

# "Schön, dass es die Elternbriefe gibt!"

Mehr als 27.000 abonnierte Familien und viele schöne Rückmeldungen von begeisterten Müttern und Vätern – das ist die positive Bilanz zehn Jahre nach dem Start der Initiative "Elternbriefe".



die elternbriefe sind ansprechend verfasst, der inhalt informativ und unterstützend durchs lesen werde ich in meinem handeln lestätigt und manchmal auch zur reflexion angeregt.

Die Ellernbrieße sind War und übersichtich und brüngen wichtige Themen auf den Punkt Die Tatsache, dass es sie gibt, ist wunderbar und hilfreich.

Ich habe das Gefühl, dass jemand da ist, es Beratungsstellen gibt, man ist nicht alleine. Es gibt jemanden, der sich für unsere Familie interessiert und dafür wie es uns geht. Danke für die Elternbriefe, wir sind froh, dass es sie gibt.

Danke für Ihre Mühe und Ihren Einsatz.

WIR EMPFINDEN DIE ELTERN-BRIEFE ALS GESCHENKE, SIE WIRKEN ERMUTIGEND. Kostenlose Bestellung: Familienagentur Tel. 0471 41 83 60 elternbriefe@provinz.bz.it

# **Impressum**

#### HerausgeberIn

Autonome Provinz Bozen – Südtirol Familienagentur Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1 39100 Bozen Tel. 0471 418 360

161. 047 1 4 16 300

www.provinz.bz.it/familie

#### Grafik

Sara Kuen, grafik & webdesign markenforum oHg, Aktualisierungen

#### Fotos

foto-dpi.com

#### Cartoons

Renate Alf

#### Ilustrationen

Miteinander – Insieme – Deboriada, Athesia Verlag

#### Druck

Effekt

Bozen 2020

Wir danken dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München, Fachstelle Elternbriefe, der Autorin Monika Meister sowie dem Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend in Wien für die freundliche Zur-Verfügung-Stellung von Texten.

# Mit den Elternbriefen entspannt durch den Familienalltag!

Wissenswertes, Überraschendes und Hilfreiches über das Leben mit Kindern – bestellen Sie sie jetzt





Einfach die Bestellkarte ausfüllen und in die dafür vorgesehene Box auf der Geburtsstation einwerfen oder online unter www. provinz.bz.it/elternbriefe



#### Das Käferkindlein

Ein Käferkindlein ist geschmückt mit sieben kleinen Pünktchen: am Bäuchelein, am Bäcklein, am Händlein, am Füßlein, am Ärmlein, am Öhrlein und eins sitzt gewitzt

auf der Nasenspitz.

# Kinderreime und Fingerspiele

#### Und so geht's:

Der Bauch, die Wangen, die Hände ... werden angetupft und gestreichelt und zuletzt wird auf das Näschen getippt.



# Jetzt wird's ganz still

In unserem Haus
Da wird es jetzt still,
weil jeder gerne ruhen will.
Die Fensterläden gehen zu.
Wir schlafen drinnen –
Ich und du.

Dorothèe Kreusch-Jacob

Die Hände werden beruhigend auf den Körper des Kindes gelegt. Den Zeigefinger zur Ruhe mahnend an die Lippen legen. Den Kopf zur Seite neigen, die Hände falten und unter den Kopf legen. Die Augen des Kindes sanft zustreicheln. Auf sich und dann aufs Kind zeigen

Die Füße des Kindes streicheln und massieren. Dadurch erlebt es Nähe, Ruhe und Kontakt und sein Körpergefühl wird gefördert.

## Kleine Füße ruhen sich aus

Tausendfüßler, komm nach Haus! Streck die müden Beine aus. Halt mal deine Füßchen still, weil ich sie gern streicheln will. Drei Dinge sind uns aus dem Paradies geblieben: die Sterne, die Blumen und die Augen der Kinder.

Dante Alighieri

Trëi cosses nes ie restedes dl paravis: la stëiles, i ciofs y i pitli mutons.

Dante Alighieri

#### Liebe Mutter, lieber Vater,

ganz herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes! Wir hoffen, dass es für Sie ein beglückendes Ereignis war und dass Sie mit Ihrer/Ihrem Kleinen viele schöne, freudige Momente erleben werden.

Wenn ein Baby zur Welt kommt, ist es anfangs noch voll und ganz auf die Fürsorge seiner Umgebung angewiesen. Seine Mutter, sein Vater, die Menschen in seiner Familie sind für lange Zeit die wichtigsten Personen in seinem Leben. Gleichzeitig ist es von Anbeginn an einzigartig – mit persönlichen Vorlieben und einem individuellen Charakter

Mit den "Elternbriefen" möchten wir Sie in Ihrer Beziehungs- und Erziehungsaufgabe unterstützen. Sie enthalten zahlreiche Informationen über die frühkindlichen Entwicklungsschritte, geben Anregungen für den Erziehungsalltag und informieren über Angebote für Eltern und Kinder in Südtirol.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für die erste Zeit und viele wunderbare Momente mit Ihrem Baby

Landesrätin für Familie



#### Stimeda oma, stimà pere,

dut l bon per la nasciuda de Vosta muta/de Vosc mut! Speron che l sibe stat per Vo na esperienza che Ve à dat na gran legrëza y che puderëis viver cun Vosta pitla/Vosc pitl truep mumënc liegri.

Canche l nasc n pop o na popa àla/àl tl prim mo de bujën de duta l'atenzion y la cura de chi che ti sta ntëurvia. Si oma, si pere, chëi de familia ie giut alalongia la persones plu mpurtantes de si vita. Ma tl medemo tëmp ie chësta pitla o chësc pitl dal scumenciamënt inant na persona unica – cun preferënzes persuneles y n carater ndividuel.

Cun "lëtres ai geniturs" ulessans Ve acumpanië te Vosta ncëria de relazion y de educazion. La lëtres cuntën na lingia de nfurmazions sun i livei de svilup di pitli mutons, les dà mpulsc per la vita educativa da uni di y les nfurmea n cont dla ufiertes per genitores y mutons y mutans te Südtirol.

Ie Ve mbince dut l bon per chisc prim tëmps y truep de beliscimi mumënc cun Vosta popa/Vosc pop

Assessëura per la Familia

# Inhalt

| Die erste Zeit mit dem Baby                | 8  | Mahlzeit Baby                              | 34 |
|--|----|--|----|
| Entdeckungsreise Kind                      | 8  | Das kann ich schon: trinken!               | 35 |
| Unterstützung für Familien mit einem Kind  |    | Anregungen einer erfahrenen Kinderärztin   | 36 |
| mit Beeinträchtigung                       | 10 | Babypflege                                 | 37 |
| Familienbegleitung und pädagogische Früh-  |    | Babymassage                                | 38 |
| förderung von Kindern mit Beeinträchtigung | 10 | Das kann mein Baby schon                   | 39 |
| Jedes Baby ist einzigartig                 | 10 |  |    |
| Eine Erinnerung an schöne Momente          | 11 | Eltern werden Partner bleiben              | 40 |
| Soll unser Kind getauft werden?            | 11 | So vieles verändert sich                   | 40 |
|  |    | Eine halbe Stunde Zeit für uns             | 42 |
| Babytagebuch                               | 12 |  |    |
|  |    | Geschwisterkinder                          | 43 |
| Jeder Tag ist anders                       | 14 | Endlich ist es da!                         | 43 |
| Einen gemeinsamen Rhythmus finden          | 14 |  |    |
| Die Zeit geht so schnell vorbei            | 17 | Es braucht ein ganzes Dorf,                |    |
|  |    | um ein Kind großzuziehen                   | 45 |
| Vom Umsorgen und Beziehung-Aufbauen        | 18 | Aus dem Alltag der Mütterberatungsstellen/ |    |
| Ich lächle dich an, du lächelst zurück     | 18 | Elternberatungsstellen                     | 45 |
| Die "Bindungstheorie"                      | 19 | -  |    |
| Wenn die Verständigung anfangs             |    | Rund um den Globus                         | 47 |
| nicht so gut klappt                        | 20 | Die ersten Lebensmonate von Babys          |    |
| Ein Baby kann nicht verwöhnt werden        | 21 | in verschiedenen Kulturen                  | 47 |
| In die Welt getragen                       | 22 |  |    |
|  |    | Babys und Medien                           | 48 |
| Wechselbad der Gefühle                     | 23 |  |    |
| Bald wird es wieder besser gehen           | 23 | Stillen und Beikost                        | 49 |
| Heultage – bald vorbei?                    | 24 |  |    |
| Heultage – auch bei Männern?               | 25 | Buchtipps & Links                          | 50 |
| Der Alltag mit dem Baby                    | 26 | Adressenverzeichnis                        | 51 |
| Was mein Baby mir sagen will               | 26 |  |    |
| Das Schreibaby zu müde, um zu schlafen     | 28 | Literaturverzeichnis                       | 55 |
| Ein Baby weint                             | 28 |  |    |
| Achtung: Schütteltrauma                    | 29 |  |    |
| Schlafen will gelernt sein                 | 30 |  |    |
| Schlafen, wachen, weinen                   | 32 |  |    |
| Am besten gleich ins Bettchen              | 33 |  |    |
| Informationen zum "Plötzlichen Kindstod"   | 33 |  |    |

# Elternbriefe in Südtirol ...

# Herzliche Gratulation zur Geburt Ihres Kindes!

Sie halten den Elternbrief "Gut durch die ersten Monate" in Ihren Händen, dies ist der zweite einer Reihe von "Elternbriefen" die Sie kostenlos bestellen können.

Vielleicht fragen Sie sich, warum diese Broschüren ausgerechnet "Elternbriefe" heißen und dabei gar nicht wie Briefe aussehen. Dafür gibt es zwei Gründe: Zum einen, weil Sie sie kostenlos abonnieren können und dann wie einen Brief in regelmäßigen Abständen zugeschickt bekommen. Zum anderen, weil wir uns damit in eine lange Tradition einreihen: In vielen Ländern auf der ganzen Welt gibt es Elternbriefe, zum Teil schon seit über 30 Jahren.

Beim Verfassen der Südtiroler Briefe haben wir uns an den Elternbriefen der Stadt München und den Elternbriefen aus Österreich orientiert. Wichtig war es uns darüber hinaus, neue wissenschaftliche Erkenntnisse einfließen zu lassen und Mütter und Väter als gemeinsam für ihr Kind Verantwortliche anzusprechen.

Erziehung ist etwas sehr Individuelles, jedes Kind, jede Mutter, jeder Vater ist anders. Deshalb laden wir Sie ein, den Briefen jene Anregungen zu entnehmen, die für Sie ganz persönlich interessant sind, für Ihre kleine oder größere Familie.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen der Elternbriefe. Sie können sie in einem Mal lesen, wenn sie das möchten oder immer wieder mal zur Hand nehmen, wenn ein bestimmtes Thema für Sie aktuell wird.

Wir möchten noch einen herzlichen Dank aussprechen: An jene Institutionen und Fachleute, die uns Texte zur Verfügung gestellt bzw. die Elternbriefe für uns "probegelesen" haben; an die Verantwortlichen und MitarbeiterInnen des Gesundheitswesens und alle

weiteren Personen, die dazu beitragen, dass es die Elternbriefe gibt und sie viele Mütter und Väter in Südtirol erreichen. Ein besonderer Dank gilt Prof. DDr. Wassilios Fthenakis. Durch die gemeinsame Arbeit an verschiedenen Projekten durften wir von seinem umfangreichen Wissen lernen, vieles davon ist in die Entwicklung der Südtiroler Elternbriefe eingeflossen.

Die Familienagentur wünscht Ihnen eine spannende Zeit voller Erfahrungen und Entdeckungen.

# Die erste Zeit mit dem Baby

#### Sich kennen lernen

"Ah, es ist schön, wieder daheim zu sein!" Karin ist gerade nach Hause gekommen – Peter hatte sie und die kleine Doris aus dem Krankenhaus abgeholt. "Ja, ich freu mich auch, dass du wieder hier bist – und natürlich unser Kleines! Jetzt können wir es noch besser kennen lernen. Mal schauen, was es von uns geerbt hat!", scherzt Peter.

Wir wünschen Ihnen viel Freude, Mut, Vertrauen, Neugier, Aufmerksamkeit und Gelassenheit mit Ihrem Baby. Diese "Tugenden" bestimmen die Beziehung, die Sie nun gemeinsam aufbauen werden. Gelassenheit beispielsweise wird Ihnen wahrscheinlich in diesen ersten Tagen und Wochen wie ein weit entferntes Ziel erscheinen, und das zu Recht bei diesem aufregenden und tief greifenden Wandel, der sich nun in Ihrem Leben vollzieht.

