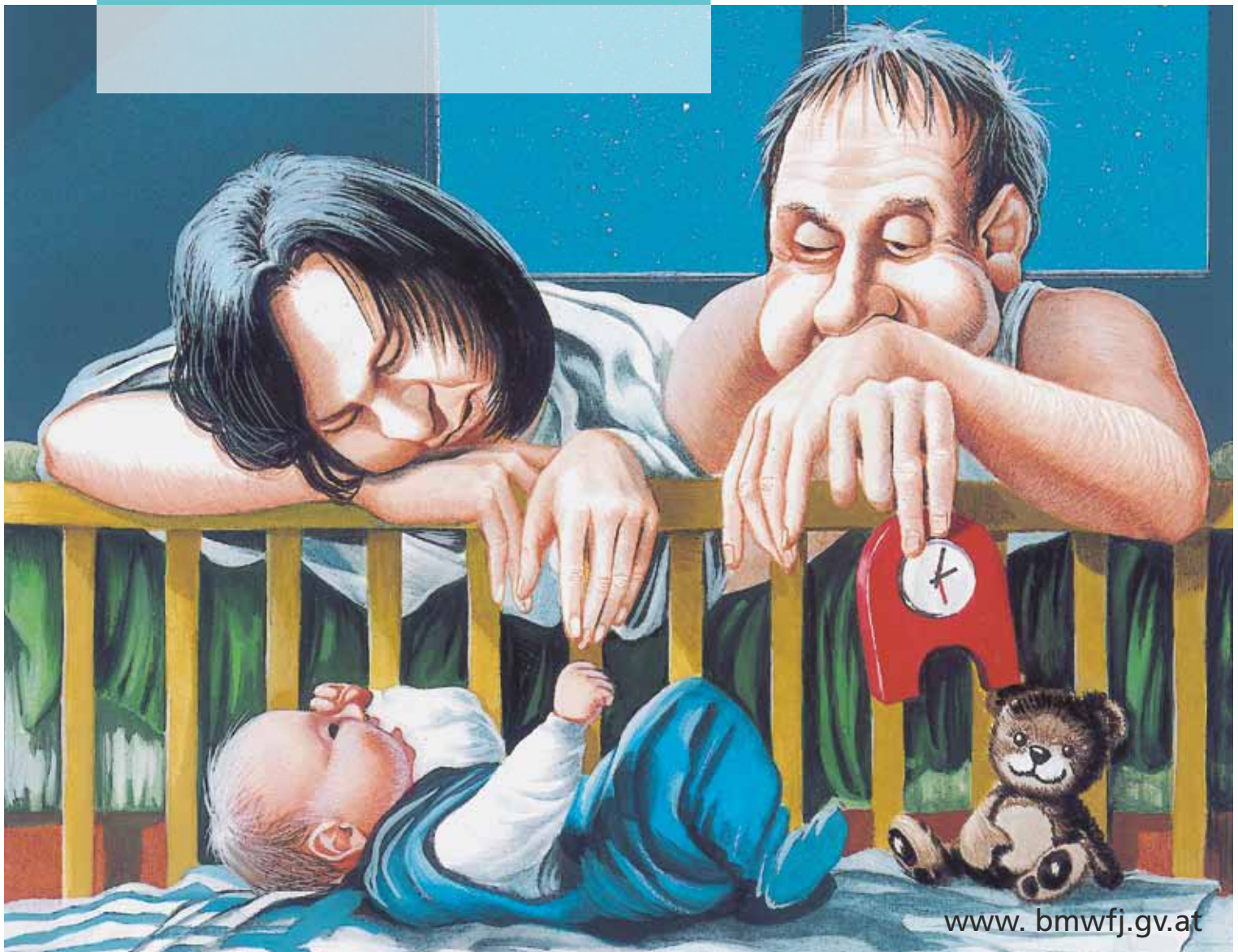


Elternbriefe

Gut durch die ersten 8 Wochen



Inhalt

Seite

1	GRATULATION <i>Entdeckungsreise Kind</i>		4
2	ALLTAG <i>Vollzeitjob mit Überstunden und Wochenendarbeit</i>		6
3	MUTTERROLLE/VATERROLLE <i>Vom „Care taken“</i>		8
4	ERNÄHRUNG <i>Babys erster Job: Saugen!</i>		10
5	WEINEN <i>„Gut gebrüllt, Baby!“</i>		12
6	BABYPFLEGE <i>Weniger Cremes, mehr Zärtlichkeit</i>		14
7	SCHLAFEN <i>Schlafen will gelernt sein</i>		16
8	ZEIT FÜR MICH <i>Ich bin immer ich!</i>		18
9	PARTNERSCHAFT <i>Denken Sie auch an Ihre Partnerschaft</i>		20



Liebe Mutter, lieber Vater!

Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten ist eine der schönsten Aufgaben im Leben einer Frau oder eines Mannes. Viele glückliche und unbeschwerte Momente werden aber auch von vielen Fragen sowie von kleinen und auch großen Sorgen begleitet. Im Bestreben nur das Beste für sein Kind zu wollen, kann oft auch Verunsicherung entstehen.

Deshalb möchten wir Sie bei ihrer Erziehungsarbeit unterstützen, um Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit ihren Kindern und auch mehr Zufriedenheit in der Partnerschaft zu ermöglichen.

Eltern haben unterschiedliche Bedürfnisse und Bildungszugänge. Daher gibt unser Ressort neben den „Elternbriefen“ auch multimediale „Tipps für Eltern“ auf CDs heraus. Darüber hinaus werden qualitative Elternbildungsveranstaltungen, bei denen Mütter, Väter Tipps von Expertinnen und Experten erhalten und sich mit anderen Eltern über die Herausforderungen ihres Erziehungsalltags austauschen können, gefördert.

Wenn Sie bei der Erziehung Nerven sparen, ihr Kind optimal fördern und selbst nicht zu kurz kommen wollen, dann nehmen Sie sich doch Zeit für Elternbildung. Informieren Sie sich über die breite Palette an Elternbildung auf der Website www.eltern-bildung.at.

Denn informierte Eltern haben's leichter!

Alles Gute für Ihre Familie wünscht

Dr. Reinhold Mitterlehner
Bundesminister für Wirtschaft,
Familie und Jugend



Entdeckungsreise Kind

Herzlich willkommen bei einer spannenden Reise ins Ungewisse! Durch Ihre Zärtlichkeit und Ihr Wissen, Ihre Fähigkeit zu lernen und Ihre Geduld mit sich und Ihrem Kind werden Sie gemeinsam alle kommenden Abenteuer meistern.

Liebe frischgebackene Eltern!

Was ein Kind mit einer Entdeckungsreise zu tun hat, werden Sie sich vielleicht fragen. Auf beide kann man sich vorbereiten, und nachher wird es ganz anders als ursprünglich geplant. Bei einer Reise haben Sie eine Vorstellung von Beginn und Ende. Was aber dazwischen liegt, entzieht sich oft Ihrem Einfluss. Manchmal werden Sie sich mit voller Expeditionsausrüstung durch karge Berglandschaften durchschlagen müssen. Und dann wieder gehen Sie einfach barfuß an einem sandigen Flussbett entlang. Auf Ihrer Wanderschaft sammeln Sie neue Eindrücke, lernen fremde Menschen, aber auch sich selber besser kennen. Vieles werden Sie lieb gewinnen und manches wird Ihnen fremd bleiben.

Bei einem Kind ist es ähnlich. Während der Schwangerschaft haben Sie sich wahrscheinlich ausgemalt, wie es sein wird, wenn Ihr Kind einmal da ist. Und dann sind bereits die ersten Stunden und Tage ganz anders als in Ihrer Vorstellung. Ihr Kind hat nämlich von der ersten Sekunde an seine eigene Art und Persönlichkeit. Und es versucht sich verständlich zu machen und eine Beziehung zu Ihnen aufzubauen. Manchmal wird es dann wichtig

für Sie sein, gut ausgerüstet zu sein. Und sehr oft wird es einfach auf Ihr Da-Sein, Ihr Lächeln, Ihr gutes Wort und Ihr Herz ankommen.

Sie werden durch Ihr Kind – wie beim Reisen – die Welt aus einem anderen Blickwinkel kennen lernen. Einerseits werden Sie am eigenen Leib erleben, wie wenig unser modernes Leben auf die Bedürfnisse der Kleinen Rücksicht nimmt, z.B. im Straßenverkehr. Und andererseits werden Ihnen ganz alltägliche Kleinigkeiten auf einmal in neuem Licht erscheinen, da Ihr Kind diese mit der ihm eigenen Aufmerksamkeit betrachtet. Denken Sie nur an die Freude, die Kinder oft über eine Kastanie, über einen Schlüsselbund oder einen Apfel haben können. Wie sie versuchen, diesen Gegenstand richtig anzugreifen, genau zu untersuchen und auch richtig anzuwenden oder vielleicht jemandem zu schenken.

Aber es wird auch Momente geben, wo Sie Ihr Kind nicht verstehen werden, in denen Ihnen Ihr Kind völlig fremd vorkommt. Gerade am Anfang wird Ihnen vieles unbekannt und unverständlich erscheinen. Ist das ein Wunder? Sie kennen Ihr Kind ja noch kaum. Nehmen Sie sich die Zeit zum gegenseitigen Kennenlernen. Machen Sie sich vertraut mit

den Bedürfnissen Ihres Kindes: wie es am liebsten gehalten wird, wie es schaut, wann es schlafen möchte ... Und schauen Sie, wie es Ihnen als Eltern damit geht. Müssen Sie immer lachen, wenn die frische Windel Minuten später wieder voll ist? Oder macht Sie das Geplärre beim Anziehen nervös? Sie müssen nicht immer alles an und mit Ihrem Kind toll finden. Und was Sie als Mutter entzückt, kann für den Vater schauderbar sein und umgekehrt. Es wird auch immer wieder Momente geben, wo Sie den Umgang Ihres Partners/Ihrer Partnerin mit dem Kind schrecklich finden. Eltern dürfen unterschiedlich sein, solange der Umgang mit dem Kind aufmerksam und liebevoll ist.

Einen großen Unterschied zwischen einer Reise und einem Kind gibt es allerdings: Eine Reise können Sie abbrechen, ein Kind aber nicht „zurückschicken“. Sind in unserer Gesellschaft die Partnerschaften auch brüchiger geworden, die Beziehung zum Kind ist immer lebenslang. Viele Monate und Jahre seines Lebens ist Ihr Kind von Ihnen abhängig. Es braucht Sie, Ihre Liebe, Ihre bedingungslose Zusage und Annahme. Ach ja, und nicht zu vergessen: Ihre Arbeitskraft. Und seien Sie gleichzeitig sicher: Alle Eigenschaften und Fähigkeiten, die Sie brauchen, um Ihr Kind gut versorgen zu können,

stecken zumindest in Grundzügen in Ihnen drinnen. Sie werden ungeahnte Kräfte in sich entdecken und draufkommen, dass Sie viel mehr können, als Sie geahnt haben. Und wenn Sie einmal nicht weiterwissen, ist es keine Schande, um Rat zu fragen: die eigenen Eltern, Freunde, einen Arzt, Psychologen oder andere Menschen in Ihrer Umgebung. Bei einer Reise fragen Sie ja auch den Reiseleiter oder die Dame an der Rezeption. Oder Sie orientieren sich auf Ihrer Straßenkarte.

