, das heißt weitgehend lösemittelfrei sein.

☐ Bett besorgen

Die ersten Monate kann Ihr Baby im Stubenwagen im Schlafzimmer schlafen, möglichst geschützt durch Seitenpolster („Nestchen“), Stoffdach („Himmel“) und Babyschlafsack. Danach ist ein Kinderbett fällig, wieder mit Nest, Himmel und Schlafsack. Achtung: Dicke Bettdecken sind gefährlich – der Säugling kann darunter ersticken. Bettgestelle kann man gut gebraucht kaufen, die Matratze nicht.

☐ Wickelplatz einrichten

Es muss nicht gleich eine ganze Wickelkommode sein, Aufsätze für normale Kommoden tun es auch. Ein **Heizstrahler** gehört aber über den Platz. Tipp: Wo sich an der Wand nichts anbringen lässt, tut's auch ein Terrassenstrahler (günstig zum Beispiel bei Thomas Philipps). Das Equipment: Schüssel, Windeleimer, Einmalwaschlappen und/oder Feuchttücher und natürlich Windeln: Größe 1, vorsorglich auch schon mal Größe 2.

☐ Kinderwagen kaufen

Suchen Sie das Modell unbedingt selbst mit aus, nicht nur der Optik wegen. Sie werden oft genug damit unterwegs sein, es zusammenklappen, ins Auto laden ... (Tipps ab Seite 40).

☐ Babyfon besorgen

Teuer ist nicht immer auch gut. **Testsieger** kosten meist über 100 Euro, aber auch 25-Euro-Geräte erhalten oft gute Noten. Die Reichweite geht so oder so kaum über 300 Meter hinaus. Alternative für zu Hause: ein Telefon mit Babyfon-Funktion – das erreicht Sie auch beim Bäcker oder im Restaurant (siehe ab Seite 24).

☐ Mutterschaftsgeld beantragen

Sechs Wochen vor dem berechneten Geburtstermin beginnt die Mutterschutzfrist. Erinnern Sie Ihre Frau spätestens eine Woche davor, bei ihrer gesetzlichen **Krankenkasse** den Antrag auf Mutterschaftsgeld zu stellen. Ist Ihre Frau privat versichert, können Sie den Antrag online

beim Bundesversicherungsamt (www.mutterschaftsgeld.de) ausfüllen.

Elternzeit anmelden

Auch Väter haben bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres des Kindes einen Rechtsanspruch auf bis zu zwei Jahre Elternzeit, also unbezahlten Erziehungsurlaub. Sie können sich die Zeit beliebig mit Ihrer Frau aufteilen. Spätestens sieben Wochen vor Beginn der Elternzeit muss der Arbeitgeber aber wissen, wann und wie lange Sie ihn verlassen wollen. Info: www.gesetze-im-internet.de/beeg

Stammzellen diskutieren

Diabetes, MS, Alzheimer – Forscher hoffen, eines Tages viele Krankheiten mit Stammzellen zu heilen. Im Blut der Nabelschnur finden sich direkt nach der Geburt viele davon. Einige Kliniken erlauben das Einfrieren und Aufbewahren bei privaten Nabelschnurblutbanken (zum Beispiel Vita 34, Elicur, Cryo-Save, Seracell). An einigen Orten kann man das Blut auch öffentlichen Stammzellenbanken spenden (zum Beispiel José Carreras Stammzellbank, Uniklinik Freiburg, Uniklinik Erlangen, Deutsche Stammzellspenderdatei). Informieren Sie sich, und sprechen Sie mit Ihrer Partnerin darüber.

Vaterschaft anerkennen

Sind Sie ledig? Dann müssen Sie Ihre Vaterschaft anerkennen und eine **Sorgeerklärungs** abgeben. Das kann praktischerweise schon vor der Geburt geschehen oder kurz danach. Oft hilft die Klinik, sonst müssen Sie zum Jugendamt.