Mindestens so einschneidend wie für Sie selbst ist die Veränderung für das Neugeborene. Es hat – unter Anstrengung – den geschützten Raum, den Körper der Mutter, verlassen müssen, einen Raum, in dem es mit allem versorgt wurde, was es brauchte: Sauerstoff, Nahrung, Wärme, Geborgenheit. Und muss sich nun an das Leben außerhalb gewöhnen. Dabei helfen ihm vor allem Körpernähe und Zuwendung. Ein Baby kommt



zwar hilflos, aber mit vielen Fähigkeiten auf die Welt.

Es hat den Herzschlag der Mutter wahrgenommen, ihre Stimme, die des Vaters, die Geräusche seiner künftigen Lebensumwelt gehört. Es hat gespürt, wenn Sie aufgeregt oder entspannt, glücklich oder verärgert waren. Auch seine neue Umwelt nimmt es über die Sinne auf, vor allem über das größte menschliche Sinnesorgan, die Haut. Am Körper von Mutter und Vater, beim Streicheln, sanften Massieren, beim In-den-Armen-Wiegen, wenn es den Klang Ihrer Stimme beim Sprechen, Summen oder Singen hört, lernt Ihr Kind Sie besser kennen. So wird es vertraut mit Ihnen und lernt Vertrauen. So spürt es auch seinen eigenen Körper, wird sich seiner selbst bewusst und seiner Umgebung. Beziehung entsteht durch Kontakt, das gilt natürlich für den Vater ebenso wie für die Mutter. Durch diesen Kontakt lernen Sie schnell Ihr Kind und seine Bedürfnisse verstehen, seine Mimik, den Ausdruck seines Weinens, seines Wohlbefindens. Ein Baby ist zwar vollkommen darauf angewiesen, versorgt zu werden, aber es ist nicht passiv. Es zeigt sehr deutlich, wenn es Hunger hat oder ihm etwas nicht passt. Das durchaus Aufregende und Anstrengende für Mutter und Vater in seinen ersten Lebenswochen besteht aber darin, herauszufinden, was es gerade braucht, wenn es weint.

# Kinder erfrischen das Leben und erfreuen das Herz.

Friedrich E. D. Schleiermacher

#### **INFOS & ANREGUNGEN**

- → In dieser ersten Phase steht das gegenseitige Kennenlernen im Vordergrund. Dafür braucht es Zeit und Geduld. Manche alltägliche Pflicht kann vielleicht warten: Besser, Sie erleben gemeinsam entspannte Stunden mit Ihrem Baby und gönnen sich Ruhepausen.
- → Die Fähigkeit, Eltern zu werden, ist bei Frauen und Männern gleichermaßen vorhanden. Beide gewinnen durch Übung Sicherheit im Umgang mit dem Kind. Bis auf das Stillen können Väter mit der Mutter alles teilen. Gegenseitiges Vertrauen und gemeinsames Üben hilft!
- → Mutterschaft und Vaterschaft sind kein Konkurrenzunternehmen, beide sind für das Kind wichtig! 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 Vielfalt von beiden Eltern ist da von Vorteil.
- → Jedes Kind ist einzigartig, genauso wie jede Mutter, jeder Vater und ihre Beziehung zueinander. Sie werden einen ganz eigenen Weg finden, gemeinsam zu leben und zu wachsen.
- → Perfekte Eltern gibt es nicht! Alle Mütter und Väter machen Fehler wichtig ist, aus "Fehlern" zu lernen und möglichst einfühlsam auf das Kind einzugehen.
- → 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 darum, das Kind liebevoll zu umsorgen.



# Unterstützung für Familien mit einem Kind mit Beeinträchtigung

Familien mit Kindern mit Beeinträchtigung werden von verschiedenen Gesundheitsdiensten begleitet, vor allem von den Psychologischen Diensten und den Diensten für Kinderrehabilitation und Kinderneuropsychiatrie (Gesundheitsbetriebe Bozen, Brixen, Bruneck und Meran). Die Familien werden auch in der Begleitung und Pflege des Kindes unterstützt (durch finanzielle Leistungen, Arbeitsfreistellungen der Eltern...). Informationen und Beratung dazu beiten die zuständigen Sozialsprengel. Außerdem gibt es in Südtirol eine Reihe von Eltern und Betroffenen, die sich in privaten Sozialorganisationen für die Belange ihrer beeinträchtigten oder erkrankten Kinder engagieren und Beratung anbieten. Informationen dazu erhalten Sie beim: Dachverband für Soziales und Gesundheit.

## Familienbegleitung und Pädagogische Frühförderung von Kindern mit Beeinträchtigung

Dieser Dienst wendet sich an Familien, die ein Kind im Säuglings- bzw. Vorschulalter haben und sich Sorgen machen, weil es eine Entwicklungsverzögerung, Entwicklungsstörung oder Behinderung hat. Die Familienbegleitung und Frühförderung findet zu Hause statt, ist kostenlos und begleitet und informiert ergänzend zu den sanitären Diensten die Familie bei der Alltagsgestaltung, begleitet Eltern und Geschwister bei der persönlichen Auseinandersetzung mit der Behinderung des Kindes, informiert zu spielerischen Förderangeboten in den vesrchiedenen Entwicklungsbereichen und begleitet den Übertritt des Kindes in den Kinderhort und Kindergarten sowie beim Übergang in die Schule.

# Jedes Baby ist einzigartig

Wenn Ihr Kind mit einer Behinderung geboren wurde, werden Vergleiche mit anderen Babys besonders schmerzhaft für Sie sein. Kaum jemand Außenstehendes wird die Zerrissenheit Ihrer Gefühle nachempfinden



# Unser Kind hat eine Beeinträchtigung

"Willi lacht wirklich viel und so herzlich und unvermittelt. Sein Lachen ist unglaublich und ehrlich. Wenn Willi gut drauf ist und immer wieder am ganzen Körper wackelt vor lauter Glucksen, nur weil er ein paar Seifenblasen beobachtet oder einen großen Schokoladenkeks in der Hand hält, dann sind das die schönsten Momente meines Lebens! Es ist, als würde sein Herz näher an der Oberfläche liegen. Das Glück strömt direkt heraus. Doch ist es mit seiner Traurigkeit genauso."

Birte Müller, Wo ein Willi ist, ist auch ein Weg.

können: Trauer und Schmerz, Freude und Liebe. Sie müssen Abschied nehmen von manchen Wünschen und Vorstellungen, die Sie für Ihr Kind und das gemeinsame Leben entworfen haben. Der Alltag mit dem Kind ist wahrscheinlich schwieriger und erschöpfender als mit einem Baby ohne Behinderung, besonders dann, wenn Sie allein erziehend sind. Hinzu kommen die Gefühle von Hoffnung und Verzweiflung, der Ungewissheit, was konkret die Behinderung für Ihr Kind bedeuten wird. Und Ihre eigenen Bedürfnisse? Nach Entspannung, Unterstützung, Trost, Mit-Empfinden, nach unbeschwerten Erholungspausen? Wir möchten Sie ermutigen, sie ernst zu nehmen, ihnen Raum zu geben. Es ist nachfühlbar, wenn Ihnen der Schritt nach "draußen" schwer fällt, weil Sie die Reaktionen der Umwelt fürchten. Sie sind oft unbedacht, verletzend oder hilflos. Vielleicht aber können Sie auch ermutigende Erfahrungen machen. Dies kann zum Beispiel besonders in Selbsthilfegruppen oder Treffpunkten für Eltern von Kindern mit Behinderung möglich sein. Auskunft erteilt der Dachverband für Soziales und Gesundheit.

## Eine Erinnerung an schöne Momente ...

Margareth sitzt am Balkon über dem Baby-Tagebuch: "Wann hat Elias eigentlich das erste Mal gelächelt?", überlegt sie. "Ah, genau, das war, als Doris uns besuchen kam und ihn auf dem Arm hielt. Er hat sie angesehen und gelächelt. Eigentlich hatte ich erwartet, dass er mir das erste Lächeln schenken würde ... Na, ja, auf jeden Fall: Das war am 26. März, das kann ich also hier gleich eintragen. Und wann hat er sich gleich das erste Mal vom Bauch auf den Rücken gedreht?"

Sie werden mit Ihrem Kind viele schöne und aufregende Momente erleben, an die Sie oder das Kind sich später gerne zurückerinnern werden. Vielleicht möchten Sie einiges davon festhalten: Wann Ihr Kind Sie das erste Mal angelächelt hat, wann es seinen ersten Obstbrei bekommen hat oder ob es ein Schmusetüchlein hatte, ohne das es nicht einschlafen konnte. Auf der nächsten Seite finden Sie ein erstes Babytagebuch ...



In den ersten Lebensmonaten ist es wichtig, das Köpfchen immer zu stützen: Die Halsmuskeln sind noch schwach und ungeübt und können den verhältnismäßig schweren Kopf noch nicht halten.

# Soll unser Kind getauft werden?

"Durch die Geburt unseres Kindes ist bei uns so einiges in Bewegung gekommen und auch durcheinander geraten, aber wir sind so glücklich und so dankbar für unser Kind", erzählt ein etwas gestresstes, aber glückliches Elternpaar. Und dann ergänzen sie: "Wir spüren so viel Verantwortung und möchten gute Eltern sein. Das Kind soll alles bekommen, was sein Wachsen und seine Entwicklung fördert. Damit sind wir wohl überfordert. Es tut gut zu wissen, dass Gott uns und unser Kind in seinem Blick hat. Das entlastet uns."

Die Geburt eines Kindes ist etwas Besonderes, das will gefeiert werden. So entscheiden sich viele Eltern, ihr Kind taufen zu lassen.

Die Feier der Taufe ist zweierlei: Einerseits eine schöne Feier im Kreis der Familie und von Freunden, in der die Geburt des Kindes gefeiert und es gesegnet wird und das Kind auch einen Begleiter oder eine Begleiterin fürs Leben erhält. Andererseits ist die Taufe eine Feier der Kirche, in der der Täufling in die Gemeinschaft mit Christus und der Kirche eintritt und mit seinen Eltern und anderen lieben Menschen einen Glaubensweg beginnt. Beide Aspekte sollen bei der Feier zum Tragen kommen.

Wenn Eltern ihr Kind taufen und religiös erziehen, hat dies auch mit ihrer persönlichen Lebens- und Glaubensgeschichte zu tun. Was sie in ihrem Leben, in ihrer Herkunftsfamilie in ihrer Pfarrgemeinde erlebt haben, hat sie geprägt und motiviert sie, es auf ihre Weise ihrem Kind weiterzugeben.

Eltern, die die Taufe ihres Kindes wünschen, wenden sich mit ihrem Anliegen an den Pfarrer ihres Ortes. Mit ihm werden der Tauftermin und die Taufvorbereitung festgelegt.

Mag. Toni Fiung, Ehe- und Familienseelsorger und -berater.

# Das Babytagebuch

| Name:  | beim Verlassen der Klinik nach einem Monat   |
|--|--|
|  | 1  |
| mein Name isteingefallen; diese Vorfahren hatten   | nach sechs Monaten am ersten Geburtstag  |
| denselben Vornamen wie ich:                        | Größe:   |
| mein Name bedeutet                                 | bei der Geburt   |
|  | nach einem 1/2 Jahr am ersten Geburtstag   |
| Kosenamen:   | Ernährung:   |
|  | → ich habe Mamis Milch bis getrunken   |
| Dieser Name ist entstanden weil                    | → mein erstes Fläschchen habe ich am   |
|  | probiert   |
| so nennt mich immer mein/e                         | → meine erste Gemüsemahlzeit mit dem Löffel habe ich mir mit Monaten schmecken lassen oder |
|  | war ich doch nicht so ganz überzeugt davon?  |
| Genaues Geburtsdatum:                              | → das erste Obst habe mit Monaten probiert,  |
| Tag, Stunde, Minute, Ort                           | es war ein/e   |
| (eigentlich haben mich Mami und Papi am            | → am habe ich zum ersten Mal aus einem Glas getrunken                                      |
| erwartet   |  |
| aber ich habe beschlossen früher/später zu kommen) | W 11 6   |
| Gewicht:   | Krankheiten:   |
|  | → von bis habe ich   |
| bei der Geburt                                     | mich nicht so wohl gefühlt – ich hatte   |
|  | ;  |
|  | behandelt hat mich Dr.   |
|  | → Meine Mami und mein Papi wollten sich dabei Folgendes merken:                            |
|  |  |
|  |  |







#### Medikamente:

→ ich musste schon Medizin nehmen, das war

## Mein Lieblingskuscheltier:

(vielleicht gibt es ein Foto davon?)