Wir, das Autoren-, Autorinnen- und Gestaltungsteam des vor Ihnen liegenden Elternbriefes, gratulieren Ihnen jedenfalls sehr herzlich zur Geburt Ihres Kindes. Wir wünschen Ihnen viele beglückende und überraschende Stunden in Ihren neuen Rollen als Mutter und Vater. Wir teilen mit Ihnen in aller gebotenen Knappheit unser Wissen über diese Lebensphase und hoffen, dadurch nützlich für Sie zu sein.

Herzliche Grüße und alles Gute auf Ihrer „Entdeckungsreise“ wünschen Ihnen

*Luitgard Derschmidt
Christine Kügerl
Irene M. Kernthaler-Moser
Gerhard Marschik*

Endlich zu zweit und doch allein?!

Sie haben sich so auf Ihr Kind gefreut, und jetzt sind Sie mit der ganzen Verantwortung allein?! Herumreden nützt nichts: Diese Situation ist einfach schwierig und belastend. Machen Sie sich jetzt bitte nicht auch noch Vorwürfe, dass Ihr Kind ohne Vater aufwächst. Ihr Kind wird männliche Vorbilder auch in anderen Männern finden, z.B. beim Großvater, bei Ihren Freunden oder Bekannten.

Sie können und sollen für Ihr Kind nicht auch Vater spielen. Aber Sie können und werden Ihrem Kind eine liebevolle Mutter sein. Nicht mehr und nicht weniger!

Vollzeitjob mit Überstunden und Wochenendarbeit



Ein Neugeborenes zu betreuen und zu pflegen bedeutet mindestens acht Stunden Arbeitszeit täglich, auch am – Wochenende und zwar dann, wenn das Baby es braucht. Damit der Haushalt daneben noch laufen kann, ist Hilfe willkommen.

Gratulation, liebe junge Mutter. Sie haben einen neuen Vollzeit-Job, mit garantierten Überstunden in der Nacht sowie am Wochenende. Das alles mit einem „Boss“, der sich bei nichts auskennt und zu jeder Tages- und Nachtzeit nach Hilfe schreit. – So könnte man, nüchtern betrachtet, die erste Zeit mit Ihrem Baby zu Hause umschreiben. Gemeint ist: Das Kleine zu betreuen und zu pflegen ist nichts, was nebenbei erledigt werden könnte. Es braucht in der ersten Zeit Ihre volle Aufmerksamkeit und den größten Teil Ihrer Kraft und muss einfach Vorrang vor allem anderen haben.

Das bedeutet, dass sich Ihr Leben ändert. Ordnung, Pläne, exakte Regelmäßigkeit im Tagesablauf sind mit einem Baby unmöglich. Das Neugeborene, nicht die Uhr oder ein „Stundenplan“ geben vor, was wann geschieht. Nach und nach wird sich ein neuer Rhythmus einspielen und sich auch das Kleine regelmäßiges Essen, Schlafen und Wachen angewöhnen. Zunächst aber ist vor allem Flexibilität und Improvisationstalent von den

Eltern gefragt. Sie selbst, der Vater und die Geschwister, müssen sich daran gewöhnen, dass das Baby in der ersten Zeit im Vordergrund steht. Das heißt auch, dass der Haushalt nicht mehr so perfekt laufen kann wie früher. Sie brauchen kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn Sie es nicht schaffen, die Wohnung tipp-topp sauber zu halten, den Bügelkorb leer zu bekommen oder täglich ein frisch gekochtes Essen auf den Tisch zu bringen.

Dazu haben Sie einfach nicht die Zeit: Pflege und Versorgung eines „pflegeleichten“ Babys brauchen rund acht Stunden pro Tag, und das täglich. Für Kinder mit besonderen Bedürfnissen, wie z.B. Schreibabys, ist oft noch wesentlich mehr Zeit nötig. Nicht zu übersehen ist dabei die große Müdigkeit junger Mütter (und oft auch der Väter). Denn die allermeisten Neugeborenen können nicht durchschlafen und brauchen auch in der Nacht Nahrung, Hilfe und Zuwendung.

Das Gefühl, nie mehr für irgendetwas Zeit zu haben und mit nichts mehr fertig zu werden, kennen fast alle jungen Mütter. Überlegen Sie, wie Sie sich Ihr Leben leichter machen können: Was können Sie einfach bleiben lassen? Wer kann wobei helfen? Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Vor allem, wenn Sie Alleinerzieher/in sind, versuchen Sie – möglichst schon vor der Geburt – sich ein Netz von Helfern und Helferinnen aufzubauen. Überlegen Sie, welche Tätigkeiten Sie weglassen, verschieben oder außer Haus geben können.

Ein solches „Netz“ kann Ihnen auch helfen, das bei vielen jungen Müttern entstehende Gefühl der Isolation zu verringern. Es ist nicht leicht, die viele Arbeit, die oft große Müdigkeit und das Bedürfnis nach Kontakten unter einen Hut zu bekommen. Lassen Sie sich aber auch nicht unter Druck setzen, wenn Ihnen nicht nach Besuchen ist. Was in der ersten Zeit zählt, sind sowohl die Bedürfnisse und Wünsche Ihres Kindes als auch Ihre eigenen und die Ihres Partners. •

Tipps für den Vater

- Nicht nur für die Mutter, sondern auch für Sie ist vieles neu und aufregend. Beobachten Sie genau, was in Ihnen vorgeht, und lassen Sie sich Zeit. Je öfter Sie es probieren, umso besser werden Sie sich in der neuen Situation zurecht finden.
- Worüber – glauben Sie – freut sich ihre Partnerin und frischgebackene Mutter besonders, wenn sie aus dem Spital nach Hause kommt? Vielleicht über eine aufgeräumte Wohnung? Über aufgefüllte Vorräte? Über das frisch gelüftete Kinderzimmer? Fragen Sie Ihre Partnerin doch einfach, was sie sich wünscht.
- Vor allem in der ersten Zeit nach der Geburt wird Ihnen viel Geduld und Zurückhaltung abverlangt. Frauen sind dann meist sehr empfindlich, oft haben sie gerade in dieser Zeit starke Gefühlsschwankungen. Das mag Ihnen fremd erscheinen, aber keine Sorge: wenn sich alles eingependelt hat, wird Ihnen Ihre Partnerin aufs Neue vertraut werden.
- Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihre Partnerin noch sehr erschöpft und empfindlich ist, dann sollten Sie sie auch vor Besuchen – wenn nötig, auch der Großeltern, – schützen.
- Entlasten Sie Ihre Partnerin so weit wie möglich von der Hausarbeit. Fragen Sie Ihre Partnerin immer wieder, was Sie ihr abnehmen können. Das kann sich auch ständig ändern. Ärgern Sie sich nicht: Sie muss sich erst auf das neue Leben mit dem Baby einstellen und rausbekommen, wie sie es am besten organisiert.

Tipps für die Mutter

- Richten Sie sich nach Ihrem Kind. Und nutzen Sie seine Schlafenszeiten für sich selbst: Schlafen Sie, lesen Sie, telefonieren Sie mit FreundInnen. Der Hausputz kann warten.
- Auch wenn es sich um etwas Privates handelt: Es ist nicht verboten, diese Fragen geschäftsmäßig anzugehen. Gute Organisation erleichtert auch das Leben mit einem Baby. Schreiben Sie z.B. einmal alles auf, was zu tun ist, und besprechen Sie mit Ihrem Partner, wie er das sieht. Und fragen Sie ihn, was er übernehmen kann. Probieren Sie aus, was für Sie beide passen könnte.
- Sorgen Sie vor für Tage, an denen Sie zu nichts kommen, weil Sie in der Nacht kaum geschlafen haben oder das Baby unruhig ist. Achten Sie darauf, dass die nötigsten Lebensmittel, Kosmetikartikel und Waschmittel immer im Haus sind.
- Wenn Sie kochen, dann machen Sie gleich eine doppelte Portion und frieren einen Teil ein. Sie haben dann an besonders stressigen Tagen zumindest Ihre Mahlzeit griffbereit.
- Verabschieden Sie sich von der Idee des „perfekten Haushaltes“. Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie die Hausarbeiten in der Regel nicht mehr in einem Zug erledigen können. Es wird einige Etappen brauchen, die Küche aufzuräumen oder den Wäschekorb leer zu bügeln, weil das Baby immer wieder etwas braucht.
- Vielleicht ist es Ihnen schon vor der Geburt gelungen, ein Netz von Helfern und Helferinnen aufzubauen. So könnte Ihnen die Großmutter beim Bügeln helfen, die Nachbarin bringt Milch und Semmeln mit, wenn Sie das Haus nicht verlassen können. Der Vater kann Ihnen Großeinkäufe und viel Hausarbeit abnehmen. Vielleicht können Sie sich auch eine Putzfrau leisten.
- Lassen Sie sich nicht von FreundInnen und Verwandten, die unbedingt das neue Baby sehen wollen, unter Druck setzen. Halten Sie telefonisch oder per E-Mail Kontakt, damit Sie sich nicht ganz „aus der Welt“ fühlen. Schaffen Sie sich vielleicht einen Anrufbeantworter an, damit Sie entscheiden können, wann Sie plaudern wollen.

Tipps für Großeltern, Tanten, Onkel, Freunde

- Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Sie nicht gleich am Anfang die Mutter und das neue Kind besuchen dürfen. Die Geburt war für beide anstrengend, sie brauchen jetzt Ruhe. Ein Willkommens-Strauß, ein Kuchen, der sie erwartet, kann den Eltern auch von Ferne zeigen, dass Sie sich mit ihnen freuen.
- Bieten Sie nach Möglichkeit Hilfe an. Wenn sie angenommen wird, helfen Sie in der ersten Zeit nur bei der Hausarbeit und nicht beim Baby. Auch im Interesse des Kindes sollten sich jetzt vor allem die Eltern um das Kleine kümmern.
- Überlegen Sie, wie Sie der jungen Mutter helfen können, ohne sie zu belasten: Nehmen Sie Bügelwäsche mit und liefern Sie sie gebügelt wieder ab. Bringen Sie Essen mit, damit die jungen Eltern nicht kochen müssen.
- Fassen Sie es nicht als Kränkung auf, wenn die junge Mutter Ruhe braucht oder die jungen Eltern mit ihrem Kind lieber allein sein wollen. Die junge Familie ist gerade damit beschäftigt, sich kennen zu lernen. Bald werden sich alle Beteiligten freuen, Sie zu sehen!



Vom „Care taken“

Kinder lernen von der Verschiedenheit ihrer Eltern, und Ihr Kind ist neugierig auf Sie.

