

FEIN rausgeputzt

Alles soll schön sein, wenn das Baby kommt. Zwei Expertinnen geben Tipps, wie die Hausarbeit leicht und schonend von der Hand geht

Entspannung – für viele Schwangere ist das ein Fremdwort. Oft packt sie in den Monaten vor der Geburt der Nestbautrieb, dann fegen sie wie ein Wirbelwind durch die Wohnung und wollen für den Nachwuchs alles schön vorbereiten.

„Grundsätzlich spricht nichts dagegen, dass Schwangere das Nest fürs Baby herrichten – wenn sie einige Regeln beherzigen und auf sich und das Kind achten“, sagt Astrid Giesen, Vorsitzende des Bayerischen Landeshebammenverbands. Klar soll es zu Hause sauber sein, aber nicht klinisch rein. Ein gesundes Mittelmaß ist beim Putzen gerade richtig. Ein- bis zweimal die Woche Staubsaugen ist okay, jeden Tag ist übertrieben. Ausnahme: wenn Tiere im Haus sind.

Bei den Putzmitteln ist weniger oft mehr. Geschirrspülmittel und Allzweckreini-

Vier Putzmittel – mehr braucht man nicht

ger, dazu eine Scheuermilch für hartnäckigen Schmutz und Zitronensäure zum Entkalken – mehr braucht man nicht. „Um sich selbst und das Baby nicht unnötig mit Chemikalien zu belasten, bitte Finger weg von Reinigungsmitteln mit der Aufschrift ‚ätzend‘ oder ‚reizend‘“, sagt Johanna Hausmann vom Netzwerk „Women in Europe for a Common Future“. Dort betreut sie ein Projekt zur Förderung der Kindergesundheit und Vermeidung von Chemikalien im Alltag.

Stattdessen lieber zu Hausmitteln greifen: Eingebrenntes im Backofen lässt sich mit einer Paste aus Backpulver und

Wasser entfernen. Essigessenz hilft gegen Kalk. „Und Boden oder Fenster putze ich einfach mit einem Microfasertuch und Wasser“, verrät Johanna Hausmann.

In den Wochen vor der Geburt haben Schwangere Zeit, die Babykleidung herzurichten. Wer ganz sichergehen will, dass Bodys und Strampler frei von Schadstoffen sind, wäscht sie vor dem ersten Tragen drei Mal mit einem milden, haut-

Auf Stühle und Leitern klettert jetzt der Papa

freundlichen Mittel. Kann das Baby die Sachen von der großen Schwester auftragen, erübrigt sich das – die sind schon oft genug gewaschen.

Aber: Bitte keine schweren Körbe mit nasser Kleidung aus dem Keller hochtragen. Alles, was mehr als fünf Kilo wiegt, ist für die werdende Mama tabu. Da darf ruhig mal der Papa ran. Er ist jetzt auch der einzige, der auf Stühle und Leitern klettert. Denn in der Schwangerschaft ändert sich durch den wachsenden Babybauch der Körperschwerpunkt und damit auch das Gleichgewichtsgefühl; das Risiko für einen Sturz steigt.

Stattdessen tut Abwechslung gut. „Nicht zu lange in der gleichen Position verharren. Setzen Sie sich beim Bügeln spätestens nach einer halben Stunde hin und machen Sie am Tisch weiter“, rät Astrid Giesen. Oder noch besser: gleich eine Pause einschieben.

Dann die Beine hochlegen, ein gutes Buch lesen oder ein Nickerchen machen. Und wer weiß, vielleicht findet sich ja auch noch ein Heinzelmännchen (die Oma, die beste Freundin), das bei der nächsten Putz-Etappe mit anpackt? Zu zweit macht's einfach mehr Spaß, durch die Wohnung zu wirbeln. □

ANDREA KÖNIG

Ein Meer von Reinigern? Völlig unnötig! Vier Putzmittel reichen aus: Geschirrspülmittel, Allzweckreiniger, Scheuermilch und Zitronensäure. Die Mittel immer sparsam verwenden – das schützt das Baby und die Umwelt