#### Besondere Vorkommnisse im ersten Jahr:

→ in meiner Familie hat es in meinem ersten Lebensjahr folgende Ereignisse gegeben ...

# Wem in der Familie ähnle ich am meisten?



# Wünsche für das Baby:

→ Meine Mami wünscht mir ...

Schöne Momente ... → Me

→ Mein Papi wünscht mir ...

→ Mein/e \_\_\_\_\_ wünscht mir ...

→ Mein/e \_\_\_\_\_ wünscht mir ...

→ Mein/e \_\_\_\_\_\_ wünscht mir ...

# Mein/unser größter Schreck war:







# Jeder Tag ist anders

# Einen gemeinsamen Rhythmus finden ...

"Dass es so anstrengend ist, ein Neugeborenes zu versorgen, hätte ich mir nicht gedacht!" Johannes staunt: Vor zehn Tagen ist sein Töchterchen Evi geboren, und er und Sieglinde kommen kaum zur Ruhe. Stillen, wickeln, trösten und die ganze normale Hausarbeit … alles braucht seine Zeit. "Gut, dass du dir viel Zeit nimmst und dass meine Mutter uns immer mal wieder hilft", meint Sieglinde.

Die ersten Monate sind meist anstrengend, Ihr Lebensrhythmus wird gründlich durcheinander gewirbelt, am Tag genauso wie in der Nacht. An Durchschlafen ist (vorläufig) nicht zu denken. Das Baby bestimmt mit Wachen, Schlafen, Schreien, Trinken, Wickeln, Baden, Schmusen Ihren Tagesablauf. Aber wie? Bei jedem Schreien füttern? Oder im Drei-Stunden-Rhythmus? Vertrauen Sie Ihrem Baby. Es weiß, wann es was braucht – ohne Waage, ohne Uhr, ohne Tabellen: Milch, Ruhe oder Aufmerksamkeit. In den ersten Wochen ist dieser Rhythmus noch

sehr schwankend, es muss ja nun die Befriedigung seiner Bedürfnisse aktiv einfordern, im Bauch der Mutter stand ihm alles unbegrenzt zur Verfügung. Und natürlich bringt auch jedes Kind sein eigenes Temperament mit, manche sind gemächlicher, manche sprunghafter. Ein Neugeborenes zu betreuen und zu pflegen bedeutet ungefähr acht Stunden Arbeit täglich - rund um die Uhr - und für Kinder mit besonderen Bedürfnissen, wie zum Beispiel Schreibabys, ist oft noch wesentlich mehr Zeit nötig. Nach und nach wird sich ein neuer Rhythmus einspielen und sich auch das Kleine an regelmäßiges Essen, Schlafen und Wachen gewöhnen. Zunächst aber ist vor allem Anpassungsfähigkeit von den Eltern und den Geschwistern gefragt. Das heißt auch, dass der Haushalt meist nicht mehr so laufen kann wie früher. Es ist kaum zu schaffen, die Wohnung blitz-blank sauber zu halten oder den Bügelkorb leer zu bekommen. Und Ihr eigener Rhythmus, Ihre eigenen Bedürfnisse? Die werden sich bei der Mutter wohl in diesen Wochen vor allem um Schlaf und Erholung drehen. Versuchen Sie dann zu schlafen oder auszuruhen, wenn das Kind schläft. Tauschen Sie sich in der Betreuung



des Kindes mit dem Vater ab, versuchen Sie sich Nischen der Ruhe zu schaffen, wo immer es geht – Ihr Kind profitiert auch davon, wenn die Mutter nicht mit den Nerven fertig ist. Und der Vater? Wenn möglich, nehmen Sie sich in der ersten Zeit frei, um in den neuen Rhythmus mit dem Neugeborenen hineinzuwachsen. Auf jeden Fall ist es wichtig, dass Sie so viel Zeit wie möglich mit dem

Baby verbringen, um es kennen zu lernen, so werden Sie sich in dieser ersten Zeit nicht ausgeschlossen fühlen. Das Bedürfnis nach ungestörtem Zusammensein werden beide Elternteile haben. Gemeinsame Zeiten sollten ganz bewusst geplant werden, in all dem Trubel kann es sonst leicht passieren, dass sie zu kurz kommen.

#### **INFOS & ANREGUNGEN**

- → Gute Organisation erleichtert das Leben mit einem Baby. Sie können zum Beispiel alles aufschreiben, was zu tun ist und mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin besprechen, wie sie sich am besten organisieren: Was können Sie einfach bleiben lassen? Wer kann wobei helfen? Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Kocht jemand gerne – und würde das für Sie eine Weile übernehmen? Kann der Nachbar Milch und Brot für Sie mit einkaufen? Vielleicht ist es auch finanziell möglich, in den ersten Wochen nach der Geburt jemanden dafür zu bezahlen, dass er/sie stundenweise Hausarbeit übernimmt, wie z. B. das Bügeln ...
- → Es hat sich bewährt, gemeinsam für Tage vorzusorgen, an denen man zu nichts kommt, weil das Kleine die Nacht zum Tag gemacht hatte oder unruhig ist: Wenn die wichtigsten Lebensmittel und Hygieneartikel im Haus sind, ist man meist ruhiger.
- → Beim Kochen kann eventuell gleich eine doppelte Portion vorbereitet und eingefroren werden: An besonders stressigen Tagen ist dann zumindest die Mahlzeit griffbereit.
- → Wenn es möglich ist, verbringen Sie beide gemeinsam viel Zeit mit Ihrem Neugeborenen: So lernen Sie es gemeinsam kennen. Diese ersten Erfahrungen und Gefühle sind sehr wertvoll für die erste Zeit und eine schöne Erinnerung für später.

#### **INFOS & ANREGUNGEN**

#### ... speziell für die Mutter

- → In der ersten Zeit ist es oft nicht leicht, die viele Arbeit, die manchmal große Müdigkeit und das Bedürfnis der Verwandtschaft nach Kontakten unter einen Hut zu bekommen. Lassen Sie sich aber nicht unter Druck setzen, wenn Ihnen nicht nach Besuchen ist. Was vor allem zählt, sind sowohl die Bedürfnisse und Wünsche Ihres Kindes als auch Ihre eigenen und die Ihres Partners.
- → Richten Sie sich nach Ihrem Kind. Und nützen Sie seine Schlafenszeiten für sich selbst: Sich von den Anstrengungen der Geburt zu erholen, schlafen, lesen, mit lieben Menschen telefonieren – alles andere kann warten.
- → Vielleicht haben Sie Freude daran, telefonisch oder per E-Mail Kontakt mit Ihren Verwandten und Bekannten zu halten, damit Sie sich nicht ganz "aus der Welt" fühlen. Ein solches "Netz" kann auch helfen, das manchmal bei "jungen" Müttern entstehende Gefühl der Isolation zu verringern.

#### **INFOS & ANREGUNGEN**

#### ... speziell für den Vater

- → In den ersten Tagen und Wochen können Sie als Vater sehr viel bewirken, zum Beispiel wenn Sie sich wenn es möglich ist Urlaub nehmen und Ihrer Frau den Rücken frei halten. Entlasten Sie sie so weit wie möglich von der Hausarbeit. Besprechen Sie am besten mit Ihrer Partnerin, was sie jetzt braucht. Die Ruhe und Sicherheit, die Sie ihr vermitteln, kann Sie umso leichter an das Baby weitergeben. Indem Sie für die Mutter etwas tun, tun sie etwas für Ihr Kind.
- → Vor allem in der ersten Zeit nach der Geburt wird Ihnen Geduld und Zurückhaltung abverlangt. "Junge" Mütter sind dann häufig sehr empfindlich, und haben starke Gefühlsschwankungen dies hat unter anderem mit der Hormonumstellung und der Unsicherheit anlässlich der großen Veränderung, die die Geburt eines Kindes mit sich bringt, zu tun.
- → Beschäftigen Sie sich mit Ihrem Kleinen Iernen Sie es kennen und verstehen, das ist anfangs gar nicht so einfach. Was mag es gerne, was nicht? Wie möchte es gehalten werden? Weint es, weil es Hunger hat, weil es Geborgenheit möchte oder war es zu vielen Reizen ausgesetzt? Gerade durch das Wickeln, Baden, Trösten wird es Ihnen vertrauter und Sie können sich an Ihrer zunehmenden Geschicklichkeit im Umgang mit dem Baby und der beglückenden Beziehung zu ihm erfreuen.

# Man kann nicht am Gras ziehen, um es zum Wachsen zu bringen.

Afrikanisches Sprichwort



#### **INFOS & ANREGUNGEN**

- ... für Großeltern, Tanten, Onkel, Freundinnen und Freunde
- → Bieten Sie den "jungen" Eltern nach Möglichkeit Unterstützung an. Besprechen Sie mit Ihnen, wo Sie behilflich sein können und was Sie bereit sind zu übernehmen. Vielleicht kann ein Anruf Freude bereiten? Oder ein regelmäßiger Großeinkauf? Vielleicht können Sie mit dem Neugeborenen spazieren gehen? Vielleicht freuen sich die größeren Kinder, wenn Sie mal einen Ausflug mit ihnen unternehmen können?
- → 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 Familie ist gerade damit beschäftigt, sich kennen zu lernen, sich aufeinander einzustimmen. Bald werden sich alle Beteiligten freuen, Sie zu sehen!

# Die Zeit geht so schnell vorbei ...

Ihr Kind wird Sie nur kurze Zeit so intensiv brauchen wie jetzt gerade. Wenn Sie es mit der Spanne Ihres eigenen Lebens vergleichen, dann ist die Zeit mit dem Baby und Kleinkind nur ein Bruchteil davon und rasch vorbei. Gleichzeitig ist diese Zeit für Ihr Kind sehr wichtig und prägend. Es lernt jetzt mit Ihrer Hilfe die Welt kennen, macht wesentliche Erfahrungen für sein Leben.



#### Für allein Erziehende ...

Alleine mit der ganzen Verantwortung? So hatten Sie sich das vielleicht nicht vorgestellt ... Die Situation wird unter Umständen nicht einfach sein. Ihr Kind wird vielleicht nur mit einem Elternteil aufwachsen, aber es wird in seinem engeren Umfeld liebe Menschen finden, zu denen es eine gute Beziehung aufbauen kann. Vielleicht gibt es einen Onkel, eine Oma, Patlnnen oder FreundInnen, die sich freuen, regelmäßigen Kontakt mit dem kleinen Sprössling zu haben.

Auch wenn ein Kind größtenteils bei Mutter oder Vater aufwächst, ist es wichtig, Bindungs-Erfahrungen mit beiden Elternteilen zu machen. Wohnt das Kind zum Beispiel bei der Mutter, empfiehlt es sich für den Vater, von Beginn an regelmäßigen Kontakt zu halten. So kann das Baby auch zu ihm eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen und ihn als stützende, Kraft gebende Person erleben. Ihr Kind wird sich an die Personen binden, die verlässlich da sind und es umsorgen.

Kennt das Kind den anderen Elternteil kaum, weil es ihn nur ab und zu sieht, kann ein Aufenthalt für mehrere Stunden oder gar eine Übernachtung – besonders für kleinere Kinder – sehr schwierig zu verkraften sein, weil ihre gewohnte Umgebung und Bezugsperson fehlen.

Adressen von Vereinen, die Unterstützung bieten können, finden Sie im Adressenverzeichnis.

# Vom Umsorgen und Beziehung-Aufbauen

# Ich lächle dich an, du lächelst zurück ...

"Es ist schon eigenartig", erzählt Mathilde. "Es ist wirklich anstrengend, das Wickeln, Stillen, in der Nacht aufzustehen und Leon zu trösten. Gleichzeitig habe ich das Gefühl, dass ich ihn gerade dadurch besser kennen lerne und verstehe – geht es dir auch so, Alex?"

Ihr Baby macht nun die Erfahrung, dass seine Bedürfnisse von Mutter und Vater zuverlässig erfüllt werden. Es kann sich auf seine Eltern verlassen: Dies ist die beste Voraussetzung, um vertrauensvoll mit allen Sinnen die Welt zu erkunden. Diese Welt, das sind an erster Stelle natürlich Vater und Mutter, Ihr Gesicht, Ihre Stimme,

Ihre Berührung. Es erkennt Sie wieder: Ihre Stimme, Ihren Geruch, die Art, wie Sie es halten, und antwortet immer deutlicher. Am beglückendsten ist wohl nach einigen Wochen das erste Lächeln, das Ihnen gilt, als Begrüßung, als Wiedererkennung. Überhaupt werden Sie schon miteinander Zwiesprache halten, mit Blicken, mit der Mimik, der Stimme und natürlich durch Berührungen. Eltern verhalten sich intuitiv richtig gegenüber dem Säugling, da sie z.B. in der ersten Zeit ihr Gesicht ganz nah heranführen, die Augen weit aufreißen, den Mund spitzen oder ähnliche Grimassen schneiden, ihre Stimme höher klingen lassen, ja sich in der so genannten Baby-Sprache mit ihrem Kind unterhalten. Das ist keinesfalls albern, sondern notwendig für die Entwicklung des Babys. Fachleute



haben übrigens herausgefunden, dass sich diese so genannte Ammensprache auf der ganzen Welt ähnelt und von allen Babys verstanden wird. Indem Eltern das Kind nachahmen, dienen sie ihm als Spiegel seiner Gefühle und Aktivitäten.