Vielleicht kennen Sie den einen oder anderen Großvater, der mit leuchtenden Augen von seinen Enkelkindern erzählt. Voller Begeisterung berichtet Hans, wie er mit der dreijährigen Lisa jeden Dienstagnachmittag die große weite Welt entdecken geht. Was für ihn bei seinen eigenen Kindern undenkbar war – bei seiner Enkeltochter gelingt es ihm: Er nimmt sich Zeit für sie und umsorgt sie liebevoll und regelmäßig. Er kümmert sich um ihr leibliches und seelisches Wohl. Im Englischen gibt es einen Begriff, der diese Tätigkeit umfassend beschreibt: „to take care“. Er bezeichnet – leider gibt es im Deutschen kein entsprechendes Wort – die ganze Bandbreite an sorgenden und pflegenden Handlungen, die Menschen brauchen, um sich wohl zu fühlen. Und dieses „care taken“ ist ganz wesentlich für den Aufbau einer guten Beziehung zu einem Kind.

Es sind die scheinbar kleinen Handlungen des Alltags, wie Stillen, Füttern, Wickeln, Baden, durch die Sie die Beziehung zum Kind aufbauen und pflegen. Mutter und Vater können dabei durchaus eigene Wege gehen. Wenn sich die Mutter z.B. auf das Stillen konzentriert, kann sich der Vater zum obersten Babywickler der Nation mausern oder richtig gut bei Babymassagen werden. Die Hausarbeit können Sie entweder hintanstellen oder je-manden bitten, Ihnen zu helfen. Aber

die Beziehung zu Ihrem Kind können Sie nur selber gestalten. Da sind Sie als Mutter und Vater gefordert, das auf Ihre jeweils eigene Art zu machen. Und geben Sie sich nicht dem weit verbreiteten Irrglauben hin, dass Sie als Vater mit dem Kind erst richtig warm werden können, wenn es anfängt zu sprechen, oder noch später. Der Grundstein für eine gute Beziehung zum Kind wird ganz zu Beginn gelegt.

Durch das Erlebnis der Geburt sind Mütter viel unmittelbarer betroffen als Väter. Sie haben es daher aus dieser sehr beeindruckenden Erfahrung heraus leichter, sich auf die Bedürfnisse des Kindes einzulassen. Für Väter ist das oft schwerer, da ihr Alltag meist unverändert weiterläuft. Väter gehen zur Arbeit und merken nicht viel von den neuen Herausforderungen zu Hause. Doch sehr viele Väter sind heute bei der Geburt des Kindes bereits dabei. Und sie wünschen sich eine erfüllte Beziehung zu ihrem Kind. Es fehlt ihnen vielleicht an Vorbildern, denn die eigenen Väter waren auch nicht immer da. Doch wie man am Beispiel von Großvater Hans gesehen hat, die Sehnsucht nach Beziehung ist bei Alt und Jung vorhanden. Wenn Sie also nicht erst mit Ihren Enkelkindern eine gute Beziehung haben wollen, dann brauchen Sie nur hier und jetzt auf die Bedürfnisse Ihres Babys einzugehen. Ihr Kind wartet nur darauf!

Tipps für die Eltern gemeinsam

- Genießen Sie die erste Zeit mit Ihrem Baby. Lernen Sie es jeden Tag etwas besser kennen. Und lassen Sie sich Zeit, in Ihre neue Rolle als Mutter bzw. Vater hineinzuwachsen. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.
- Die Fähigkeit, gute Eltern zu werden, ist bei Frauen und Männern gleichermaßen vorhanden. Abhängig von Ihrer Umgebung, Ihren eigenen Wünschen und Ihrem Willen werden Sie diese Schätze in sich selber besser oder schlechter heben können.
- Versuchen Sie erst gar nicht perfekte Eltern zu werden. Die gibt es nicht! Sie dürfen beide Fehler machen. Wichtig ist nur, dass Sie aus den Fehlern auch lernen.
- Mutterschaft und Vaterschaft sind kein Konkurrenzunternehmen. Wenn Vater und Mutter verschiedene Sachen gut können, so ist das ein Gewinn für das Kind. Kinder lernen von Anfang an durch ihre Bezugspersonen. Die fachliche Vielfalt von beiden Eltern ist da von Vorteil für Ihr Kind.
- Freuen Sie sich an Ihrem Kind und lassen Sie sich von ihm überraschen. Ihr Kind hat von sich aus das Bedürfnis, sich bestmöglich zu entwickeln. Es geht weniger darum, Ihrem Kind etwas beizubringen, sondern eher um eine liebevolle Begleitung. Ihr Kind ist nicht wie Plastilin, das Sie so formen können, wie Sie wollen.

Tipps für die Mutter

- Sie können Ihr Kind auch getrost seinem Vater zur Versorgung überlassen. Väter sind von Natur aus genauso in der Lage, das Kind zu wickeln, zu baden, zu pflegen und auch mit dem Fläschchen zu füttern, wie Mütter. Männer machen es nur manchmal anders als Frauen. Aber das ist ja nichts Schlechtes.
- In unserem Kulturkreis wird immer so getan, als ob jede Mutter automatisch ihr Kind rundherum liebt. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie vor lauter Erschöpfung nach der Geburt wenig Gefühle für Ihr Kind aufbringen. Sie müssen sich diesem kulturellen Diktat der Spontanliebe nicht beugen! Aus der Forschung weiß man, dass auch die Mütter nach der Geburt Zeit brauchen, bis sie eine stabile Beziehung zu ihrem Baby entwickelt haben.
- Mutterglück bedeutet nicht, immer auf den rosa Wolken zu schweben, sondern realistisch mit der Wirklichkeit, mit allen Höhen und Tiefen umzugehen.

Tipps für den Vater

- Vielleicht beschleicht Sie manchmal das Gefühl, überflüssig zu sein, wenn Sie Ihre Partnerin so versunken mit dem Kind beschäftigt sehen. Aber: Ihr Kind hat nur einen Vater – und das sind Sie! Niemand kann Sie ersetzen! Und Ihr Kind braucht Sie!
- Nehmen Sie sich gerade am Anfang ganz bewusst viel Zeit für sich und Ihr Kind! Manche Väter nehmen sich Urlaub. Versorgen Sie das Kind, wickeln und baden Sie es und spielen Sie mit Ihrem Baby! Die Kinderschwester im Spital oder die Hebamme zeigen Ihnen sicher gerne, wie man das Neugeborene badet, wickelt usw.
- Wenn Sie vor lauter Angst, etwas falsch zu machen, lieber gar nichts machen, versäumen Sie wertvolle Möglichkeiten, mit Ihrem Kind in Kontakt zu kommen. Lassen Sie sich diese Chancen nicht entgehen.
- Sobald Sie beginnen, sich mit Ihrer Rolle als Vater auseinander zu setzen, werden Sie feststellen, dass Ihr eigener Vater auf einmal vor Ihrem geistigen Auge erscheint. Überlegen Sie, was Sie als Kind an seiner Art gemocht haben und was Sie unbedingt bei Ihrem Kind anders machen wollen.



Menschenjunges

*Menschenjunges, dies ist Dein Planet,
Hier ist Dein Bestimmungsort, kleines Paket.
Freundliches Bündel, willkommen, herein,
Möge das Leben hier gut zu Dir sein!*

Da liegst Du nun also endlich fertig in der Wiege.

*Du bist noch ganz frisch und neu,
und ich schleiche verstohl'n*

*zu Dir, und mit großer Selbstbeherrschung nur besiege
ich die Neugierde, Dich da mal rauszubol'n.*

*Um Dich überhaupt erst einmal genauer anzusehen.
So begnüg' ich mich damit, an Deinem ersten Tag
etwas verlegen vor Deiner Wiege rumzustehen
und mir vorzustellen, was Dein Leben bringen mag.*

*Mögest Du all das erfahren und all das erleben,
was erlebenswert und was im Leben wichtig ist.
Mög' es noch Wiesen und Bäume und Maikäfer geben,
wenn Du im Maikäfersammelalter bist.*

*Mögen auch allzeit Nägel, Marmeln, Strippe, Litze,
Kleister, Brausepulver, Buntstifte und Feuerstein,
Schraubenzieher, Isolierband, Knete und Lakritze
reichlich in Deinen Hosentaschen vorrätig sein!*

*Und eines Tags kommt der Tag, da sitze ich beklommen
ratlos vor den Schularbeiten, die man Dir aufgab.*

*Werde Deine Rechenaufgabe nicht rausbekommen,
für den Aufsatz, den ich Dir geschrieben hab',
wirst Du, wenn Du sehr viel Glück bast,
keinen Arrest kriegen.*

*Aber als Entschädigung dafür werd' ich mit Dir
Drachen bauen, Bilder mal'n und Doppeldecker fliegen
und zeig' Dir den Umgang mit Lötlampe und Klavier.*

Reinhard Mey, Liedermacher



Babys erster Job: Saugen!

*Auch dieser
Job muss
gelernt werden.
Am Anfang
fehlt oft nur
die Übung.*

Es war alles sehr schnell gegangen: Kaum hatten die Ärzte die Entscheidung für den Kaiserschnitt getroffen, lag Sabine auch schon am OP-Tisch. Zwei Minuten später war die kleine Christine da und Sabine noch in Narkose. Also nahm sich Axel seiner Tochter an: Sie lag auf ihm und schaute vergnügt durch seine Brusthaare in die Welt. Christina war noch keine zwei Stunden auf der Welt, da begann sie mit kleinen robbenden Bewegungen zu suchen. Auf der Höhe seiner Brustwarzen angekommen, begann sie ihren kleinen dunklen Kopf hin und her zu drehen. Axel verstand und war beeindruckt, mit welcher Zielstrebigkeit seine neugeborene Tochter die Milch spendenden Brustwarzen suchte. Der frisch gebackene Vater hat am eigenen Leib erfahren, dass Babys durch ihre angeborenen Reflexe bestens vorbereitet sind, Nahrung aufzunehmen. Sie suchen gewissermaßen „automatisch“ die Brustwarze der Mutter. Mit dem Saugreflex massieren Kiefer und Zunge des Kleinen die Brust der Mutter so, dass die Milch aus den so genannten Milchseen in seinen Mund fließt. Gleichzeitig regt diese Bewegung die Milchdrüsen an, frische Milch zu bilden, die in die Milchseen nachfließt. Wenn das Baby genug Nahrung in seinem Mund hat, dann setzt der Schluckreflex ein, und die Milch wird weiter in den Magen befördert. Man kann also guten Gewissens sagen, dass jedes Baby von der ersten Minute seines Lebens an weiß, wie es das mit dem Essen machen soll. Was natürlich

nicht heißt, dass das Neugeborene bei der Nahrungsaufnahme schon viel Übung hat. Das lernen Mutter und Kind gemeinsam jeden Tag ein bisschen besser.