Fahrt ins Krankenhaus vorbereiten

Bei einsetzenden Wehen (selbst bei Blasensprung) ist meist mehr Zeit, als Sie glauben. Doch: Mitten aus dem Schlaf oder von der Arbeit kommend, wollen Sie nicht noch den Weg zur Klinik suchen. Trainieren Sie also die Route oder speichern Sie sie im Navi ab. Kalkulieren Sie, welche Fahrzeit Sie nachts, am Tag und zu Stoßzeiten brauchen. Bedenken Sie

Versicherungen

Möglichkeiten, für den neuen Erdenbürger vorzusorgen, gibt's reichlich. Doch erst mal braucht das Kind nur eine Krankenversicherung – und da läuft es automatisch bei Mama mit. Nur anmelden muss es am besten der Papa.

die Parkplatzlage vor Ort. Und achten Sie darauf, dass der Tank stets voll genug ist.

Autokindersitz besorgen

Die Babyschale im Auto ist für die ersten Monate ein Muss. Schon zum Abholen aus der Klinik brauchen Sie einen Sitz der Gruppe 0 (bis 13 kg Körpergewicht) oder 1 (bis 18 kg) (Tipps ab Seite 44).

Mutter und Kind abholen

So, jetzt kommt die Babyschale zum Ersteinsatz. Nehmen Sie sie mit auf die Station. Für die Rückfahrt wird sie am besten hinter dem Fahrersitz auf die Rückbank geschnallt. Der Blick des Babys muss rückwärts gerichtet sein, am besten auf die Mama. Ein Sitzverkleinerer sollte in die Schale, um das Köpfchen des Babys zu halten, ein Deckchen, um es zu wärmen. Und: Vergessen Sie den Blumenstrauß für Ihre Frau nicht!

Geburtsurkunde abholen

In der ersten Woche nach der Geburt melden Sie das neue Familienmitglied beim Standesamt an. Manche Klinik nimmt Ihnen diese Arbeit ab. Sie bekommen mehrere beglaubigte Geburtsurkunden, wenn Sie diverse Dokumente vorlegen: Geburtsbescheinigung, Personalausweise oder Reisepässe der Eltern, gegebenenfalls die Heiratsurkunde, bei Ledigen Abstammungs- oder Geburtsurkunden der Eltern, Vaterschaftsanerkennung und Sorgeerklärungen.

Beim Einwohnermeldeamt anmelden

Glauben Sie nicht, dass der Gang zum

Standesamt ausreicht. Vielerorts müssen Sie auch zum Einwohnermeldeamt laufen, um den neuen Bürger zu melden. Dort wird das Kind in die Steuerkarte eingetragen, das erhöht Ihr Nettogehalt.

Kindergeld beantragen

Das Kindergeld fordern Sie – warum auch immer – bei der Arbeitsagentur bzw. der dort angesiedelten Familienkasse an. Geld gibt's, sobald Sie den Antrag gestellt haben; warten Sie also nicht zu lange. Mindestens bis zum 18. Geburtstag Ihres Kindes bekommen Sie jetzt monatlich **184 Euro** aufs Konto (Stand 2014). Antrag: <https://formular.arbeitsagentur.de>

Elterngeld beantragen

Dieser Antrag lohnt sich: Etwa 67 Prozent des letzten Nettogehalts werden bis zu **14 Monate** lang ausgezahlt: mindestens 300, maximal 1.800 Euro. Beide Eltern können gleichzeitig Elterngeld beziehen, wenn sie sieben Monate zu Hause bleiben oder in Teilzeit arbeiten. Sie können es auch nacheinander tun und die Monate beliebig aufteilen. Einen Elterngeldrechner finden Sie unter www.bmfsfj.de/Elterngeldrechner, brauchbare Apps gibt's auch. Den Antrag stellen Sie bei Ihrer örtlichen „Elterngeldstelle“.

Vermieter informieren

Mieter sind verpflichtet, ihren Vermieter über den neuen Mitbewohner zu informieren. Ein Anruf reicht aber. Das ist wichtig für die Nebenkostenabrechnung.