Gegenstände fesseln bald die Aufmerksamkeit des Säuglings, etwa die Rassel in Ihrer Hand oder das Mobile über seinem Bettchen. Gewiss, sein Interesse ist auch schnell wieder erschöpft, und dann sollten Sie ihm seine Ruhe gönnen. Zunehmend beginnen Babys, ihren eigenen Körper zu entdecken und zu beherrschen. Für kurze Zeit den Kopf hochhalten, mit seinen Händchen spielen, Ihre Finger und vielleicht die Rassel ergreifen, und wieder loslassen, das alles lernt es. Anfangs geschieht es noch zufällig. Aber dann wird dieses "Spiel" immer öfter und immer bewusster wiederholt. Meist fängt das Baby mit ein, zwei Monaten an, die ersten Laute hervorzusprudeln, es gurrt und gluckst und erfreut sich sichtlich an dieser neuen Fähigkeit.

## Die "Bindungstheorie"

Die "Bindungstheorie" ist ein Begriff aus der Psychologie, sie beschreibt das Bedürfnis eines jeden Menschen, eine gefühlvolle, intensive Beziehung zu seinen Mitmenschen aufzubauen. Besonders wichtig ist dies für ein Baby: Das Kind ist in den ersten Monaten und Jahren abhängig davon, dass es jemanden gibt, der seine wichtigsten Bedürfnisse befriedigt und so sein Überleben sichert. Pflegen die Eltern oder betreuende Menschen es, ernähren, schützen und behandeln sie es liebevoll und feinfühlig, so lernt es, dass es sich auf sie verlassen kann, dass sie sein Überleben garantieren. Es entwickelt ein Ur-Vertrauen in sich selbst und die Welt. Bindung entsteht über einen längeren Zeitraum

durch viele gemeinsame Erfahrungen von betreuenden Personen und Baby. Mutter und Vater haben zahlreiche Gelegenheiten, diese Vertrauensbeziehung aufzubauen: Indem sie dem Kind regelmäßig Zeit widmen, es pflegen, ernähren und einfühlsam auf seine Bedürfnisse eingehen.

Eine sichere Bindung zur Mutter, zum Vater oder einer anderen Bezugsperson führt dazu, dass Kinder später als Heranwachsende vertrauensvoll, selbständig und offen Beziehungen auch zu anderen Menschen eingehen können.

Viele Eltern haben das Glück, schon von Beginn an sehr vertraute Gefühle für ihr Kind zu spüren. Das macht es ihnen leicht, einfühlsam und zuverlässig zu reagieren. Bei manchen Eltern kommt die enge Verbundenheit zu ihrem Baby erst mit der Zeit, auch das ist völlig normal.

#### **INFOS & ANREGUNGEN**

#### ... 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! Und es braucht Sie und die liebevolle Beziehung zu Ihnen.
- → Wenn Sie vor lauter Angst, etwas falsch zu machen, lieber gar nichts machen, versäumen Sie wertvolle Möglichkeiten, mit Ihrem Kind in Kontakt zu kommen.
- → Sobald Sie beginnen, sich mit Ihrer Rolle als Vater auseinander zu setzen, werden Ihnen vielleicht Erinnerungen an Ihren eigenen Vater einfallen. Was haben Sie als Kind an seiner Art gemocht und was wollen Sie bei Ihrem Kind vielleicht anders machen?

#### **INFOS & ANREGUNGEN**

#### ... für die Mutter

- → In unserem Kulturkreis wird häufig davon ausgegangen, dass jede Mutter automatisch ihr Kind rundherum liebt. Sollten Sie nach der Geburt entgegen Ihrer Erwartung vor lauter Erschöpfung oder aus anderen Gründen wenig Gefühl für Ihr Kind aufbringen können, machen Sie sich keine Sorgen. Manchmal braucht es einfach etwas Zeit, um Gefühle zum eigenen Baby entwickeln zu können.
- → Ermutigen Sie Ihren Partner, sich auch alleine mit dem Baby zu beschäftigen. Lassen Sie sich überraschen -Väter sind von Natur aus genauso in der Lage, das Kind zu verstehen, es zu wickeln, zu baden und zu pflegen wie Mütter. Sie machen es nur manchmal etwas anders.

# Wenn die Verständigung anfangs nicht so gut klappt ...

Mütter und Väter verfügen über natürliche Fähigkeiten im Umgang mit ihren Kindern und wissen prinzipiell, was ihre Kinder brauchen. Auch Säuglinge bringen bereits von Geburt an alles mit, was sie brauchen, um sich gut zu entwickeln. Treffen die natürlichen Fähigkeiten der Eltern auf die schon ausgereiften Fähigkeiten des Babys, verstehen Mutter, Vater und Kind sich gut und können das Zusammensein genießen.

Manchmal gibt es jedoch Umstände, die es Eltern erschweren, ihre natürlichen elterlichen Fähigkeiten so einzusetzen, wie sie es gerne möchten und das Kind es brauchen würde: Belastungen durch Zeitmangel, hohe berufliche Anforderungen, finanzielle Sorgen, die fehlende Unterstützung von außen oder auch Beeinträchtigungen durch eigene seelische Verletzungen können das Elternsein erschweren. Auch beim Säugling kann es sein, dass seine Fähigkeit, etwas zu lernen, noch nicht voll ausgereift ist und sich erst etwas später entwickelt. Treffen nun die momentane "Schwäche" der Eltern und die momentane "Unreife" des Säuglings aufeinander,

kann es zu schwierigeren Situationen kommen: Dann kann es sein, dass das Kind zum Beispiel sehr viel weint oder kaum schläft, und die Mutter und der Vater unsicher werden und nicht mehr auf ihre Gefühle vertrauen.

- → Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie am Anfang nicht so leicht verstehen können, was Ihr Baby braucht. Sie können langsam erkunden, was es benötigt, um sich wohl zu fühlen. Möchte es gestillt oder frisch gewickelt werden, nach dem Trinken aufstoßen oder einfach nur ein wenig Zärtlichkeit? Je öfter Sie die Erfahrung machen, richtig zu erkennen, was ihr Kind gerade braucht, umso mehr werden Sie sich mit der Zeit verbunden fühlen.
- → Halten Sie sich vor Augen, was sie alles gut schaffen: In welchen Situationen geht es Ihnen gut mit Ihrem Baby?
- → Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass auch eine optimale Verständigung zwischen Eltern und Säugling immer wieder kleine Missverständnisse aufweist. Dadurch werden beide Seiten immer wieder motiviert, sich um eine gute Verständigung zu bemühen.
- → Manchmal kann es auch hilfreich sein, sich von einer außenstehenden Person helfen zu lassen.

## Ein Baby kann nicht verwöhnt werden ...

In den ersten Lebensmonaten kann ein Baby nicht verwöhnt werden: Sein Gehirn ist noch nicht so weit entwickelt, dass es aus dem Verhalten der Mutter und des Vaters Rückschlüsse ziehen kann. Für das Kind ist es in dieser Zeit wichtig zu erleben, dass seine Bedürfnisse erkannt werden und darauf reagiert wird – so lernt es sich selbst besser zu verstehen. Eltern nehmen ganz selbstverständlich Mimik und Laute ihres Kindes wahr und ahmen sie nach. Dadurch lernt das Baby sich

selbst kennen. Das ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass es sich als eigenständige Person erleben und seine Identität aufbauen kann. Eltern können schon mit dem neugeborenen Baby sprechen und ihm sagen, was ihnen auffällt: "Ah, du möchtest mir sagen, dass du Hunger hast?" oder "Durch das laute Geräusch bist zu ziemlich erschrocken, nicht wahr? Aber keine Angst, es ist alles in Ordnung". Angenehme Erfahrungen in Beziehungen zeigen sich in der Gehirnentwicklung Ihres Babys. Es kann später zum Beispiel im Umgang mit seinen Kindergarten-Freundlnnen auf frühe positive Erfahrungen zurückgreifen.







# In die Welt getragen

Die meisten Bebys und Kleinkinder lieben es getragen zu werden.

Wer sein Kind über einen längeren Zeitraum trägt, kann dies gut mit einem Tragetuch oder einem anderen Tragesystem tun.

Die Vorteile vom Tragen können sein:

- → dass Ihr Kind ruhiger ist: weniger weint und sich schneller beruhigt
- → ihr Kind Sie spürt: Ihre Bewegungen und Ihren Herzschlag
- → Ihren Geruch und Duft wahrnimmt.

Für Sie wird es möglich

→ sich freier zu bewegen, beide Hände zur Ver-

fügung zu haben

- → Ihr Baby intensiver zu spüren und in stärkerem Kontakt mit ihm zu sein
- → wenn Ihr Kind weint, es schneller beruhigen und berühren zu können.

In vielen Teilen der Welt ist es selbstverständlich, Kinder zu tragen. Bei uns verbreitet sich das Tragen immer mehr. Wichtig ist, dass das Kind anatomisch korrekt sitzt und das Köpfchen in den ersten Monaten genügend Halt hat. Wer sich dazu Tipps und Infos holen möchte, erhält diese in spezialisierten Geschäften oder dem Verein der Südtiroler TrageberaterInnen.



## Ich beginne, deiner Liebe zu vertrauen:

Ich mache die Entdeckung, dass ich mich auf dich verlassen kann, dass du kommst, wenn ich weine oder schreie. Ich fühle mich sicher.\*

Sie haben Fragen zur Entwicklung Ihres Kindes? Sie machen sich Sorgen? Sie zweifeln, ob Sie alles richtig machen?

Suchen Sie sich Unterstützung und Hilfe. Eine Möglichkeit kann das Elterntelefon sein. Sie können dort täglich anrufen und erhalten unkompliziert und sofort eine Anregung. Sie selbst können anonym bleiben. Das Elterntelefon ist von Montag bis Freitag von 9.30 bis 12.00 Uhr sowie von 17.30 bis 19.30 unter der kostenlosen Nummer 800 892 829 erreichbar. Die erfahrenen Berater und Berateinnen des Elterntelefons geben Ihnen auch gerne per Mail Antworten und Hilfestellungen:

beratung@elterntelefon.it





# Wechselbad der Gefühle

## Bald wird es wieder besser gehen ...

"Wenn ich spazieren gehe, sehe ich viele Mütter, die einfach perfekt wirken: Sie sind schlank, super gepflegt, strahlen über das ganze Gesicht und sind immer äußerst liebevoll mit ihrem Baby – oft beneide ich diese Frauen! Meist finde ich das Muttersein auch wirklich faszinierend und bin glücklich, aber manchmal bin ich ganz schön fertig und könnte nur mehr weinen, und dann ärgert es mich auch, dass ich immer noch acht Kilo mehr wiege als vor der Schwangerschaft", erzählt Ulrike.

Wie fit Sie sich selbst in den Tagen und Wochen nach der Geburt fühlen, wird von Ihrer Konstitution, von den Umständen der Geburt abhängen und davon, ob Sie ein ruhiges oder lebhaftes Kind haben und nicht zuletzt Sehr viele Frauen erleben in den zwei bis fünf Tagen nach der Geburt einen richtigen Gefühlsumschwung, das Hochgefühl schlägt in Traurigkeit und Ängste um. Dieses Wechselbad der Gefühle hat viele Gründe: die körperlichen Anstrengungen, die Schwangerschaft und Geburt mit sich bringen, die Hormonumstellung und der Schlafmangel. Auch Wochenfluss, Rückenschmerzen und ähnliches kann anfangs noch belasten. Ebenso die gefühlsmäßige Anspannung, die mit dem Mutterwerden und der Verantwortung für ein Baby verbunden sind. Manchen Vätern geht es ähnlich: Die Geburt des Kindes und das Vaterwerden bewirken eine starke Veränderung

in Ihrem Leben. Auch wenn die Bedürfnisse des Babys

vorrangig sind, brauchen Mutter und Vater auch selbst

Aufmerksamkeit und Zuwendung.

davon, wie viel Unterstützung Sie erhalten.