Das mit der Übung ist allerdings so eine Sache: Sie tun sich deutlich leichter, wenn Ihnen jemand gezeigt hat, wie Sie Ihr Kind zum Stillen richtig anlegen. Doch oft sind die Möglichkeiten zum Lernen sehr beschränkt oder ungünstig. Außerdem vertrauen wir gerne der Nahrungsmittelindustrie mehr als unseren eigenen Kochkünsten. Daher sind wir gewohnt, fertige Produkte zu verwenden, sei das jetzt für uns die Tiefkühlpizza oder für das Kind Muttermilchersatzprodukte. Ohne Ihnen ein schlechtes Gewissen machen zu wollen: Es ist medizinisch erwiesen, dass die Muttermilch Stoffe enthält, die biologische Vorgänge im Stoffwechsel des Kindes anregen und es vor Krankheiten schützen. Muttermilchersatzprodukte sind qualitativ sicherlich hochwertig, aber sie verfügen über diese Zellen nicht. Daher haben Kinder, die nicht gestillt werden, ein doppelt so hohes Risiko zu erkranken als solche, die gestillt werden. Letzten Endes ist es Ihre Entscheidung, wie Sie sich und Ihr Kind ernähren. Und nur weil Sie sich gegen das Stillen entschieden haben, sind Sie noch lange keine Rabenmutter.

Eine gute Beziehung zu Ihrem Kind ist mit beiden Ernährungsformen möglich. •

Tipps für Eltern

Auch für das Neugeborene hat jede Mahlzeit eine gesellige Komponente. Es schaut Ihnen in die Augen und sucht Körperkontakt. Essen bedeutet für Ihr Kind nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern auch Gemeinschaft, Kontakt und Genuss. Ihre zärtliche Anwesenheit zeigt Ihrem Baby, dass Sie da sind, und gibt ihm die Sicherheit, dass Sie auch weiterhin für es sorgen werden.

Nahrungsaufnahme ist für Babys überlebenswichtig. Daher sind die Bewegungen mit dem Mund und dem Kiefer die ersten, die das Baby gut kann. Aber es geht nicht nur ums Essen. Durch kräftige Saug- und Kieferbewegungen kann das Neugeborene Energie und damit auch Spannungen abbauen, Babys fühlen sich nach dem Saugen zufrieden; so ähnlich, wie sich Erwachsene nach einer gelungenen Arbeit fühlen. Ausreichend kräftiges Saugen macht das Baby also nicht nur satt, sondern auch glücklich.

Ihr Baby zeigt Ihnen, dass es hungrig ist, indem es seinen Kopf hin und her zu drehen beginnt und nach der Brust oder der Flasche sucht. Wenn dieses Hungerzeichen nicht beachtet wird, beginnt es zornig zu weinen.

Babys lernen in den ersten Wochen nicht nur ihre Umgebung, sondern auch sich selbst immer besser kennen. Sie lernen selber erst langsam, wann sie Hunger haben und wann sie satt sind. Beide, Eltern und Kind, lernen das Bedürfnis des Babys nach Nahrung und seinen Rhythmus der Mahlzeiten erst kennen. Die Kleinen sind darauf angewiesen, dass die Eltern Geduld haben. Manche Babys brauchen anfangs alle zwei bis drei Stunden etwas Nahrhaftes. Und die meisten Neugeborenen brauchen auch in der Nacht Nahrung. Geben Sie sich und Ihrem Kind die Zeit, diese neue Welt zu entdecken.

Bei Beschwerden, Schwierigkeiten oder Fragen zögern Sie nicht, möglichst bald eine Hebamme, Stillberaterin oder einen Arzt zu Rate zu ziehen.

Allein in Deutschland macht der Umsatz der Babynahrungsindustrie jedes Jahr rund 200 Millionen Euro aus. Muttermilch hingegen ist gratis. Es ist also auch klar, welche Seite mehr Geld für Information und Werbung ausgeben kann. Es bestehen ganz klare wirtschaftliche Interessen, und so werden die Schattenseiten der Muttermilch in der Kommunikation oft überbetont. Berücksichtigen Sie diese Tatsache, wenn Sie Informationen über Babynahrung lesen!

(Mehr zum THEMA)

STILLEN

Rat und praktische Hilfe für alle Phasen der Stillzeit.
von Marta Guoth-Gumberger,
Elizabeth Hormann
Gräfe und Unzer



WUSSTEN SIE, DASS ...:

... die meiste Milch während des Stillens produziert wird? Das Baby bestimmt durch sein Saugen, wie viel Milch erforderlich ist. So erhält es eine frisch „zubereitete“ und bestens auf seine Bedürfnisse abgestimmte Nahrung.

... der gesamte Verdauungstrakt des Neugeborenen noch klein und erst nach 6 Monaten ausgereift ist? Daher braucht ein Baby über die ganzen 24 Stunden des Tages verteilt ungefähr acht bis zwölfmal eine kleine Portion leicht verdaulicher Nahrung.

... die Neugeborenenmilch in den ersten Tagen nach der Geburt die noch unreife Darmschleimbaut des Babys auskleidet und dadurch einen optimalen Schutz vor Allergien darstellt?

... der Milchzuckeranteil der Muttermilch genau auf die Gehirnentwicklung Ihres Babys abgestimmt ist?

... es eine echte Lernleistung für das Baby bedeutet, den Zusammenhang zwischen der Brust der Mutter und dem angenehmen Gefühl im Magen zu erkennen?

... ein Baby genug Milch bekommt, wenn es in den ersten drei Monaten im Durchschnitt 115 bis 220 Gramm pro Woche zunimmt?

... in den ersten Tagen bis ca. 6 Wochen Babys irritiert werden können, wenn sie abwechselnd an der Mutterbrust und dem Flaschensauger trinken sollen? Beim Saugen an der Brust muss das Baby andere Bewegungen mit Mund und Zunge machen als beim Nuckeln am Fläschchen. Um diese Saugverwirrung zu verhindern, sollte beim Stillen in den ersten Wochen auf Flaschensauger und Schnuller verzichtet werden.

... die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in den ersten sechs Monaten ausschließlich Stillen empfiehlt?



„Gut gebrüllt, Baby!“

Neugeborene haben ihre eigene Art, sich mitzuteilen. Weinen und Schreien gehören dazu. Von Tag zu Tag werden Sie Ihr Kind besser verstehen lernen.

Der kleine Simon liegt still im Bett und betrachtet neugierig das Vogel-Mobile, das über ihm hängt. Plötzlich geht alles blitzschnell: Simon verkrampft sich, seine Stirn legt sich in Falten, er verzieht die Mundwinkel und beginnt laut zu schreien. Simons Vater läuft herbei und beginnt seinen Sohn zu beruhigen. Als Simon 20 Minuten später friedlich schläft, wundert sich sein Vater immer noch darüber, was der Grund für die Unruhe seines Sohnes war.

Besonders beim Weinen und Schreien fehlt vielen jungen Eltern und vielleicht auch Ihnen die „Gebrauchsanweisung“ für ihr Kind in den ersten Lebenswochen. Das ist normal, und je mehr Sie Ihr Kind beobachten, desto schneller werden Sie seine eigene „Sprache“ erfassen und verstehen. Denn bereits Neugeborene haben eine vielfältige und vor allem eigene Art, sich mit ihrem Gesichtsausdruck, ihrer Stimme und mit ihren Bewegungen mitzuteilen. Daher ist es für Eltern von Neugeborenen wichtig, die besondere „Sprache“ ihres Kindes kennen- und verstehen zu lernen. Nehmen Sie sich die Zeit, die Körperbewegungen, das Weinen und das Lachen Ihres Kindes zu beobachten. Bereits wenige Tage nach der Geburt können Sie an den unterschiedlichen Formen des Weinens erkennen, was Ihrem Baby fehlt. Das Weinen vor Hunger klingt anders als das

Jammern aus Müdigkeit. Das Weinen aus Schmerz ist schrill, der Ruf nach den Eltern, wenn sich das Baby verlassen fühlt, hat wieder einen anderen Ton. Auch das Temperament des Babys und sein Entwicklungsstand beeinflussen die Art und Häufigkeit des Weinens. Es gibt auch ein Schreien ohne erkennbaren Grund. Es tritt meist in den Abendstunden auf und wird daher auch „Dämmereschreien“ genannt. Das Dämmereschreien tritt zunehmend in den ersten 2 Monaten auf und nimmt nach dem 3. Monat stark ab.

In den ersten Lebenswochen ist es für das Baby sehr wichtig, dass seine Eltern sehr schnell auf sein Weinen und Schreien reagieren. Durch die Zuwendung und das Vertrauen von Mama und Papa entwickelt das Neugeborene jeden Tag ein Stück mehr Vertrauen zu sich selbst, zu seinen Eltern und zu seiner Umwelt. Es lernt, sich immer besser auszudrücken, und so können Sie Ihr Kind dann wieder besser verstehen. Übrigens: in dieser frühen Lebensphase weinen Kinder nur, wenn sie Hilfe brauchen. Sie setzen ihr Weinen noch nicht ein, um die Eltern zu manipulieren. In den ersten 3 Monaten ist das Gehirn des Babys nicht so weit entwickelt, dass es aus seinem Verhalten Rückschlüsse ziehen kann. Sie können also Ihr Neugeborenes in den ersten Monaten gar nicht „verwöhnen“.

Tipps für Eltern

- Wenn Ihr Baby weint, schauen Sie, was es braucht, und beseitigen Sie die Ursache des Weinens, wie Hunger, volle Windel.
- Wenn sich Ihr Baby verlassen fühlt, lässt es sich oft schon durch Anschauen, Plaudern, Singen oder Streicheln beruhigen.
- Manche Babys beruhigen sich durch Schaukeln in der Hängematte oder Wiege.
- Babys mit einem starken Bedürfnis nach Körperkontakt beruhigen sich, wenn sie am Arm oder im Tragetuch getragen werden.
- Babys, die viel weinen, brauchen einen möglichst stressfreien, regelmäßigen Tagesablauf und Ruhe bei den Mahlzeiten.
- Das Vorwärmen des Bettchens oder z.B. ein getragenes T-Shirt mit dem vertrauten Geruch von Mama als „Leintuch“ kann beim Einschlafen helfen.
- Wenn das Baby längere Zeit schreit, nicht trinken will, Fieber hat bzw. apathisch oder lustlos wirkt, dann gehen Sie mit ihm zum Arzt.
- Auch wenn Sie am Weinen Ihres Baby öfters nichts ändern können: Bleiben Sie ruhig, zeigen Sie ihm durch Ihre Anwesenheit: „Du bist nicht alleine!“

Ein Baby weint...

...weil es hungrig ist.

...weil es müde ist und Mühe mit dem Einschlafen hat.

...weil es zu früh aus dem Schlaf geweckt wurde.

...weil ihm zu kalt oder zu warm ist.

...weil verschluckte Luft im Magen oder im Bauch drückt.

...weil die Windel voll ist oder es einen wunden Popo hat.

...weil es durch fremde Personen oder Umgebungen verunsichert ist.

...weil es sich alleine fühlt und Kontakt braucht.

...weil ihm die Umgebung zu hell oder zu laut ist.

...weil es zu vielen Reizen ausgesetzt wurde.