Sicherheitsmaßnahmen ergreifen

Immer mit der Ruhe! Zunächst liegt das Baby nur rum. Erst wenn's krabbelt, also nach rund einem halben Jahr, sollten Sie Treppen, Steckdosen, Schubladen, Schranktüren sichern und alle gefährlichen Teile außer Reichweite bringen. Achtung: Steine, Nadeln, Insekten – nichts ist uninteressant genug, um nicht in den Mund gesteckt zu werden!



Fotos: Thinkstock

BABY on (Re)board

So fahren Kinder im Auto sicher mit

Je länger Kinder rückwärts fahren, desto besser. Auch wenn sie älter sind, empfehlen Experten Reboard-Systeme. Und auch sonst ist beim Kindertransport im Auto einiges zu beachten.

Die Unfallzahlen sind seit Jahren rückläufig – zum Glück. Das Risiko für die jüngsten Autointsassen ist dennoch enorm. 2012 verunglückten laut Statistischem Bundesamt 3.446 Kinder unter sechs Jahren im Pkw, 455 wurden schwer verletzt, 13 getötet. „Deshalb ist es wichtig, dass Kinder im Pkw in einem altersgerechten Kinderrückhaltesystem mitfahren und bei jeder Fahrt angeschnallt sind“, empfiehlt die Deutsche Verkehrswacht.

Was das bringt, zeigt ein Vergleich: 1970, als weder Anschnall- noch Kindersitzpflicht bestand, lag die Zahl der Verunglückten 20-mal höher als heute. Die Sicherheitsstandards, die seitdem von Forschern, Politikern, Versicherern und Industrie ausgearbeitet wurden, haben unzählige Leben gerettet. Für jedes Kind unter zwölf Jahren oder unter 1,50 Meter Körpergröße muss heute ein geprüfter, altersgerechter Kindersitz im Auto sein.

Risse dürfen nicht sein

Die jüngste EU-Norm für Kindersitze heißt „i-Size“ (siehe Kasten Seite 46). Sie bringt mehr Sicherheit durch besseren Seitenaufprallschutz, länger rückwärtsgerichtetes Fahren und einfacheres Installieren der Kindersitze durch Isofix. Die derzeit gültige Norm ECE R-44 bleibt allerdings parallel gültig und wird frühestens im Jahr 2018 komplett durch i-Size ersetzt. Abgesehen davon, dass es erst einen einzigen Sitz mit i-Size-Siegel zu kaufen gibt, muss deshalb niemand seinen R-44-Kindersitz ausmustern. Sogar die längst nicht mehr hergestellten Systeme mit ECE-R44/03-Etikett sind noch erlaubt.

Wer einen gebrauchten Sitz oder ein Schnäppchen aus Fernost einbauen will, sollte dennoch aufpassen: Ob die Norm erfüllt ist, verraten die ersten zwei Ziffern der achtstelligen Zulassungsnummer auf dem orangefarbenen ECE-Prüfsiegel. Beginnt die Nummer mit 01 oder 02, ist der Sitz nicht mehr zulässig. Außerdem sollten die Kunststoffkörper keine Risse haben, die Gurte dürfen nicht ausgefranst sein, und die Schlösser müssen richtig einrasten.

Babys fangen bei null an

Autokindersitze sind nach Gewichtsgruppen geordnet: Babyschalen der

Testsieger bei Stiftung Warentest

Die Verbraucherschützer und der ADAC haben Kindersitze aktuell getestet. Die Ergebnisse finden Sie unter:
www.wireltern.de/familie/kindersicherheit-1



möglich erfolgen: Ragen die Beinchen über den Sitz hinaus, ist das noch kein Problem. Liegt die Kopfoberkante des Kindes nicht mehr in der festen Schale, ist der Zeitpunkt gekommen.

So lange wie möglich rückwärts

Auch nach dem Umstieg sollten Kinder aber möglichst lange rückwärts sitzen. „Mindestens vier Jahre“, empfehlen Sicherheitsexperten. „Mindestens 15 Monate“, schreibt i-Size vor. Fakt ist: Das länger rückwärtsgerichtete Fahren bietet dem Hals-Nacken-Bereich der Kinder einen deutlich besseren Schutz. In der Rückwärtsposition („reboard“) wird die Belastung bei einem Frontalcrash breit über den Rücken des Kindes verteilt und muss nicht vom Hals aufgefangen werden.