Du musst das Leben nicht verstehen, dann wird es werden wie ein Fest. Und lass dir jeden Tag geschehen so wie ein Kind im Weitergehen von jedem Wehen sich viele Blüten schenken lässt.

Sie aufzusammeln und zu sparen, das kommt dem Kind nicht in den Sinn. Es löst sie leise aus den Haaren, drin sie so gern gefangen waren, und hält den lieben jungen Jahren nach neuen seine Hände hin.

Rainer Maria Rilke

# Heultage – bald vorbei?

Francesca erinnert sich: "Mich traf die Verantwortung für das Kind wie ein Keulenschlag. Ich dachte, 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 Karim hätte ja inzwischen schreien können. Ich war überfordert, und verunsichert, da ich nicht so eine überglückliche Mutter war, wie ich glaubte, sein zu müssen. Die Liebe zu meinem Sohn kam erst später."

Sehr viele Mütter leiden nach der Geburt unter Symptomen des "Babyblues". Bei ihnen zeigen sich meist zwei bis fünf Tage nach der Geburt unter anderem Anzeichen von Traurigkeit, leichte Angst, ein Auf und Ab der Gefühle, vermehrtes Weinen, erhöhte Sensibilität. Die Symptome verschwinden meist 10-12 Tage nach der Geburt, und die "junge" Mutter findet sich schon sehr bald gut zurecht.

Dauern diese Symptome länger als 10-12 Tage an oder kommen in den folgenden Wochen zusätzliche Belastungen wie zum Beispiel großer Schlafmangel, Schmerzen, Stillprobleme und vor allem ein Mangel an gefühlsmäßiger Unterstützung für die junge Mutter dazu, ist das Risiko, dass eine postpartale Depression folgt, erhöht. In diesem Fall sind die Symptome stärker, dauern länger an und erschweren es der Mutter, so feinfühlig auf die Signale des Babys zu reagieren, wie sie es sonst ganz selbstverständlich tun würde. Umso wichtiger ist es in diesem Fall, frühzeitig professionelle Hilfe aufzusuchen. Wenden Sie sich an einen Arzt/eine Ärztin Ihres Vertrauens oder eine Psychologin/einen Psychologen. Die rechtzeitige Unterstützung trägt dazu bei, dass

AnsprechpartnerInnen finden Sie beim Psychologischen Dienst, bei den Familienberatungsstellen, beim Elterntelefon usw.

kümmern können, wie Sie es möchten.

Sie sich schon von Beginn an so um Ihr Baby

Adressen siehe Adressenverzeichnis.



# Heultage – auch bei Männern?

In neueren Studien wurden auch bei Männern nach der Geburt Ihres Babys häufig depressive Verstimmungen festgestellt. Bei ihnen entwickeln sich die Symptome meist langsam im Laufe des ersten Lebensjahres ihres Babys. Sie wirken öfters irritiert und interesselos, werden von Schuldgefühlen geplagt, leiden an schlechter Stimmung und Entscheidungsschwierigkeiten, Gewichtsverlust oder -zunahme sowie Schlafveränderungen. Oft zeigen sich auch andere Symptome wie etwa Aggressivität, erhöhter Alkoholkonsum und erhöhte Gewaltbereitschaft. Auch in diesen Fällen ist professionelle Unterstützung nützlich, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Sie können so leichter Kontakt zu Ihrem Baby aufbauen und die Beziehung zu Ihrer Partnerin festigen.

#### Alles braucht seine Zeit ...

Sie freuen sich sicher, dass Sie wieder beweglich sind und dass Sie die "Umstandskleider" wegräumen können. Vielleicht sind Sie enttäuscht, wenn Ihre Kleidung von "vorher" noch nicht passt. Etwas Geduld: Gewebe und Haut müssen sich erst zurückbilden, das kann einige Monate dauern. Wenn Sie stillen, sollten Sie auf eine Diät verzichten, denn sie kann zu einer Mangel- oder Fehlernährung führen. Rückbildungsgymnastik ist nicht nur für Ihren Körper sinnvoll, sondern auch eine gute Möglichkeit, mal hinaus zu kommen, Kontakte und Austausch mit anderen Müttern zu pflegen. Die Beckenbodenmuskulatur ist ein wichtiger Teil Ihres Körpers. Sie spielt im Leben einer Frau eine ganz wichtige Rolle, nicht nur während Schwangerschaft und Geburt. Durch die Geburt eines Kindes werden diese Muskeln sehr beansprucht und sollten durch Übungen gestärkt werden. Ihrer Beckenbodenmuskulatur zuliebe sollten Sie in den ersten sechs Wochen nach der Geburt keine Dinge, die schwerer als fünf Kilo sind, heben oder tragen. Hebammen und Mütterberaterinnen können Ihnen sicher die eine oder andere Übung für Ihre Beckenbodenmuskulatur zeigen. Vielleicht informieren Sie sich auch über einen Kurs zur Rückbildungsgymnastik in Ihrer Nähe.

#### **INFOS & ANREGUNGEN**

- → In den ersten Wochen sind Schwäche, Weinerlichkeit und Überempfindlichkeit ganz normal. Es braucht nach neun Monaten Schwangerschaft einfach etwas Zeit, wieder ganz zu sich zu finden. Auch bei Vätern kommen Müdigkeit und Überforderungsgefühle in der ersten Zeit häufig vor.
- → Körperliche Betätigung und gesunde Ernährung können zum Wohlbefinden beitragen. Die kurzen Ruhezeiten, die die Versorgung eines Kleinkindes zulassen, sollten möglichst der Entspannung dienen.
- → Im Übrigen: Finden Sie einfach heraus, was Ihnen Spaß macht und gut tut, was Sie gemeinsam mit dem Baby unternehmen können oder auch alleine, wenn es gut versorgt ist.
- → Nachsorgeuntersuchungen sollten ernst genommen werden. Besonders Schmerzen oder ungewollter Harnverlust sollten ärztlich abgeklärt werden.
- → Liegt die Vermutung nahe, dass die Mutter oder der Vater von einer Depression betroffen sein könnte, sollte dies von einem Arzt/einer Ärztin oder einem Psychologen/einer Psychologin abgeklärt werden.

# Der Alltag mit dem Baby

## Was mein Baby mir sagen will ...

Die kleine Annika liegt still im Bettchen und betrachtet neugierig das Mobile, das über ihr hängt. Plötzlich legt sie die Stirn in Falten, verzieht die Mundwinkel und beginnt laut zu schreien. Dominik kommt an das Bettchen und beginnt, sie zu beruhigen: "Ja hallo, was ist denn los mein Schatz, was ist passiert?" 20 Minuten später schläft Annika wieder friedlich, und Dominik wundert sich immer noch: "Warum hat sie denn plötzlich begonnen zu weinen?"

Schreien ist die bedeutendste Möglichkeit für das Baby, sich bemerkbar zu machen. So kann es sein Unwohlsein deutlich ausdrücken, kann der Mutter und dem Vater sagen: "Helft mir! Ich hab Hunger, der Bauch drückt, die Windel ist nass, mir ist zu heiß, zu kalt. Oder: Wo seid ihr? Ich will euch spüren. Mir ist langweilig."

Iedes Kind ist im Ausdruck und in der Dauer seines Schreiens durchaus einmalig. Manche schreien mit durchdringender Stimme, bei manchen klingt es ganz zart. Manche schreien viel, manche wenig. Manche lassen sich schnell beruhigen, bei manchen dauert es. Wenn das Baby aber offensichtlich weder Hunger hat noch andere Abhilfen es beruhigen - dann erst einmal ruhig durchatmen! Durch Ihre Gegenwart, Ihre Stimme, Ihre Haut fühlt es sich geschützt. Panik und hektisches Herumprobieren zwischen Brust, Schnuller, Wickeln, Schaukeln würden es eher noch mehr beunruhigen. Das ist viel leichter gesagt als getan, viel leichter!!! Aber in Ruhe lässt sich besser beobachten und unterscheiden, was es Ihnen sagen will. In diesen ersten Wochen lassen sich Babys oft beruhigen, wenn sie den vertrauten Herzschlag der Mutter oder des Vaters spüren. Legen Sie es an Ihr Herz, wenn es warm genug im Raum ist, nackte Haut an nackte Haut unter



einer kuscheligen Decke. Aber wahr bleibt dennoch: Gegen das Schreien kann man manchmal nichts tun - aber immer etwas für das Baby! Schon Ihre Gegenwart gibt ihm Schutz. Das Schreien ohne ersichtlichen Grund tritt meist am späten Nachmittag oder am Abend auf. Die EntwicklungspsychologInnen versuchen sich das so zu erklären: Das Baby hat zunehmend mehr Eindrücke zu verarbeiten. Das ist anstrengend für Körper und Seele des kleinen Menschen, und diese Spannung baut er durch Schreien ab. Vielleicht kann sich Ihr Kind im dämmrigen Licht, bei Ihrem leisen Summen und sanftem Wiegen langsam entspannen. Es kann auch hilfreich sein, für einen ruhigeren Tagesablauf zu sorgen.

Früher nannte man die Erscheinung dieser Schreistunden "Dreimonatskoliken", weil der Bauch beim Schreien oft gespannt war und das Baby Blähungen plagten. Diese Blähungen sind aber manchmal mehr die Folge als die Ursache des Schreiens. Das Baby schluckt beim Schreien viel Luft. Sie werden herausfinden, welche Position Ihrem Kind am meisten Erleichterung schafft. Vielleicht reagiert das Baby auch auf leichte Massage des geblähten Bauches im Uhrzeigersinn oder wenn Sie Ihre Hände gegen seine Füßchen legen und so seine Knie leicht gegen das Bäuchlein drücken.



#### **INFOS & ANREGUNGEN**

- → Ungesüßter Fencheltee wirkt krampflösend. Wenn Sie stillen und ihn selber trinken, enthält die Muttermilch schon "vorbeugend" die heilsamen Wirkstoffe.
- → Liegen die Nerven blank? Pocht das Gefühl, mein Kind lehnt mich ab? Wird die Sorge übermächtig, dass es krank ist, vor Schmerzen schreit? Da kann sich Hilflosigkeit, Verzweiflung, auch Zorn breit machen. Vor allem wenn Sie allein erziehend sind oder niemand da ist, dem Sie das Kind einmal für einen kurzen Moment in den Arm drücken können. Bevor Sie in solchen Gefühlen ersticken, sollten Sie das Kind ins Bettchen legen, wo ihm nichts passieren kann, die Türe schließen und sich einer Methode bedienen, die Sie entspannt - vielleicht duschen, die Wand anschreien, kräftig durchatmen oder mit jemandem Verständnisvollen telefonieren - ... und dann zu Ihrem Kind zurückkehren.
- → Es kann sein, dass Sie als Vater traurig, eifersüchtig oder entmutigt sind, wenn sich das Kind nicht von Ihnen, wohl aber von der Mutter beruhigen lässt. Sprechen Sie miteinander darüber. Die Mutter ist danach vielleicht ermutigt, Ihnen als Vater mehr Zeit zu geben, und Sie können mit väterlicher Fantasie und mit Selbstvertrauen Ihre eigenen Methoden des Trostes finden. Das wird umso leichter gehen, wenn Sie das Kind nicht nur beim Schreien in den Arm gedrückt bekommen, sondern beim Wickeln, Baden, Füttern und Herumtragen die speziellen Wünsche Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes schon kennen gelernt haben.
- → Wenn das Baby allerdings längere Zeit schreit, nicht trinken will, Fieber hat oder unbeteiligt und lustlos wirkt, sollten Sie mit ihm zum Arzt gehen.

## Das Schreibaby ... zu müde, um zu schlafen

10-20% der Babys haben besondere Mühe, mit den Anforderungen der ersten Wochen zurecht zu kommen. Sie sind sehr sensibel, weinen oft und lange und beruhigen sich schwer. In manchen Fällen handelt es sich tatsächlich um Blähungen. Manchmal sind Erkrankungen die Ursache, wie beispielsweise Ohrenschmerzen. Öfters jedoch handelt es sich um eine vorübergehende Schwäche des Babys, sich selbst beruhigen zu können. Das laute und häufige Schreien kann das Gleichgewicht in der Familie empfindlich durcheinander bringen, und es kann sich ein negativer Kreislauf entwickeln. Das Schreien ermüdet und belastet die Eltern stark, häufig leiden sie dann selbst unter chronischem Schlafmangel, was es ihnen wiederum schwerer macht, das Baby zu beruhigen.