WUSSTEN SIE, DASS ...:

... 10 bis 20 % der Babys besondere Mühe haben, mit den Anforderungen der ersten Wochen zurecht zu kommen? Sie sind sehr sensibel, weinen oft und lange und beruhigen sich schwer. Von einem „Schreibbaby“ spricht man, wenn es ca. drei Stunden oder mehr pro Tag, an drei Tagen in der Woche über drei Wochen hinweg schreit. Schreibbabys brauchen besonders viel Körperkontakt und Zuneigung, um mit den vielen Eindrücken, die auf sie einströmen, zurecht zu kommen. Dieses Verhalten, an dem die Eltern nicht schuld sind, nimmt nach den ersten 3 Monaten meist stark ab. Betroffene Eltern sollten nicht zögern, sich bei übermäßiger Belastung Hilfe von außen zu holen. Verständnissvolle Freunde, Auskünfte von Kinderärzten sowie spezielle Beratungsstellen können entlastend wirken.

(Mehr zum THEMA)

DAS 24-STUNDEN-BABY

William Sears

La Leche Liga International



WIE UNSER SCHREIBBABY RUHE FINDET

Marilis Kurz-Lukenbein, Magret Nußbaum
Leben und Erziehung Pattloch





Weniger Cremes, mehr Zärtlichkeit

Die gesunde Babyhaut schützt sich selbst. Das sollte nicht durch zu viele Mittelchen und Reizstoffe gestört werden.

Lotionen, Cremes, Öle, Öltücher, Wund- und Heilsalben, Sonnenschutzmittel, Puder, Seifen, Badelotionen oder -öle – die Kosmetikindustrie hat schon vor einiger Zeit den Babymarkt entdeckt, und so können Sie unter vielen Produkten auswählen, die, glaubt man der Werbung, jeweils „das Beste für Ihr Kind“ sind. „Das Beste für Ihr Kind“ ist allerdings Zurückhaltung: Das alte Sprichwort „Weniger ist mehr“ trifft auch bei der Babypflege zu.

Natürlich sind Hygiene und Körperpflege gerade rund um das Kind besonders wichtig. Aber im Gegensatz zu früher ist heute ein „zu wenig“ selten der Fall. Eher verursachen zu viele Mittelchen, chemische Stoffe oder gar Schadstoffe in Kleidung und Möbeln Probleme, von Ausschlägen bis hin zu Allergien oder Asthma.

Ehe Sie sich entscheiden, welche Pflegeprodukte oder welches Wickelsystem Sie verwenden, welche Babykleidung oder Einrichtungsgegenstände Sie kaufen, informieren Sie sich gut, vor allem über Reiz- und Schadstoffe. Und bleiben Sie bei dem gewählten Pflegeprodukt, wenn es das Baby gut verträgt. Auf keinen Fall sollten Sie viele verschiedene Probepackungen an Ihrem Baby durchtesten.

Welche Pflege braucht Ihr Neugeborenes nun tatsächlich? Neugeborene haben von Anfang an eine eigene Persönlichkeit und ihre eigenen Bedürfnisse. Und so wie der eine Erwachsene einfach schneller friert und der andere auch im Hochwinter nur ein Leiberl trägt, ist es auch bei den ganz Kleinen. Wenn Sie Ihr Kind gut beobachten, werden Sie mit der Zeit wissen, was für Ihr Kind die jeweils passende Pflege

ist. Ihre Richtlinie bei der Pflege sollte also weniger sein, der Werbung zu glauben, sondern eher, auf die Bedürfnisse Ihres Babys einzugehen.

Von einem kann Ihr Baby bei der Pflege sicherlich nicht genug bekommen: von Zärtlichkeit und Zuwendung. Berührungen bedeuten für Babys viel und sind für ihre Entwicklung wichtig. Die Haut ist ein wichtiges Sinnesorgan. Gerade die Kleinen erfahren und erfüllen ihre Umwelt vorerst hauptsächlich über die Haut. In diesem Fall geht Liebe also nicht nur durch den Magen, sondern auch über die Haut. Sie werden in den nächsten Jahren viel Zeit mit Ihrem Kind beim Wickeln, Baden, Anziehen verbringen – nutzen Sie diese Zeit auch zum Plaudern, Schmusen oder Spielen. Bereits Neugeborene lieben es, wenn man bei der Pflege mit ihnen spricht.

Anfassen dürfen Sie Ihr Kleines unbesorgt – auch wenn es Ihnen, vermutlich vor allem den Vätern, so zart und zerbrechlich vorkommt. Es hat bei der Geburt schon viel Druck ausgehalten und ist von der Schwangerschaft her gewohnt, fest umschlossen zu sein. Liebevoller, sanfter, aber gleichzeitig klare und feste Berührungen vermitteln dem kleinen Zwerg Sicherheit. Zu bedenken ist: Achten Sie bei allem, was Sie mit dem Baby tun, darauf, dass sein Köpfchen gestützt ist. Seine Halsmuskeln sind für den verhältnismäßig schweren Kopf noch zu schwach und ungeübt.

Was die Haut betrifft: Schon vom ersten Tag an bildet die Babyhaut einen Säuremantel. Er wirkt als Schutzschild vor fremden Keimen. Deshalb sollte er nicht ständig wieder abge-

waschen und durch künstliche Öle oder Cremes gestört werden. Außerdem werden Babys eigentlich nicht schmutzig, außer wenn sie ab und zu schwitzen oder nach den Mahlzeiten viel spucken.

Tägliches Baden ist in der Regel nicht notwendig und kann sogar schaden. Zwei bis drei mal die Woche – fünf bis maximal zehn Minuten – genügen. Auf Badezusätze oder Shampoos soll verzichtet werden, weil sie die Haut austrocknen. Auch für die Haarwäsche reicht warmes Wasser. Verwendet werden können Babyseifen, die rückfetten-

de Substanzen enthalten. Sollten Sie Ihr Neugeborenes täglich baden müssen, geben Sie einige Tropfen Weizenkeim- oder Mandelöl ins Wasser.

Übrigens: Die Babypflege ist ein Bereich, wo Mutter und Vater von Anfang an die gleichen Chancen haben. Beide müssen sich ihre Sicherheit im Umgang mit dem Kind erst erwerben. Es gibt also weder für die Mütter einen Grund, an den Fähigkeiten des Vaters zu zweifeln, noch gilt die Ausrede der Väter, dass die Mütter „von Natur aus“ viel besser pflegen könnten. Gegenseitiges Vertrauen und gemeinsames Üben hilft!

Tipps für Eltern

Wie Sie Ihr Baby wickeln, baden, wie man Hautreizungen behandelt oder wie seine Verdauung und sein Stuhlgang funktionieren sollten, haben Sie sicherlich im Krankenhaus, von der Hebamme oder in Vorbereitungskursen erfahren. Deshalb nur einige generelle Tipps:

- Organisieren Sie die Babypflege so, dass auch Sie selbst möglichst wenig belastet werden:
- Der Wickelplatz sollte bequem und rückschonend (Wickelfläche in Höhe Ihrer Hüften, 70 cm tief, 80 cm breit) sein.
- Die Beckenbodenmuskulatur der Mutter ist – hormonell bedingt – einige Wochen nach der Geburt nicht so belastbar. Junge Mütter dürfen daher nicht schwerer als 5 Kilogramm heben.
- Wird das Neugeborene in einem Tragetuch dicht an den Körper gebunden, so ist dies für Beckenboden und Wirbelsäule der Mutter (und auch des Vaters) am besten. Und das Baby ist so hervorragend geschützt.
- Mit einem gesunden Neugeborenen können Sie gleich in den ersten Tagen ins Freie gehen. Es sollte jedoch vor Zugluft und direkter Sonnenbestrahlung geschützt werden.
- Nicht gut zurecht kommen Babys mit großen Temperaturunterschieden. An heißen Tagen oder in stark geheizten Räumen kann es für das Baby schnell zu heiß werden. Babys werden dann apathisch, schwitzen aber nicht stark, weil sie das noch nicht können. Das kann für Babys problematisch werden. Sorgen Sie für Abkühlung: eine kühlere Umgebung, genug zu Trinken.
- Auch vor Kälte müssen Neugeborene gut geschützt werden. Sie sollten nur zum Baden oder zur Babymassage ganz ausgezogen werden, der Raum muss dann warm genug sein (24 Grad).
- Creme – und zwar eine Wundschutzcreme, sparsam aufgetragen – braucht Ihr Kleines nur auf Gesäß und Genitalbereich. Im Übrigen kommt gesunde Babyhaut normalerweise ohne Fett von außen aus. Wenn die Haut sehr trocken ist, massieren Sie einige Tropfen Weizenkeim-, Mandel- oder Babyöl ein.
- Vermeiden Sie unnötige chemische Stoffe in Kleidung, Windeln oder Pflegeprodukten und schützen Sie Ihr Baby vor direkter Sonneneinstrahlung. Bis zum Alter von ca. 10 Jahren ist die kindliche Haut empfindlicher als die von Erwachsenen. Sie braucht daher besonderen Schutz.
- Reizstoffe sollten auch in der Babykleidung vermieden werden: In atmungsaktiven Naturmaterialien – am besten schadstoffgeprüft – ist Ihr Baby bestens gekleidet.

AUS DER PRAXIS:

- Schneiden Sie dem Baby die Nägel, wenn es schläft oder es jemand ablenkt.
- Machen Sie sich keinen unnötigen Stress, wenn Ihr Baby nicht gerne badet. Ganzkörperwaschungen mit dem Waschlappen können ein Bad ersetzen. Oft hilft ein „Trick“: Wickeln Sie das Kind ganz in eine Windel ein und lassen Sie es so sanft ins richtig temperierte Wasser (37 Grad Celsius) gleiten.
- Die Hauttemperatur des Babys wird am Halsausschnitt oder im Nacken überprüft. Hände und Füße von Neugeborenen sind meist kühl. Wollschühchen oder Socken und in den ersten Wochen ein Baumwollhäubchen sind sinnvoll.
- Lassen Sie das Baby nie alleine am Wickeltisch liegen. Ihr Kind kann sich ganz unvermutet bewegen und dabei hinunterfallen.
- Reden Sie mit dem Kleinen und erzählen Sie, was Sie gerade machen.
- Wenn Ihr Kind jünger als zwei Monate alt ist und Durchfall hat, bitte zögern Sie nicht, sofort einen Kinderarzt aufzusuchen.
- Waschen Sie neu gekaufte Babykleidung zwei bis drei Mal, um Schadstoffrückstände aus der Produktion zu entfernen. Übrigens, wenn Sie mehr über Babymassage erfahren wollen, dann probieren Sie doch einen Schnupperkurs.

(Mehr zum THEMA)



UNSER BABY

Der große GU-Ratgeber
von Dagmar von Cramm, Eberhard Schmidt
Gräfe und Unzer



Schlafen will gelernt sein

Ein Neugeborenes hat noch keinen Tag-Nacht-Rhythmus. Es muss erst lernen, dass in der Nacht geschlafen wird.