In Skandinavien schon seit Jahrzehnten üblich, gewinnen Reboarder der Gruppe 1 langsam auch in Deutschland an Popularität. „Über die Babyschale hinaus sind Kleinkinder in Reboardern sicherer unterwegs“, sagt Sven Rademacher vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR). Den vergleichsweise kleinen Marktanteil der Rückwärtssitze in Deutschland erklären er und andere Experten auch mit dem komplizierteren Einbau der Systeme mit Standfuß. Auch der Preis ist ein Argument: Sind vorwärtsgerichtete Gruppe-1-Sitze oft schon

Gruppe 0 sind von der Geburt an bis zehn Kilogramm Körpergewicht zu nutzen, Schalen der Gruppe 0+ gelten bis 13 Kilogramm. Längere Fahrten sind aber in beiden Typen zunächst zu vermeiden, da sie eine halb sitzende Position vorgeben: In ihren ersten drei Monaten sollten Babys möglichst flach liegen – ihre Wirbelsäulen sind noch nicht stabil genug.

Auf jeden Fall sollten Babyschalen rückwärts angebracht sein. Im Vergleich zum restlichen Körper nämlich ist der Kopf kleiner Kinder zu schwer und der Hals zu schwach, um die Wucht eines Frontalaufpralls aufzufangen. Der Umstieg auf Sitze der Gruppe 1 (9 bis 18 Kilogramm), die noch immer meist vorwärtsgerichtet sind, sollte deshalb so spät wie



30 Jahre
Maxi-Cosi

Von der ersten Babyschale zum ersten i-Size Sitz: 30 Jahre sicher unterwegs mit Maxi-Cosi!

**Was vor 30 Jahren mit der ersten Maxi-Cosi Babyschale begann,
wird heute mit dem 2wayPearl fortgeführt:**

Als erster Kindersitz weltweit entspricht er der neuen EU-Sicherheitsverordnung i-Size. Drei Jahrzehnte Erfahrung und Innovation finden sich in jedem Maxi-Cosi Kindersitz und Kinderwagen. Genießen Sie Ihr neues Leben - mit Maxi-Cosi sicher und grenzenlos mobil!



Mehr Informationen:
www.i-size.de



MAXI-COSI®

Genießen Sie Ihr neues Leben!

▷ für rund 100 Euro zu haben, kosten Reboarder zwischen 250 und 500 Euro.

Ob Babyschale oder Gruppe 1: Rückwärtssysteme gehören nicht auf Beifahrersitze mit eingeschaltetem Airbag. Hinten wiederum kann es sein, dass der Sitz davor sehr weit nach vorne geschoben werden muss, da Reboarder viel Platz brauchen. Vor dem Kauf empfiehlt sich also ein Einbautest im eigenen Auto.

Die Mitte der Rückbank hat sich in Versuchen als sicherster Platz für Kinder erwiesen. Dort ist die „Knautschzone“ beim Seitenaufprall schlicht am größten. Das Problem: Kindersitze lassen sich in der Mitte nicht immer gut befestigen. Kleinere Autos haben dort oft nur einen Beckengurt, Isofix-Halterungen gibt es meist nur an den Außensitzen.

Der Gurt muss sitzen

In Gruppe-1-Sitzen werden Kinder entweder durch Hosenträgergurte zurückgehalten oder durch weiche „Fangkör-

per“ vor dem Bauch. Mit Fangkörpern ist die Belastung beim Aufprall etwas geringer als bei Hosenträgersystemen. Darin schwitzen Kinder aber weniger und schlafen oft besser.