- → Manche Babys zeigen zu Beginn oft nicht deutlich, wenn sie müde werden. So kann es sein, dass sie beim Übergang vom Wachzustand zum Schlafzustand scheinbar besonders interessiert umher schauen und die Eltern dazu verleiten, sie quer durch die Wohnung zu tragen und mit neuen Reizen - Bildern, Musik, Spielen - zu überfluten. Das eigentlich müde Baby reagiert im ersten Moment zwar mit etwas Ruhe - in der Folge wird es aber immer unruhiger und schreit dann noch mehr. Beobachten Eltern diese Verhaltensweise, können sie für Ruhe sorgen und das Kleine langsam schlafen legen.
- → Schreit das Baby in den ersten Wochen sehr viel und ist mehrere Stunden am Stück wach und unruhig, können Sie versuchen, es spätestens nach zwei bis drei Stunden in sein Bettchen zu legen und für Ruhe und Dunkelheit zu sorgen. So helfen Sie ihm zu erkennen, dass es müde ist.
- → Für ein Baby, das viel weint, ist ein geregelter Tagesablauf wichtig. Auch tagsüber kann es

- für das Baby schwierig sein, Reize auszublenden und zur Ruhe zu kommen. Durch einen geregelten Ablauf und die Ruhe seiner Eltern fällt es ihm mit der Zeit immer leichter, sich zu beruhigen, wenn es müde ist. Dann kann es schließlich einschlafen und weint in Folge auch weniger.
- → Manche Babys kommen schneller zur Ruhe, wenn Sie eng in ein Tuch oder eine Decke gewickelt werden. Da sie in ihrer Unruhe nicht mehr so stark mit Ärmchen und Beinchen herumfuchteln können, wird verhindert, dass sie sich selbst auch noch körperlich aufregen und sie beruhigen sich leichter. Dies ist vor allem für die ersten Lebenswochen geeignet, später fühlen sich die meisten Babys zu sehr eingeengt.
- → Für viele Babys ist es in der ersten Zeit sehr angenehm, in einem möglichst kleinen Bettchen zu schlafen, in dem die "Umgrenzung" spürbar ist. Schließlich war es in den letzten Wochen im Mutterleib auch vertraut eng.



# 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 ... weil es erschrocken ist ... und manchmal bleibt es für die Person, die es betreut, auch einfach ein Rätsel, warum das Baby weint.

# Achtung: Schütteltrauma

Wenn Babys stark geschüttelt werden, kann dies zu schweren Verletzungen ihrer Nervenbahnen führen. Besonders bei Schreibabys besteht die Gefahr eines Schütteltraumas, zum Beispiel, wenn die verzweifelten und überforderten Eltern das Baby zu heftig wiegen oder schütteln. Obwohl äußerlich keine Wunden zu sehen sind, können bleibende Schäden, die oft erst Jahre später bemerkbar werden, die Folge sein. In manchen Fällen können die Verletzungen gar zum Tod führen.

Wenn auch Ihnen das Schreien Ihres Baby manchmal so zu schaffen macht, dass Sie sich nicht mehr zu helfen wissen oder sich verzweifelt fühlen – wenden Sie sich an Ihren Partner oder Ihre Partnerin, Verwandte oder Freunde. Sind Sie gerade allein und niemand ist erreichbar – dann zögern Sie nicht, Ihr Baby ins Auto zu packen

und in das nächste Krankenhaus zu fahren – dort können Sie Unterstützung bekommen. Ist es Ihnen nicht möglich, das Haus zu verlassen, dann legen Sie Ihr Baby an einen sicheren Ort, an dem ihm nichts passieren kann – am besten in sein Bettchen. Schließen Sie die Tür und versuchen Sie kurz zu entspannen. Erst wenn Sie sich besser fühlen, geligt es leichter, Ihr Baby zu beruhigen. Und machen Sie sich keine Sorgen, vielen Eltern geht es ähnlich wie Ihnen.

Vielleicht möchten Sie in so einer Situation auch beim Südtiroler Elterntelefon anrufen. Mit den Fachleuten dort können Sie alle ihre Fragen zu Erziehungsthemen besprechen. Sie bieten ihre Beratung jeden Tag außer Sonntag kostenlos und anonym an. Öffnungszeiten: Montag bis Samstag von 09.30-12.00 Uhr und Montag bis Freitag von 17.30-20.00 Uhr. Die Nummer lautet: 800 892 829. Sie können auch eine E-Mail schreiben an: beratung@elterntelefon.it



"Seit zirka einer Woche ist Christian nun ein kleiner Langschläfer geworden: Wir legen ihn abends meist so um 23.00 Uhr ins Bettchen und er schläft dann bis 6.00 Uhr durch", freut sich Marco. "Du hast es gut!" meint Nick, er hat Ringe unter den Augen und ist sehr müde: "Giulia wacht ungefähr 10 Mal in der Nacht auf. Sie weint, will gestillt oder einfach nur durch die Wohnung getragen werden – ich hoffe nur, das wird bald besser!"

Ein Neugeborenes kann noch nicht zwischen Tag und Nacht unterscheiden. Weder sein Hunger noch seine Schlaf- und Wachphasen halten sich an unseren Zeitrhythmus. Erst allmählich gelingt ihm die Anpassung. Bereits unter Neugeborenen gibt es Kinder, die 14, und andere, die 20 Stunden verteilt über Tag und Nacht schlafen. Das persönliche Schlafbedürfnis gehört zu einem Menschen wie seine Augenfarbe und Körpergröße. Ein Kind kann nur so viel schlafen wie es seinem (biologisch vorgegebenen) Schlafbedürfnis entspricht. Auf die Frage, wie viel Schlaf ein Kind braucht, gibt es keine allgemeingültige Antwort.

Wenn das Kind untertags ausgeglichen und zufrieden wirkt, kann man davon ausgehen, dass es genug Schlaf bekommt. Mit ein, zwei Monaten beginnt das Baby dann langsam, sich auf den Tag- und Nachtwechsel einzustellen und nachts länger durchzuschlafen. Doch wie jeder Entwicklungsprozess verläuft auch dieser unterschiedlich. Es gibt Säuglinge, die bald durchschlafen, und andere, die dies erst viel später tun. Wenn sich nun die abendlichen Aktivitäten immer in der gleichen Reihenfolge abspielen, führen Sie das Kind zum Schlafen hin. Essen, Spielen, Baden, ein Schlaflied, gedämpftes Licht und eine leise, zärtliche Stimme - es gibt unzählige Möglichkeiten, mit denen Sie sich ihre ganz persönliche Familientradition schaffen können. Läuft hingegen alles jeden Abend anders ab, kann das Baby keine Erwartung entwickeln und weiß nicht, wann Schlafenszeit ist. Vater und Mütter müssen diese "Zeremonie" durchaus nicht in der gleichen Weise gestalten. Das Baby ist sehr wohl in der Lage, sich auf das unterschiedliche Verhalten der Eltern oder anderer vertrauter Personen einzustellen, vorausgesetzt, es geschieht regelmäßig.



#### **INFOS & ANREGUNGEN**

- → Nachts immer wieder geweckt zu werden, raubt viel Energie. Wie können Sie beide annähernd genug Schlaf finden? Können Sie sich nachts abwechseln? Wenn der Vater es zum Beispiel schafft, durchzuschlafen – kann er in der Früh das erste Wickeln übernehmen? Die Mutter könnte sich tagsüber gönnen, mit dem Baby ein Nickerchen zu machen. Wenn Sie das Baby ohne Hilfe seines Vaters versorgen müssen, ist der dauernde Schlafmangel natürlich besonders Kräfte zehrend. Scheuen Sie sich nicht, um Unterstützung zu bitten: Ihre Mutter oder Ihren Vater, eine Freundin, jemanden, der zum Beispiel wenigstens tagsüber mit dem Baby spazieren geht, währenddessen Sie den dringend benötigten Schlaf nachholen.
- → Der richtige Schlafplatz ist der, der den Bedürfnissen aller Beteiligten entspricht: Das kann das Elternbett sein, wenn Sie nicht rauchen (siehe "Plötzlicher Kindstod"), eine Wiege neben dem Bett oder in einem anderen Raum. Die Bedürfnisse können sich auch mit der Zeit ändern. Jedenfalls sollte immer jemand in Hörweite sein, wenn es schläft.
- → Zu erkennen, wann das Kind müde ist, ist anfangs manchmal gar nicht so leicht: Manche werden beim Stillen oder nach der Flasche müde. Einige weinen und brauchen zum Einschlafen mehr Unterstützung: Schaukeln, Streicheln, die Nähe eines Elternteils. Auch die Babys brauchen Zeit, zu entdecken, wie sie sich selbst beruhigen können. Bemühen Sie sich allgemein um eine ruhige, sichere Atmosphäre für das Kind.
- → Manche Babys schlafen leichter ein, wenn ein T-Shirt oder Tuch mit dem vertrauten Geruch der Mutter oder des Vaters ins Bettchen gelegt wird.

#### **INFOS & ANREGUNGEN**

- → 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 eine beruhigende Stimme oder eine leichte Berührung mit der Hand.
- → Manche Babys können einfach überall schlafen ob im Tragetuch oder im Kinderwagen beim Spaziergang durch die laute Stadt - nichts bringt sie aus der Ruhe. Andere finden nicht leicht in den Schlaf: Für sie ist es besonders wichtig, dass immer dieselben Schlafrituale angewandt und ihre Gewohnheiten nicht zu oft geändert werden.
- → Helfen Sie dem Baby, den Unterschied zwischen Tag und Nacht zu erkennen: Machen Sie in der Nacht wenig Licht, sprechen Sie leise und wenig, wickeln Sie nach Möglichkeit nicht, stillen Sie im Bett liegend usw.
- → Egal, ob das Baby mit wenig Unterstützung beim Einschlafen auskommt und nach fünfminütigem Weinen oder Quengeln schnell einschläft oder ob es mehr Unterstützung benötigt – Sie sollten es nie für längere Zeit alleine schreien lassen – das überfordert es.
- → Sie können schrittweise vorgehen, wenn das Baby in der Nacht im Schlaf aufweint oder aufwacht. Wenn für Sie klar ist, dass es nicht Hunger oder Durst, nicht zu kalt oder zu warm hat und es ihm auch sonst eigentlich an nichts fehlen dürfte: Warten Sie vorerst ein Weilchen ab, vielleicht beruhigt es sich gleich wieder. Ist das nicht der Fall, wiegen Sie sein Bettchen vorsichtig, vielleicht hilft ihm das, wieder einzuschlafen. Wenn nicht, versuchen Sie Ihre Hand auf seinen Brustkorb oder Bauch zu legen, beruhigend mit ihm zu sprechen, sein Händchen zu halten oder es streicheln. Erst wenn dies alles nichts nützt, sollten Sie es aus dem Bettchen nehmen und so versuchen, es zu beruhigen.

## Schlafen, wachen, weinen ...

Beobachtet man ein Baby genau, kann man feststellen, dass es zwischen sechs unterschiedlichen Bewusstseinszuständen wechselt:

# 1. Der ruhige Schlaf (Tiefschlaf)

Der Körper des Babys ist entspannt, es atmet ruhig und tief, die geschlossenen Augenlider bewegen sich nicht.

## 2. Der aktive Schlaf (Traumschlaf)

Das Baby bewegt sich öfters, auch seine Augenlider sind in heftiger Bewegung. Es kann seine Augen in dieser Zeit sogar etwas öffnen. Deshalb wird diese Phase oft mit dem Aufwachen verwechselt.

## 3. Der ruhige Wachzustand

In diesem Zustand hält das Baby die Augen geöffnet und konzentriert sich vor allem auf das Sehen und Hören. Dies ist die beste Zeit, um innige Momente mit dem Baby zu erleben. Aufmerksam wird es die Mimik seiner Betreuungspersonen beobachten und versuchen zu imitieren. Diese Phase dauert in den ersten Wochen sehr kurz, weil sie für das Baby ziemlich anstrengend ist.

#### 4. Der aktive Wachzustand

In diesem Zustand ist das Baby aktiv, bewegt sich viel und mag auch etwas turbulentere Spiele. Wird es in dieser Zeit jedoch überreizt, kann es schnell ins Weinen verfallen.

Bei beiden Wachzuständen gilt es, die Signale des Babys wahrzunehmen und die kleinen Pausen, die das Baby durch Wegdrehen oder Unruhe signalisiert, zu respektieren. So kann sich ein sehr schönes Miteinander entwickeln.

#### 5. Das Weinen

Alle Babys weinen zwischendurch, das ist völlig normal. Das Weinen kann sehr viele Ursachen haben und drückt verschiedene Gemütszustände des Babys aus. Zum Beispiel dient es auch dem "Stressabbau".