Ringe unter den Augen, ständig übermüdet, an der Grenze der Belastbarkeit. Erkennen Sie sich in diesem Klischee junger Eltern wieder? Kein Wunder, Sie leben mit einem neuen Familienmitglied zusammen, das erst lernen muss, dass es Tag und Nacht gibt – und dass man bei Nacht (möglichst durch-)schläft. Neugeborene haben einen völlig anderen Schlafrythmus als Erwachsene. Erst knapp vor der Geburt haben sie überhaupt Schlaf- und Wachperioden entwickelt, noch ohne jeden Zusammenhang zu Tag und Nacht. In den ersten zwei bis vier Lebenswochen bleibt Ihr Kleines bei diesem Rhythmus. Es schläft unregelmäßig in vielen kleinen „Häppchen“ – wie beim Essen auch – über 24 Stunden verteilt. Zwischen der zweiten und zehnten Woche beginnt das Schlafverhalten regelmäßiger zu werden, langsam beginnt sich das Baby auf den Tag-Nacht-Rhythmus einzustellen.

Vielleicht können Sie sich besser auf Ihr Kind einstellen, wenn Sie wissen, dass es anders schläft als Erwachsene. Es fällt nicht sofort in tiefen Schlaf, sondern beginnt mit einer leichten, oberflächlichen Phase, dem „Traumschlaf“. Erst dann folgt der Tiefschlaf. Daran schließt wieder eine oberflächliche Schlafphase an, wo die Kleinen kurz aufwachen, um danach wieder mit der Traumschlafphase zu beginnen. Dieser Schlafzyklus des Kindes dauert ca. 50 Minuten. Meistens schläft das Baby

drei bis vier Zyklen durch, mitunter aber auch nur eine oder zwei knappe Stunden.

Im Traumschlaf ist das Kind leicht irritierbar. Wenn es in dieser Phase erwacht, ist es oft mit dem Weiterschlafen vorbei. Daran sollten Sie denken, wenn das Baby auf Ihrem Arm einschläft. Legen Sie es erst dann in sein Bettchen, wenn es tief schläft, ruhig atmet und sich schwer anfühlt. Sonst riskieren Sie, Ihr Kind aus dem Traumschlaf zu reißen.

Auch wenn das Kleine nach einer knappen Stunde – also am Ende eines Schlafzyklus – unruhig wird und mit geschlossenen Augen quengelt, sollten Sie es nicht sofort aus dem Bett nehmen. Meist beruhigt es sich von alleine nach wenigen Minuten. Wenn nicht, reicht oft Ihre beruhigende Stimme oder eine leichte Berührung mit der Hand.

Lassen Sie sich von Großeltern, Verwandten und Freunden nicht unter Druck setzen. Die Ansage, ein Baby sei „brav“, weil es durchschläft, ist schlicht und einfach falsch. Ein Neugeborenes kann noch nicht „brav“ oder „schlimm“ sein. Es kann, von der Entwicklung seines Gehirns her, noch nicht bewusst handeln. Ein möglichst ruhiger, stressfreier Umgang vermittelt – mit einem regelmäßigen Tagesablauf, Körperkontakt und viel Zuwendung – dem Baby Sicherheit und Geborgen-

heit. Dass das Ein- und Durchschlafen dann leichter geht, wissen die Eltern von sich selbst.

Zu erkennen, wann das Kind müde ist, ist relativ leicht: Ein müder Blick, die Augen fallen zu, es gähnt – und schläft ein. Manche werden beim Stillen oder nach der Flasche müde. Einige weinen und brauchen zum Einschlafen mehr Unterstützung: Schaukeln, Streicheln, die Nähe eines Elternteils. Lassen Sie dem Kind auch die Zeit, zu entdecken, wie es sich selbst beruhigen kann. Auf keinen Fall sollten Sie aber das Baby über längere Zeit schreien lassen. Das hilft ihm nicht, seinen Schlafrhythmus zu finden, sondern quält es nur.

• Außerdem geht das zu Lasten Ihrer Nerven. Sie brauchen in den ersten Wochen ohnehin viel Energie, um das neue Leben mit dem Baby zu meistern.

• Deshalb sollten Sie auch auf sich schauen: Damit Sie das Thema „Schlafen“ nicht zu sehr belastet, reden Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin über die Situation. Überlegen Sie gemeinsam, wie jeder annähernd genug Schlaf finden kann. Wenn der Vater es z.B. schafft, durchzuschlafen, kann er der Mutter in der Früh das erste Wickeln abnehmen. Die Mutter könnte sich tagsüber gönnen, mit dem Baby ein Nickerchen zu machen, auch wenn Arbeit liegen bleibt. •

Tipps für Eltern

- Lernen Sie das Schlafverhalten Ihres Kindes kennen. Wenn es Müdigkeitszeichen zeigt, legen Sie es ins Bett, auch am Tag. Probieren Sie aus, was Ihrem Kind beim Ein- oder Weiterschlafen hilft: es in Ruhe lassen, Reden, Streicheln, Schaukeln oder Körperkontakt. Wenn es am Arm einschläft, warten Sie mit dem Niederlegen, bis es tief schläft. Wenn das Baby im Schlaf aufweint oder aufwacht, warten Sie ab, ob es wirklich ausgeschlafen ist. Nehmen Sie es nicht sofort aus dem Bett.
- Helfen Sie dem Baby, den Unterschied zwischen Tag und Nacht zu finden: Machen Sie in der Nacht wenig Licht, sprechen Sie leise und wenig, wickeln Sie nach Möglichkeit nicht, stillen Sie im Bett liegend usw.
- Der richtige Schlafplatz für Ihr Kind ist der, der den Bedürfnissen aller Beteiligten entspricht: Wenn das Kleine im Elternbett schläft, sind Ihre Schlafunterbrechungen beim Stillen oder Beruhigen kürzer. Vor 150 Jahren hat sich bei uns die Lebensart so verändert, dass Neugeborene nicht mehr „automatisch“ im Bett ihrer Eltern liegen. Haben Sie aber einen leichten Schlaf und wachen durch jeden Muckser des Babys auf, wählen Sie ein Kinderbett neben Ihrem Bett – oder auch einen anderen Raum. Sie müssen aber Ihr Kind rechtzeitig hören können.
- Der Schlafraum Ihres Kindes sollte immer gut gelüftet sein und eine Raumtemperatur von ca. 18 Grad C haben.
- Zum Thema Schlafhaltung: Empfohlen wird die Rückenlage – so kann es gut atmen. Aber das Kind sollte nicht dazu gezwungen werden, wenn es eine andere Haltung lieber hat. Jedenfalls sollte das Baby auf einer festen, flachen Unterlage ohne Kopfpolster liegen.
- Zur Vorbeugung des plötzlichen Kindstodes – auch SIDS genannt – wird empfohlen, Neugeborene möglichst nicht auf den Bauch zu legen. Weitere Schutzfaktoren sind, das Baby nicht alleine zu lassen, eine Wohnung ohne Zigarettenrauch und Vermeidung von Überwärmung und Stress.
- Bemühen Sie sich um eine ruhige, sichere Atmosphäre. Vermeiden Sie zu häufige Besuche oder unregelmäßige Tagesabläufe. Lassen Sie sich auch nicht von anderen Müttern oder Großmüttern unter Druck setzen. Wenn Sie Ihr Baby gut kennen, wissen Sie am allerbesten, was für das Kleine richtig ist.



WUSSTEN SIE, DASS ...:

... Sie Ihr Baby in den ersten Monaten nicht „verwöhnen“ oder „verziehen“ können? Ein Neugeborenes kann noch keine Zusammenhänge herstellen oder Rückschlüsse ziehen.

... es schon unter den Neugeborenen Kurz- und Langschläfer gibt? Zwischen 14 und 20 Stunden liegt der Schlafbedarf der Kleinsten.

... mehr als zwei Drittel der Babys ab dem vierten Monat häufig für fünf bis sechs Stunden durchschlafen? Manche Eltern brauchen aber mehr Geduld: Etwa ein Zehntel der Kinder schafft das erst mit einem Jahr.

... Sie keine Angst haben müssen, sich im Schlaf auf Ihr Kind zu legen, wenn es bei Ihnen im Bett liegt? Nur wenn Sie durch Alkohol oder Medikamente beeinträchtigt sind, könnte das passieren.

Schlaflied

Der Schlafwind wiegt die Vogelnester
Und bläst aus seinem Mondhorn Sterne,
hat Eichhörnchen und Kinder gerne
und bläst aus seinem Mondhorn Sterne,
für Brüderchen und Schwester.

Aus: Christine Busta: Die Sternenmühle;
Otto Müller Verlag, Salzburg

Hinweis:

<http://www.schlafumgebung.de>



So faszinierend das Muttersein ist, Sie bleiben auch Frau. Ihre Rolle als Mutter ist spannend und neu. Und Sie haben auch ein Recht auf Zeit für sich selbst.

Jeder werdenden oder frisch gebackenen Mutter spukt das Bild der „perfekten Mutter“ durch den Kopf: Sie ist gepflegt, strahlt von einem Ohr bis zum anderen, ist stolz, überglücklich, in ihr Baby verliebt, noch dazu tüchtig und gut organisiert. Doch viele Mütter sind nach der Geburt starken Gefühlsschwankungen ausgesetzt: Leidenschaftliche Gefühle der Zärtlichkeit für das Kind, eine Hochstimmung wechseln oft mit Weinen, Belastung, Überforderung und dem Gefühl großer Traurigkeit und Verzagtheit ab.

Ungefähr 50% der Frauen erleben 2–3 Tage nach der Geburt einen richtigen Gefühlsumschwung, das Hochgefühl schlägt in den so genannten „Baby-Blues“ um. Gerda, eine junge Mutter von zwei Kindern, erinnert sich noch genau: „Die Verantwortung traf mich wie ein Keulenschlag. Ich dachte auch, ich schaffe es nicht, alle Bedürfnisse meines Babys rechtzeitig zu stillen. Ich traute mich nicht zu duschen, oder sogar auf die Toilette zu gehen, denn Felix hätte ja inzwischen schreien können. Ich war überfordert, und mich plagte

Ich bin immer ich!

auch das schlechte Gewissen, da ich nicht so eine übergelückliche Mutter war, wie ich hätte sein sollen. Die übermächtige Liebe zu meinem Sohn kam erst später.

Dieses Wechselbad der Gefühle entsteht nicht nur durch Schlafmangel und körperliche Belastung, sondern auch durch die gefühlsmäßige Anspannung, die mit dem Mutterwerden und der Verantwortung für ein Baby verbunden sind.

Die Geburt Ihres Kindes und das Mutterwerden bewirken eine starke Veränderung in Ihrem Leben. Auch wenn die Bedürfnisse Ihres Babys vorrangig sind, brauchen Sie auch selbst nach all den körperlichen Strapazen, den seelischen Berg-und-Tal-Fahrten, die Schwangerschaft und Geburt mit sich bringen, Aufmerksamkeit und Zuwendung.

Wahrscheinlich haben auch Sie die Erfahrung gemacht, dass die vor der Geburt des Kindes gewohnte Zeiteinteilung nicht mehr gilt. Sie haben das Gefühl, nicht mehr über Ihre Zeit selbst verfügen zu können, nie mehr fertig zu werden, und Sie fühlen sich, besonders in der ersten Zeit, jede Minute gefordert. So seltsam Ihnen im Augenblick der Vorschlag klingen mag: Nehmen Sie sich Zeit für sich selber – und wenn es nur 10 Minuten sind, in denen Sie verträumt am Parkbankerl sitzen.