Ist das Kind etwa vier Jahre alt oder 18 Kilogramm schwer, wird auch der Gruppe-1-Sitz zu klein. In den meisten Systemen der folgenden



Gruppen 2 (15 bis 25 Kilogramm, etwa drei bis sieben Jahre) und 3 (22 bis 36 Kilogramm, etwa sechs bis zwölf Jahre) werden die Kids mit dem normalen Dreipunkt-Sicherheitsgurt des Autos ge-

sichert. Dann ist hauptsächlich darauf zu achten, dass der Schultergurt straff sitzt und mittig über die Schulter des Kindes verläuft. Wichtig ist auch, dass der Beckengurt durch Haken geführt wird, damit er beim Unfall nicht in den Bauchbereich rutscht.

Grundsätzlich sollte man sich beim Kindersitzkauf an Testurteilen orientieren. Die Stiftung Warentest, Öko-Test, andere Zeitschriften und Automobilklubs verleihen entsprechende Siegel. Auch die ADAC-Kindersitztests gelten nach wie vor als vertrauenswürdig, da sie gemeinsam mit der Stiftung Warentest durchgeführt werden und bisher keine Manipulationen bekannt wurden.

Rainer Dettmar

Neue Europa-Norm „i-Size“: Wo bleiben die Produkte?

Am 9. Juli 2013 trat i-Size in Kraft, die neue Europa-Norm für Kindersicherheit im Auto. „Ein stärkerer Seitenaufprallschutz gehört zu den wichtigsten Neuerungen“, erklärt der Niederländer Erik Salters, der i-Size mit ausgearbeitet hat. „Denn bei Seitenaufprallen sind schwere Verletzungen doppelt so häufig wie bei Frontalunfällen“, so der Ingenieur des Maxi-Cosi-Herstellers Dorel. Allerdings bietet allein Dorel bisher einen i-Size-Sitz an: den „2wayPearl“. Eine i-Size-Babyschale von Maxi-Cosi gibt es noch nicht, das Modell „Pebble“ lässt sich aber mit der Basis des „2wayPearl“ kombinieren.

Cybex und Britax Römer wollen 2015 i-Size-Sitze in den Handel bringen. Beide Firmen stehen aber hinter der Norm: „Als Teil der Arbeitsgruppe für Passive Sicherheit (GRSP) haben wir die Entwicklung von i-Size von Anfang

an begleitet“, sagt Richard Frank, Leiter Entwicklung von Britax Römer. „Unsere technischen Experten haben geholfen, ein neues Testprotokoll zu entwickeln.“ Kernpunkt der neuen Norm ist die Förderung des Isofix-Systems: Die fest mit der Karosserie verbundenen Verankerungspunkte senken das Risiko eines falschen Sitzeinbaus. Und Kinder sollen länger rückwärts fahren. Die bisherige Verordnung ECE R44/04 empfiehlt, Kinder bis 13 Kilo Gewicht im rückwärtsgerichteten Kindersitz zu sichern, gestattet aber ab neun Kilo den Umstieg in vorwärtsgerichtete Sitze. Die neue Verordnung schreibt rückwärtsgerichtete Kindersitze bis 15 Monate (Körpergröße von 80 cm) vor. i-Size bezieht sich auf das Alter und die Körpergröße. Komplizierte und teure Tests sind ein Grund für das Warten auf i-Size-Pro-

dukte. So muss das Eindringen einer Tür in den Fahrerraum beim Seitenaufprall simuliert werden. Technisch sind viele Produkte längst so weit.

„Einige Britax-Römer-Produkte sind schon bereit für die neue i-Size-Regelung“, sagt auch Richard Frank. „Wir werden unseren ersten Kindersitz mit i-Size-Zulassung auf den Markt bringen, wenn auch eine entsprechende Anzahl von Fahrzeugen mit i-Size-fähigen Sitzplätzen angeboten wird.“ Bislang trägt noch kein Auto das i-Size-Siegel. Laut Michael Neumann, Deutschland-Geschäftsführer von Dorel, muss niemand darauf warten: „Der 2wayPearl passt bislang in 94,4 Prozent aller Isofix-Autos, die wir als Hersteller testen lassen.“ Bei anderen Systemen sei es ähnlich. Eltern müssten nur vorher klären, ob der gewählte Sitz für ihr Fahrzeugmodell passt.