# 6. Der Zustand der Schläfrigkeit

Dieser bildet den Übergang zwischen den Wach- und Schlafphasen.

## **Schlaflied**



## Am besten gleich ins Bettchen ...

Neugeborene beginnen mit dem Traumschlaf, welcher ganz leicht ist. Das Baby wacht in dieser Zeit sehr leicht auf, wenn es bewegt wird, da dadurch sein Gleichgewichtssinn im Ohr stimuliert wird. Deshalb ist es günstig, das Baby gleich ins Bettchen zu bringen, wenn es Anzeichen von Müdigkeit zeigt. So kann es immer öfter die Erfahrung machen, dass es auch alleine einschlafen kann – ohne Ohrläppchen des Vaters oder Haarsträhne und Brust der Mutter - was vielen Schlafproblemen in den nächsten Monaten vorbeugen

Schläft Ihr Baby auf Ihrem Arm ein, warten Sie so lange, bis es in den Tiefschlaf wechselt, also tief schläft und ruhig atmet, das dauert bis zu ca. 20 Minuten. Dann können Sie es problemlos an seinen Schlafplatz bringen.

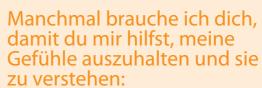
Babys können schon nach zwei bis drei Tagen den Geruch ihrer Mutter erkennen und von dem einer fremden Frau unterscheiden. Man geht davon aus, dass das Riechen und das Greifen deshalb besonders ausgeprägt sind, weil es vor "Urzeiten" das gegenseitige Erkennen von Mutter und Neugeborenem auch bei Dunkelheit ohne das Alarmieren von feindlichen Tieren möglich machte.

### Informationen zum "Plötzlichen Kindstod"

Die genauen Ursachen für den plötzlichen Kindstod sind noch nicht wirklich erforscht. Es hat sich aber gezeigt, dass folgende Vorsichtsmaßnahmen dazu geführt haben, dass die Fälle stark zurückgegangen sind:

- 1. Es wird empfohlen, das Neugeborene möglichst auf den Rücken zu legen, am besten auf einer festen, flachen Unterlage ohne Kopfkissen. Wenn es diese Schlafhaltung allerdings gar nicht mag, sollte es nicht dazu gezwungen werden.
- 2. Ein weiterer wichtiger Schutzfaktor ist eine Wohnung ohne Zigarettenrauch – auch BesucherInnen sollten gebeten werden, auf dem Balkon zu rauchen. Wenn Sie rauchen, sollten Sie das Baby möglichst nicht zu sich unter die Bettdecke nehmen – das Baby atmet dann mit Nikotin angereicherte Luft ein.
- 3. Der Schlafraum sollte immer gut gelüftet und nicht zu warm (cirka 18 Grad) sein.
- 4. Lassen Sie Ihr Kind nie allein und pflegen Sie Körperkontakt mit ihm.
- 5. Sorgen Sie für einen ruhigen, gleichmäßigen und stressarmen Tagesrhythmus.

Weitere Informationen zu diesem Thema erhalten Sie von Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt.



Ich brauche dich, damit du mich beruhigen kannst, wenn ich aufgeregt bin oder Angst habe. Ich brauche dich, damit du mich beschützt, wenn ich mich überwältigt fühle.\*

# Mahlzeit, Baby

"Anfangs hat es mit dem Stillen ja nicht so gut geklappt: Ich habe eine Brustentzündung bekommen, das war gar nicht lustig ... Aber jetzt geht es wunderbar: Schau mal, wie unglaublich zufrieden die kleine Maus aussieht. Das ganze Kind ist vollkommen entspannt – nach dem Essen ist es immer richtig selig!" Petra sitzt mit Bettina auf einer Parkbank, die ihrem Kleinen gerade das Fläschchen gibt. "Ja, die Kleinen haben's fein – so entspannt möchte ich auch wieder mal sein!"

Wie für die meisten Menschen bedeutet für das Neugeborene jede Mahlzeit nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern auch Gemeinschaft, Kontakt und Genuss. Es sieht Mutter oder Vater in die Augen und sucht den Körperkontakt – und auch die meisten Eltern genießen diese Innigkeit. Das Baby spürt die zärtliche Anwesenheit der Mutter oder des Vaters, sie zeigt ihm, dass sie da sind und gibt ihm die Sicherheit, dass auch weiterhin für es gesorgt wird. 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 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. Viele Babys zeigen, dass sie hungrig sind, indem sie das Köpfchen hin und her zu drehen beginnen und nach der Brust oder der Flasche suchen, bei anderen ist es anfangs gar nicht so leicht zu erkennen, dass sie Hunger haben. Wenn ihre Hungeranzeichen nicht beachtet werden, beginnen sie zu weinen. Babys lernen in den ersten Wochen nicht nur ihre Umgebung, sondern auch sich selbst immer besser kennen. Sie lernen selbst erst langsam, wann sie Hunger haben und wann sie satt sind. Die Kleinen sind darauf angewiesen, dass die Eltern Geduld haben. Manche Babys brauchen anfangs alle zwei bis drei Stunden Nahrung – die meisten Neugeborenen auch in der Nacht. Geben Sie sich und Ihrem Kind die Zeit, diese neue Welt zu entdecken.



#### **INFOS & ANREGUNGEN**

- → Die Hebamme oder die anderen Fachkräfte zeigen Ihnen sicher gerne, wie Sie Ihr Kind am besten stillen und was Sie dabei beachten können.
- → Stillen hat viele Vorteile: Die Qualität der Muttermilch, ihr Nährwert und ihre Verträglichkeit sichern ein optimales Gedeihen des Säuglings. Sie enthält Immunstoffe, ist also in einem gewissen Grade ein Schutzund Heilmittel für das Kind. Sie ist keimfrei und gut temperiert. Das Stillen ermöglicht Kind und Mutter einen freudigen Körperkontakt, es hat auch für die Mutter gesundheitsfördernde Wirkung, ist die praktischste Form der Säuglingsnahrung und außerdem kostenlos.
- → In vielen Elternberatungsstellen werden Stillgruppen angeboten, in denen fachliche Informationen gegeben werden und Sie sich mit anderen Eltern austauschen können. Auch manche Eltern-Kind-Zentren bieten diese Treffen an. Eine weitere Möglichkeit: Mit Freundinnen und Freunden eine eigene Gruppe bilden und sich gegenseitig unterstützen.
- → Übrigens: Stillen ist kein Verhütungsmittel. Zwar ist die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft in dieser Zeit geringer, aber nicht ausgeschlossen. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, müssen Sie anders vorsorgen. Ihre Frauenärztin/ihr Frauenarzt und Ihre Hebamme wissen sicher Rat.
- → Wenn Sie nicht stillen können oder wollen: Die im Handel angebotene Babynahrung hat zumeist eine gute  $Qualit \"{a}t. Da Sie Ihr Baby beim Flaschef \"{u}ttern liebevoll im Arm halten, erfährt es K\"{o}rperkontakt und Geborgenheit.}$ Lassen Sie sich nicht unter Druck setzten: Ihr Kind wird trotzdem gesund und glücklich aufwachsen.

# Wussten Sie schon, dass ...

... bei angenehmen Berührungen des Brustbereiches wird das Hormon Oxytozin ausgeschüttet, das beruhigend wirkt: sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern. Legen Eltern also ihre Hand auf die Brust des Babys oder halten es ganz nahe bei sich, trägt das dazu bei, dass das Kind sich geborgen fühlt.

... Neugeborene verbringen etwa neun Zehntel des Tages und der Nacht schlafend. Die Hälfte dieser Zeit besteht aus Traumschlaf und die andere Hälfte aus Tiefschlaf.

... Sie brauchen keine Angst zu haben, Ihr Kind im Schlaf zu erdrücken, wenn es bei Ihnen im Bett liegt. Nur wenn Sie durch Alkohol oder Medikamente beeinträchtigt sind, könnte das passieren. Falls Sie rauchen, sollte das Kind auch nicht in Ihrem Bett schlafen – die Gefahr des "Plötzlichen Kindstodes" erhöht sich sonst.

#### Das kann ich schon: trinken!

Babys sind durch ihre angeborenen Reflexe bestens vorbereitet, 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 in seinen Mund fließt. Gleichzeitig regt diese Bewegung die Milchdrüsen an, frische Milch zu bilden. Wenn das Baby genug Nahrung in seinem Mund hat, dann setzt der Schluckreflex ein, und die Milch wird weiter in den Magen befördert.

Babys kommen bereits als kleine Persönlichkeiten zur Welt. Sie können und wissen mehr, als wir gemeinhin annehmen. Schon unmittelbar nach ihrer Geburt sind sie zu zahlreichen wichtigen Wahrnehmungen fähig: Sie können sehen, hören, schmecken, riechen, fühlen. Und es ist schön zu beobachten, wie sie ihre fünf Sinne gebrauchen, Bewegungen, Gefühle und Minenspiel üben und mit ihrer Umwelt in Kontakt treten. Das Baby wird Ihr Leben verändern. Lassen Sie sich jedoch von den anfänglichen Schwierigkeiten nicht entmutigen. Wenden Sie sich rechtzeitig an entsprechende Beratungsstellen, wenn Ihr Baby viel schreit, wenn es unter Blähungen leidet, bei Stillproblemen oder wenn Sie sich einfach überfordert fühlen.

Lassen Sie aber immer wieder Momente zu, in denen Sie das kleine Wunder Mensch verzaubert und in denen Sie den intensiven Kontakt zu Ihrem Kind pflegen. Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeit, das Baby liebevoll zu umsorgen. Ihre innere Stimme und Ihr Gefühl werden Sie das Richtige tun lassen.

In den ersten Lebensjahren sind in regelmäßigen Abständen Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Kinderarzt/Ihrer Kinderärztin vorgesehen, bei denen Sie sich vergewissern können, dass Ihr Kind gut gedeiht und sich normal entwickelt.

#### Auf jeden Fall sollten Sie sich an Ihren Kinderarzt wenden:

- ... wenn das Baby anhaltend weint oder jammert und sich schwer beruhigen lässt,
- ... wenn das Baby unzureichend zunimmt,
- ... wenn Fieber auftritt,
- ... wenn das Baby erbricht (mehr als das übliche Aufstoßen),
- ... wenn das Baby hustet.

Auch für diese Probleme gibt es in den meisten Fällen rasche Lösungen.

## Tipps und Anregungen:

#### Gönnen Sie sich Ruhepausen!

Vielleicht können die Oma oder eine Freundin zeitweise die Betreuung Ihres Kindes übernehmen oder bei den Alltagsverpflichtungen behilflich sein, sodass Sie Zeit für sich selber haben bzw. für Dinge, die für Sie sonst noch wichtig sind.

#### Machen Sie ausgiebige Spaziergänge!

Gerade Babys, die besonders viel schreien, lassen sich damit wunderbar beruhigen.

### Schaffen Sie sich nach Möglichkeit zuhause ein angenehmes Umfeld, achten Sie auf wenig Lärmbelästigung.

Babys, die sich rundum wohl fühlen, entwickeln bessere Abwehrkräfte und werden erfahrungsgemäß seltener krank. Tun Sie deshalb alles, was zu einer entspannten Atmosphäre beiträgt. Sie werden sehen, wie sehr sich Ihre Ruhe und Ausgeglichenheit auf Ihr Kind übertragen!

Dr. Hildegard Campidell, Kinderfachärztin; Kinderpsychotherapeutin in Ausbildung

## Babypflege

"Was es in den Geschäften alles für die Babypflege zu kaufen gibt: Lotionen, Cremen, Öle, Öltücher, Wund- und Heilsalben, Sonnenschutzmittel, Puder, Seifen, Badelotionen - man glaubt es kaum. Und dann steht noch überall drauf "Das Beste für Ihr Kind!" Da versuchen wohl viele Firmen, gut an uns jungen Eltern zu verdienen!", ärgert sich Lucia. "Ich halte mich da eher an meine Mutter, die immer sagt: ,Weniger ist mehr!`"

Säuglingspflege ist kein angeborenes Wissen, sondern eine Frage der Übung! Das gilt für Vater und Mutter. Ihre eigene Technik, die das Kind mag, und auch den passenden Zeitpunkt werden Sie bald herausgefunden haben. Das Kind wird Ihnen zeigen, ob es Liebkosungen, Massage und Ihre neu erfundenen Spiele dabei genießt oder ob es diese Zeremonie lieber zügig hinter sich bringt. 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. Deshalb ist es ratsam, sich zu informieren, welche Reiz- und Schadstoffe Pflegeprodukte oder Babykleidung enthalten. Und beim gewählten Pflegeprodukt zu bleiben, wenn es das Baby gut verträgt - also lieber nicht verschiedene Probepackungen durchtesten.