Nach Schwangerschaft und Geburt ist der Körper einer Frau verändert. Es wird einige Zeit dauern, bis Sie wieder Ihre alte Figur haben. Der Bauch, die Brüste, die Scheide und der Damm zwischen Scheide und After sind in Mitleidenschaft gezogen. Wochenfluss und oftmals auch Rückenschmerzen tragen zum Unwohlsein bei. Versuchen Sie sich auch mit Ihrem veränderten Körper anzufreunden, betrachten Sie sich liebevoll und nicht mit überkritischen Augen! Fühlen Sie sich wohl in

Ihrer Haut – auch ohne Mannequinfigur – in Ihrem Wohlfühlgewicht! Die Vorstellungen von der Idealfigur sind kulturell geprägt. Also: lassen Sie sich nicht nur von außen diktieren, wie Ihr Körper ausschauen muss.

Ein ganz wichtiger Teil Ihres Körpers ist die Beckenbodenmuskulatur. Sie spielt im Leben einer Frau eine ganz wichtige Rolle, nicht nur bei Schwangerschaft und Geburt, sondern auch bei jeder

Blasen- oder Darmentleerung und beim Geschlechtsverkehr. Durch die Geburt eines Kindes werden diese Muskeln sehr beansprucht und müssen durch Übungen gestärkt werden, sonst können später Schwierigkeiten wie Blasen- oder Darmschwäche entstehen. Vermeiden Sie in den ersten 6 Wochen nach der Geburt schweres Heben und Tragen! Ihrer Beckenbodenmuskulatur zuliebe sollten Sie Dinge, die schwerer als 5 Kilogramm sind, nicht heben.



Überlebenstipps

- Nach einer körperlichen Strapaze wie der Geburt brauchen Sie Erholungszeit: Pflegen Sie sich und lassen Sie sich vom Partner, von Verwandten und Freunden verwöhnen! Ja, zögern Sie nicht, Hilfe auch einzufordern. Ihre Umgebung wird Sie dann am besten unterstützen können, wenn Sie sagen, was Sie brauchen.
- Es ist toll, wenn Sie Verständnis, Unterstützung und Hilfe von Ihrer Umgebung bekommen. Passen Sie aber auch selbst auf sich auf und haben Sie keine Scheu, an sich zu denken. Wenn Sie mit sich und der Welt im Einklang sind, kommt das letzten Endes Ihrem Kind und der ganzen Familie zugute!
- Überlegen Sie, was Ihnen Spaß und Freude machen könnte, und tun Sie es ohne schlechtes Gewissen!
- Gestatten Sie sich Schwäche, Weinerlichkeit und Überempfindlichkeit – das ist in den ersten Wochen ganz normal.
- Fördern Sie Ihr Wohlbefinden mit körperlicher Betätigung und gesunder Ernährung!
- Versuchen Sie in den kurzen Ruhezeiten, die Ihnen bleiben, sich körperlich und seelisch zu entspannen!
- Geben Sie sich Zeit, wieder ganz zu sich zu finden. Sie waren neun Monate lang schwanger, warum soll jetzt in drei Wochen alles wieder beim Alten sein? Haben Sie mit sich Geduld!
- Nehmen Sie auch Ihre Nachsorgeuntersuchung ernst. Gehen Sie bei Schmerzen oder ungewolltem Harnverlust zum Arzt.

Übungen

Elisabeth Brandl ist Physiotherapeutin und hat folgende Übung für die Elternbriefe zur Verfügung gestellt:

Rückbildung für Beckenboden und Bauchmuskulatur

Legen Sie sich bequem und entspannt auf den Rücken. Ihre Beine haben Sie mit einer Knierolle oder einem Kopfpolster unterstützt. Legen Sie Ihre Hände auf den Unterbauch. Spüren Sie die ruhige Wellenbewegung Ihrer Atmung. Versuchen Sie mit einem kurzen „Zwinkern“ Ihre Scheide zu spüren. Nun stellen Sie sich vor, mit dem eben wahrgenommenen Beckenboden eine „Marille“ aufzuheben und während der Ausatmung sanft ins Körperinnere zu ziehen. Ihre übrige Bauch- und Hüftmuskulatur bleibt entspannt. In der Folge können Sie in Bauchlage (Kissen unter Unterbauch) im Sitzen und Stehen die Übung wiederholen. Haben Sie ein gutes Gefühl für Ihren Beckenboden entwickelt, dann versuchen Sie Ihren Unterbauch mit sanftem Einziehen mitzunehmen. (10–30 Mal täglich).

Vorsicht! Bei schweren Dammrissen müssen Sie mindestens 3 Wochen warten, um die Heilung nicht zu stören.

Wenn Sie diese Übung beherrschen, können Sie sie auch neben Ihren alltäglichen Beschäftigungen machen: beim Telefonieren, beim Kochen usw.

Überlegen Sie einmal, wie lange Sie Ihr Kind so intensiv brauchen wird wie jetzt gerade. Wenn Sie es mit der Spanne Ihres eigenen Lebens vergleichen, dann ist die Zeit mit dem Baby und dem Kleinkind nur ein Bruchteil davon und rasch vorbei. Sie können sich leichter stark nach den Bedürfnissen Ihres Kindes richten, wenn Sie sich bewusst machen, dass es nicht für ewig ist. Und umgekehrt wird es Ihnen später leichter fallen, Ihr Leben in der Zeit, wo Ihr Kind Sie nicht mehr so intensiv braucht, wieder neu zu gestalten, wenn Sie jetzt nicht ganz auf Ihre eigenen Wünsche vergessen.



Denken Sie auch an Ihre Partnerschaft!

Ihre Beziehung wird durch Ihr gemeinsames Kind durchaus herausgefordert. Gemeinsam werden Sie diese Zeit entdecken und einander immer wieder neu kennen lernen können.

In Märchen und in Filmen ist das Leben meist sehr einfach. Da gibt es eine Prinzessin und einen Helden und nach einigen Verwirrungen und Prüfungen finden sie sich und leben mit ihrer Kinderschar glücklich bis ans Lebensende. Weder Prinzessin noch Held sind lange hin- und hergerissen zwischen den Gefühlen füreinander und ihrer Liebe zum Kind. Aber die gehen selten arbeiten, und auch den Einkauf erledigt offensichtlich wer anderer für sie. Im echten Leben haben Sie ebenfalls verschiedenen Rollen: Sie leben als Frau oder Mann, Sie sind Partner in einer Beziehung, Sie sind Kind Ihrer Eltern, Sie gehen arbeiten usw. Im Laufe Ihres Lebens haben Sie also sicherlich zahlreiche Rollen ausprobiert und immer wieder – bewusst und unbewusst – die für Sie passenden ausgewählt. Zu den zahlreichen Rollen, die Sie also bis jetzt bereits innehaben, kommt nun noch die als Eltern dazu. Das ist gewiss viele Jahre lang keine Nebenrolle. Und eine der bisherigen Hauptrollen Ihres Lebens, die Partnerschaft, scheint nun von dieser

neuen Hauptrolle „Elternschaft“ an die Wand gespielt zu werden. Aber diese Konkurrenz ist nur eine scheinbare: Werden viele Theaterstücke nicht erst spannend und wertvoll, wenn zwei oder drei einander ebenbürtige Hauptdarsteller einander gegenüberstehen? Partnerschaft und Elternschaft sind keine Gegenspieler. Sondern es sind zwei wichtige Stützpfeiler Ihres Lebens. Selbstverständlich gibt es immer wieder Reibungspunkte. Es entsteht ein Spannungsfeld – in dem die Beziehung wachsen kann, Sie schließlich gemeinsam eine Familie werden. Aber versuchen Sie nicht eine der Hauptrollen, z.B. die Partnerschaft, langfristig zur Nebenrolle zu machen. Das Theater, das Sie im wirklichen Leben haben, verträgt leicht zwei Hauptrollen. Das hat das wirkliche Leben mit dem Theater gemeinsam.

Apropos Theater: Seit seiner Geburt hat Ihr Kind es in Windeseile geschafft, das Drehbuch Ihres Lebens ordentlich umzuschreiben. Waren

Sie bisher zwei erwachsene Menschen, die miteinander reden und sich untereinander etwas ausmachen konnten, wo jeder seinen eigenen Lebensbereich hatte und trotzdem einiges an Zeit für gemeinsame Unternehmungen blieb – jetzt sind Sie auf einmal zu dritt. Und der kleine Zwerg versucht deutlich seine Bedürfnisse mitzuteilen, die nicht warten können. Diese Bedürfnisse sind überlebenswichtig. Sie können es sich also nicht aussuchen, ob und wann Sie Ihr Kind pflegen. Hatten Sie früher gemeinsam ungestört viel Zeit verbringen können, so ist jetzt auf einmal jede halbe Stunde allein zu zweit eine Sensation. Kein Wunder, dass sich Ihre Partnerschaft verändert. Und Veränderungen dieser Größenordnung machen verständlicherweise Angst.

Sie hatten gehofft – wenden Sie jetzt vielleicht ein –, dass Ihre Partnerschaft so bleibt, wie sie ist. Vorher war sie so gut, dass Sie eigentlich nichts daran hätten ändern wollen. Aber lehrt Sie nicht die Erfahrung, dass Ihre Partnerschaft deshalb gut ist, weil Sie gemeinsam alle Herausforderungen des Lebens immer wieder gut bewältigt haben? Ob es die Kleinigkeiten des Lebens waren,

wie z.B. das gemeinsame Frühstück, dass Sie miteinander trotz der morgendlichen Hektik immer gemütlich gestalten. Oder ob es die großen Würfe des Lebens, wie eine schöne Reise, Ihre Hochzeit oder der Hausbau waren. Durch Ihre Fähigkeit, einander zuzuhören, sich auch im größten Trubel Zeit zu nehmen, offen und ehrlich zueinander zu sein und zusammenzuhalten, ist Ihre Beziehung gut geworden. Natürlich gab es immer wieder ein Auf und Ab – wir sind alle nur Menschen. Aber Sie haben die Herausforderungen bisher geschafft, also werden Sie die Änderungen, die durch Ihr Kind entstehen, auch meistern können! Schauen Sie zurück und erinnern Sie sich, was Ihnen in Ihrer Beziehung bisher geholfen hat: vielleicht ein anerkennendes Wort, ein Lächeln, eine Umarmung oder einfach Hilfe am richtigen Fleck ...

Und vergessen Sie nicht, auch wenn Sie manchmal den Eindruck haben, dass Ihr Leben ein einziges Theater ist: Sie haben ja auch etwas gewonnen – Sie haben gemeinsam einem neuen Menschen das Leben geschenkt. Wenn das kein Grund zur Freude ist! •

Tipps

- Versuchen Sie – trotz Stress – täglich ein paar Minuten miteinander zu verbringen. Ein kleiner Spaziergang am Abend z.B., wo Ihr Kleines im Kinderwagen schläft, kann gut geeignet sein.
- Erzählen Sie einander, wie es Ihnen geht. Was Ihnen tagsüber durch den Kopf gegangen ist, was Sie beschäftigt, was belastet. Einander zuhören schafft immer wieder aufs Neue Vertrauen.
- Reden Sie mit anderen Paaren, die bereits Kinder haben. Fragen Sie ganz konkret, wie Ihre Freunde bestimmte Situationen gemeistert haben.
- Sie beginnen jetzt teilweise in unterschiedlichen Welten zu leben. Die Mutter verbringt viel Zeit mit dem Kind. Für den Vater verändert sich das Leben untertags meist nicht so sehr. Sie haben dadurch unterschiedliche Sichtweisen. Das ist ganz normal. Versuchen Sie langsam mit den Sichtweisen des Anderen vertraut zu werden. Ist es nicht spannend, wie unterschiedlich ein und dieselbe Situation erlebt werden kann?
- Mann und Frau verändern sich durch ein Kind. Vielleicht empfinden Sie das als Entfremdung. Reden Sie miteinander darüber, und Sie werden neue, oft faszinierende, manchmal erschreckende Seiten an Ihrer Partnerin, an Ihrem Partner kennenlernen.
- Vergessen Sie nicht auf Zärtlichkeiten. Derzeit ist das Wichtigste, die Vertrautheit und Zärtlichkeit zwischen Ihnen zu nähren und am Leben zu erhalten.
- Die richtige Zeit für den ersten Sex nach der Geburt ist dann gekommen, wenn die Frau keinen Wochenfluss und keine Schmerzen mehr hat und beide Platz und Lust füreinander gefunden haben. Machen Sie sich keinen Stress!
- Übrigens: Stillen ist kein sicheres Verhütungsmittel. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, müssen Sie anders vorsorgen. Ihr Gynäkologe weiß sicher Rat.



*In das Spiel Deiner Gefühle
und in den Ernst Deiner Gedanken;
in den Reichtum Deines Schweigens
und in die Armut Deiner Sprache
lege ich meine Zusage: Ich bin für Dich da!*

*In die Fülle Deiner Aufgaben
und in die Leere Deiner Geschäftigkeit,
in die Vielzahl Deiner Fähigkeiten
und in die Grenzen Deiner Begabung
lege ich meine Zusage: Ich bin für Dich da!*

*In die Enge Deines Alltags
und in die Weite Deiner Träume,
in die Schwäche Deines Verstandes
und in die Kräfte Deines Herzens
lege ich meine Zusage: Ich bin für Dich da!*

(Verfasser/Verfasserin unbekannt)

LITERATUR

**BABYJAHRE**

Die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht

von Remo H. Largo
Taschenbuch, Piper, München 2001

**STILLEN**

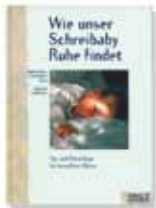
Rat und praktische Hilfe für alle Phasen der Stillzeit

von Marta Guoth-Gumberger, Elizabeth Hormann
Broschiert, Gräfe und Unzer, München 2004

**EIN BABY WILL GETRAGEN SEIN**

Alles über geeignete Tragehilfen und die Vorteile des Tragens

von Evelin Kirkilionis
Taschenbuch, Kösel, München 2002

**WIE UNSER SCHREIBABY RUHE FINDET**

Tipps und Ratschläge für betroffene Eltern

von Marilis Kurz-Lunkenbein (Hg.), Margret Nußbaum
Taschenbuch, Pattloch 1998

**UNSER BABY**

Der große GU-Ratgeber

von Dagmar von Cramm, Eberhard Schmidt
Gebundene Ausgabe, Gräfe und Unzer, München 2005

**SO PFLEGE ICH MEIN BABY**

Expertenrat zu Alltag, Förderung und Entwicklung

von Birgit Brand-Hörsting
Rororo Taschenbuch 2001

**DAS 24-STUNDEN-BABY**

Kinder mit starken Bedürfnissen verstehen

von William Sears, Betty Wagner, Hanny Santini
Taschenbuch, 1998

Zu beziehen über La Leche Liga, Maria Windholz – Tel./Fax: 02162/662 05
lalecheliga@gmx.at, <http://www.lalecheliga.at>



ERSTE GEFÜHLE

Wie Eltern und Baby einander kennen und lieben lernen

von Katharina Zimmer

Taschenbuch, Goldmann Verlag, 2001



DAS VÄTERHANDBUCH ZU SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

von Warwick Pudney; Judy Cottrell

Gebundene Ausgabe, Beust Verlag Kt., 2000

WIR VÄTER

von Lars H. Gustafsson

Broschiert, Kreuz Verlag, 1994

www.babynet.at

BROSCHÜREN

Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend:

Informationsmaterialien zu den Bereichen Wirtschaft, Familie und Jugend können auf der Website www.bmwfj.gv.at/publikationen angefordert werden.

INTERNET

www.docs4you.at
www.eltern-bildung.at
www.gaimh.de
www.gesundesleben.at
www.fgoe.org
www.help.gv.at
www.kinderbetreuung.at
www.schlafumgebung.de
www.stillen.at

ADRESSEN

La-Leche-Liga Österreich
 Maria Wiener
 1050 Wien, Zentagasse 6/13
 Tel.: 01/545 80 30
lalecheliga@gmx.at
www.lalecheliga.at

Österreichisches Hebammengremium
 Postfach 438
 1060 Wien
 Tel. u. Fax: 01/597 14 04
oehg@hebammen.at
www.hebammen.at

**Bundesverband der Diplomierten
 PhysiotherapeutInnen Österreichs (öPv)**
 Köstlergasse 1/29
 1060 Wien
 Tel.: 01/587 99 51-0
office@physioaustria.at
www.physioaustria.at

Eltern in speziellen Situationen können unter folgender Adresse Informationen über Selbsthilfeorganisationen erhalten:

Fonds Gesundes Österreich
 Mariahilfer Straße 176
 1150 Wien
 Tel.: 01/895 04 00-11
 Fax: 01/895 04 00-20
sigis@fgoe.org
www.oebig.org
www.gesundesleben.at

Beratungs- und Therapiemöglichkeiten für Schreibabys und andere funktionelle Störungen im Säuglings- und Kleinkinderalter erfahren Sie bei:

Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde
 Univ.-Prof. Dr. med. Dunitz-Scheer
 8036 Graz
 Tel.: 0316/385-2679
 Fax: 0316/385-3754
Marguerite.Dunitz@klinikum-graz.at
www.gaimh.de

*Information, Beratung und fachliche Hilfe beim Umgang mit
 Ihrem Kind erhalten Sie bei den Mutter-/Elternberatungsstellen.
 Ihre nächstgelegene Stelle erfahren Sie bei Ihrem zuständigen
 Wohnsitzjugendamt.*

Kontaktadresse im Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend Abteilung II/2

Franz-Josefs-Kai 51
1010 Wien
Tel.: 01/711 00-3225
henriette.wallisch@bmwfj.gv.at
www.eltern-bildung.at

Forum Katholischer Erwachsenenbildung
in Österreich
Canisiusgasse 16
1090 Wien
Tel.: 01/317 05 10

Forum Beziehung, Ehe und Familie der
Katholischen Aktion Österreich
Spiegelgasse 3
1010 Wien
Tel.: 01/515 52-3690

Kontaktadressen freier Träger, die in Österreich Elternbildungsseminare anbieten:

Verband Österreichischer Volksbildungswerke
Heinrichsgasse 4/8
1010 Wien
Tel.: 01/533 65 47

**Arbeitsgemeinschaft Evangelischer
Bildungswerke**
Evangelische Akademie
Schwarzspanierstraße 13
1090 Wien
Tel.: 01/408 06 95

Verband Österreichischer Volkshochschulen
Weintraubengasse 13
1021 Wien
Tel.: 01/216 42 26

**Arbeitsgemeinschaft der Bildungshäuser
Österreichs**
Raiffeisenhof
Krottendorfer Straße 81
8052 Graz
Tel.: 0316/80 50-7111

Katholischer Familienverband Österreichs
Spiegelgasse 3
1010 Wien
Tel.: 01/515 52-3210

Österreichischer Familienbund
Maria-Theresia-Straße 12
3100 St. Pölten
Tel.: 02742/773 04

Österreichische Kinderfreunde
Rauhensteingasse 5
1010 Wien
Tel.: 01/512 12 90

Freiheitlicher Familienverband Österreichs
Tigergasse 6
1080 Wien
Tel.: 01/405 78 32

*Auskünfte über Elternbildungsveranstaltungen erhalten Sie auch bei Ihren
örtlichen Bildungseinrichtungen, den Eltern-Kind-Zentren und auf
unserer Website*

www.eltern-bildung.at

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Informieren Sie sich über alle Entwicklungsphasen Ihres Kindes sowie über Herausforderungen in besonderen Lebenssituationen und bestellen Sie die weiteren Elternbriefe und Tipps für Eltern auf CD-ROM kostenlos unter:

**www.bmwfj.gv.at/publikationen
www.eltern-bildung.at**

ELTERNBRIEFE

- Gut durch die ersten 8 Wochen
- Das 1. Lebensjahr
- Vom 1. bis zum 3. Geburtstag
- vom 3. bis zum 6. Jahr
- vom 6. bis zum 10. Jahr
- Für Eltern von Teenagern
- Alleinerziehend
- Patchworkfamilie
- Späte Eltern
- Für Eltern von Kindern mit Behinderung
- Für türkische Familien

TIPPS FÜR ELTERN AUF CD-ROM

- Schwangerschaft, Geburt und die ersten 8 Wochen danach
- Die ersten zwölf Monate
- Vom ersten bis zum dritten Geburtstag
- Kindergartenalter
- Volksschulalter
- Pubertät
- Alleinerziehend
- Patchworkfamilie
- Späte Eltern

IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber: Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend
1010 Wien, Franz-Josefs-Kai 51

Redaktion: Abt. II/2, Tel.: 01/71100-3225; Fax: 01/711 00-933225, henriette.wallisch@bmwfj.gv.at

Konzept und inhaltliche Gestaltung: Christine Kügerl (Institut f. Familienberatung und Psychotherapie/Caritas Kärnten), Dr. Luitgard Derschmidt (Forum Beziehung, Ehe und Familie der Katholischen Aktion Österreich)

Beratende Experten/Expertinnen: Dr. Eva Traindl (Kinderärztin), Ass.-Prof. Mag. Dr. Harald Werneck (Institut f. Psychologie der Univ. Wien)

Text: Mag^a. Irene M. Kernthaler-Moser, Journalistin

Lektorat: New Media Services, 1070 Wien

Layout: Carola Holland

Illustrationen: Gerhard Marschik

Druck: Niederösterreichisches Pressehaus

Sich mit anderen Eltern sowie Expertinnen und Experten über Erziehungsfragen austauschen zu können, einen aktuellen Veranstaltungskalender zu Elternbildungsangeboten,
interessante Literatur ...
... das bietet unsere Homepage

www.eltern-bildung.at