Neugeborene haben von Anfang an eigene Bedürfnisse. Und so wie ein Erwachsener/eine Erwachsene einfach schneller friert und die/der andere auch im Winter nur ein kurzärmliges T-Shirt trägt, ist es auch bei den ganz Kleinen. 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. Gerade die Kleinen erfahren und erfühlen ihre Umwelt vorerst hauptsächlich über die Haut. Ein Luftbad tut der Haut immer gut, manche Babys genießen es sehr, wenn sie nackt strampeln können, vorausgesetzt, der Raum ist warm genug. 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. Liebevolle, sanfte, aber gleichzeitig klare und feste Berührungen vermitteln ihm Sicherheit. 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 abgewaschen und durch künstliche Öle gestört werden. Wie Sie Ihr Baby am besten wickeln und baden, wie man Hautreizungen behandelt oder wie seine Verdauung und sein Stuhlgang funktionieren, haben Sie wahrscheinlich im Krankenhaus, von der Hebamme oder in Vorbereitungskursen erfahren. Deshalb finden Sie auf den nächsten Seiten nur einige Tipps.



#### **INFOS & ANREGUNGEN**

- → Versuchen Sie, die Babypflege so zu organisieren, dass auch Sie selbst möglichst wenig belastet werden: Der Wickelplatz sollte beguem und rückenschonend sein, das kann z.B. eine Auflage auf der Waschmaschine im Bad sein.
- → Lassen Sie das Baby nie alleine auf dem Wickelplatz liegen. Es kann sich ganz unvermutet bewegen und dabei hinunterfallen. Hier gilt der Grundsatz: Eine Hand sollte immer beim Baby sein.
- → Mit einem gesunden Neugeborenen können Sie gleich in den ersten Tagen ins Freie gehen. Es sollte nur vor Zugluft und direkter Sonnenbestrahlung geschützt werden.
- → Große Temperaturunterschiede machen Babys zu schaffen ... an heißen Tagen oder in stark geheizten Räumen kann es für sie schnell zu heiß werden. Sie werden dann apathisch, schwitzen aber nicht stark, weil sie das noch nicht können. Sorgen Sie möglichst für eine kühlere Umgebung und genug zu trinken.
- → Auch vor Kälte müssen Neugeborene gut geschützt werden. Sie frieren viel schneller als größere Kinder oder gar Erwachsene.
- → Die Hauttemperatur des Babys kann gut im Nacken oder am Halsausschnitt überprüft werden. Hände und Füße von Neugeborenen sind meist kühl. Wollschühchen oder Socken und in den ersten Wochen ein Baumwollhäubchen können da helfen.
- → Creme sparsam aufgetragen brauchen Kleine nur auf Gesäß und Genitalbereich. Im Übrigen kommt gesunde Babyhaut normalerweise ohne Fett von außen aus. Wenn die Haut sehr trocken ist, können einige Tropfen Weizenkeim-, Mandel- oder Babyöl einmassiert werden.
- → In atmungsaktiven Naturmaterialien ist das Baby bestens gekleidet. Wird neu gekaufte Babykleidung zwei bis drei Mal gewaschen, ist sie meist frei von Schadstoffrückständen aus der Produktion.
- → Für das Neugeborene stellt die Geburt meist eine Belastung dar. Besonders, wenn es sich um eine Frühgeburt oder eine sehr langsame Geburt handelt oder wenn Saugglocke, Zange oder ein Kaiserschnitt zur Anwendung kommen. Dabei kann es beim Kind zu Verspannungen kommen. Dabei kann die Osteopathie helfen: Durch feinfühligen Einsatz der Hände kann die geschulte Person die Symmetrie des kleinen Körpers wieder herstellen und körperliche Spannungen ausgleichen.

## Babymassage

Die meisten Babys lieben es, gestreichelt und liebkost zu werden. Besonders für Väter kann eine Babymassage eine gute Gelegenheit sein, mit dem Baby Körperkontakt zu genießen – Mütter haben durch das Stillen dazu oft mehr Gelegenheit. Es

gibt verschiedene Formen der Massage, eine Methode ist zum Beispiel die "Schmetterlingsmassage": Sie besteht aus schmetterlingsleichten Berührungen.

Von verschiedenen Eltern-Kind-Zentren, Elternberatungsstellen und Weiterbildungseinrichtungen werden Kurse für Babymassage angeboten.

## Das kann mein Baby schon!

In den ersten Monaten lernen Babys sehr vieles. Dabei entwickeln sich manche etwas langsamer, andere etwas schneller, jedes ist ganz einmalig und durchläuft seine Entwicklung im eigenen Tempo. In den ersten Monaten können Babys zum Beispiel:

#### Im 1. Monat

- → Auf dem Rücken oder Bauch liegend den Kopf von einer Seite auf die andere drehen
- → Das Gesicht der Eltern f
  ür kurze Zeit fixieren.
- → Bei lauten Geräuschen blinzeln oder erschrecken

#### Im 2.-3. Monat

- → Das Baby lächelt das erste Mal bewusst, wenn jemand mit ihm spricht
- → Es kann einen Gegenstand, der ca. 20-30 cm entfernt gehalten wird, mit dem Augen verfol

→ Es hält für kurze Zeit selbständig den Kopf, wenn es auf den Arm genommen wird

#### Im 3.-4. Monat

- → Das Baby beobachtet seine Hände, es führt sie gleichzeitig oder abwechselnd zum Mund
- → Das Baby äußert erste Laute wie "Ah" und "Oh"

#### Im 5.-6. Monat

- → Das Baby kann sich jetzt meist vom Bauch auf die Seite und den Rücken drehen
- → Es greift mit beiden Händen nach einem Spielzeug
- → Es kann mit Unterstützung sitzen

Kleine Verzögerungen sind ganz natürlich. Wenn Sie sich Sorgen über die Entwicklung Ihres Kindes machen oder unsicher sind, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin.

Der so genannte Moro-Reflex tritt auf, wenn das Baby plötzlich hingelegt wird oder erschrickt. Dabei streckt das Baby seine Arme und Beine ruckartig aus und zieht sie dann wieder an. Man geht davon aus, dass dieser Reflex noch ein Übrigbleibsel aus vergangenen Zeiten ist, durch den sich das Baby bei Gefahr an das Fell seiner Mutter klammern konnte.



## Ich bin gern mit dir zusammen:

Ich mag es, von dir gehalten zu werden. Ich mag es, mit dir zu spielen. Du bist interessanter als alle meine Spielzeuge.\*

## Eltern sein, Partner sein

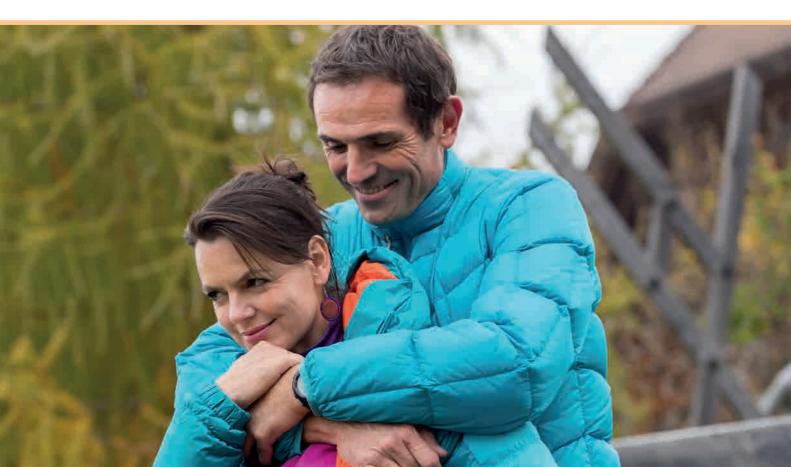
### So vieles verändert sich ...

"So einfach wie in den Märchen oder in Filmen ist unser Leben derzeit nicht gerade. Dort gibt es eine Prinzessin und einen Helden, die heiraten, und dann mit ihrer Kinderschar glücklich bis ans Lebensende leben. Die müssen nicht so oft verhandeln, wer nachts aufsteht oder mit dem Windeln wechseln dran ist", lacht Pedro. "Ja, die gehen auch meistens nicht arbeiten, und den Einkauf erledigt offensichtlich auch wer anderer für sie!", bestätigt Larissa.

Wenn Sie hin und wieder Frust verspüren angesichts der neuen Situation oder sich überfordert fühlen, sind Sie in guter Gesellschaft: Vielen Eltern geht es ähnlich. Der Übergang zum Elternsein stellt einen großen Einschnitt in die Beziehung des Paares dar. Leben die Eltern schon länger zusammen und haben schon viel Erfahrung im Umgang mit Kleinkindern oder erfahren viel Unterstützung von außen, so fällt die Umstellung meist leichter. Stellen

sich in dieser Zeit hingegen zusätzliche Belastungen ein, wie zum Beispiel finanzielle Sorgen, eine Krankheit oder Behinderung des Kindes, oder auch Zwillings- oder gar Drillingsgeburten, so wird die Phase des Überganges häufig als schwieriger erlebt. In jedem Fall beansprucht das Baby Raum, Zeit, Zuwendung: von Ihrem Raum, Ihrer Zeit, Ihrer Zuwendung, die Sie bisher für sich selbst, oder wenn Sie als Paar zusammenleben, für Ihren Partner, Ihre Partnerin genutzt haben. Jetzt sind Sie Eltern und müssen teilen, neu verteilen. Das bedeutet, dass sich Gewichte verschieben, aber neue Qualitäten gewonnen werden. Die Suche nach dem Gleichgewicht zwischen den Bedürfnissen in Ihrer Familie – wer immer daran eng beteiligt ist – wird ein ständiger Prozess bleiben.

Leider gibt es keine Rezepte, wie aus einem glücklichen Paar eine glückliche Familie wird. Jedes Paar muss seinen Weg finden, den neuen Alltag zu gestalten. Das ist nicht immer einfach. Eine wichtige Hilfe dabei ist das Gespräch, der Austausch miteinander.



### **INFOS & ANREGUNGEN**

- → Jetzt gilt es zu überlegen, wie die nächste Zeit gemeinsam gestaltet werden kann: Die verschiedenen Aufgaben aufteilen, feste Absprachen treffen und Kompromisse finden gehört dazu. Vielleicht hilft Ihnen der Zeitplan im ersten Elternbrief dabei. Gesetzlich ist eine Elternzeit sowohl für Mütter als auch für Väter möglich.
- → Miteinander sprechen, einander zuhören, schafft immer wieder aufs Neue Vertrauen: Nehmen Sie sich bewusst Zeit, erzählen Sie einander, wie es Ihnen geht, was ihnen tagsüber durch den Kopf gegangen ist, was Sie beschäftigt, freut oder belastet.
- → Wichtig ist die Bereitschaft, sich auf die neue Situation einzulassen und gewisse Abhängigkeiten und Einschränkungen zu akzeptieren. Und Vertrauen darauf, dass diese Durststrecke gemeinsam mit Geduld sowie Verständnis und Respekt füreinander durchgestanden werden kann. Zeitlich betrifft sie doch nur einen kleinen Teil der gesamten Partnerschaft.
- → Familienforscher haben beobachtet: Manche Mütter neigen in der Anfangszeit dazu, ganz in der Beziehung zum Kind aufzugehen. Manche Väter hingegen ziehen sich eher von allem zurück. In solchen Situationen empfehlen sie: Die Mutter sollte den Vater darin unterstützen, eine gute Beziehung zum Kind aufzubauen und darauf achten, die eigene Beziehung zu ihm zu pflegen. Der Vater sollte sich bewusst um eine gute Beziehung zum Kind bemühen und die Mutter unterstützen.

#### **INFOS & ANREGUNGEN**

- → Bei allem Sinn für die Familie ist es aber ebenso wichtig, dass sich Mutter und Vater zwischendurch bewusst abgrenzen und einfach nur wieder Mann und Frau sind. Das bedeutet: Alleine ausgehen, gemeinsam etwas unternehmen und über Dinge reden, in denen die Wörter Kind und Erziehung nicht vorkommen. Auch mit dem Säugling ist Zweisamkeit möglich, zum Beispiel bei einem gemeinsamen abendlichen Spaziergang.
- → Wie Sie sich in Ihrer neuen Rolle fühlen, hat viel mit dem zu tun, was Sie daraus machen. Wenn Sie sich zu Hause eingesperrt fühlen und Ihnen Kontakte fehlen, können Sie etwas dagegen unternehmen. Möglichkeiten gibt es zahlreiche. In vielen Orten gibt es Eltern-Kind-Zentren, Krabbelgruppen, Stillgruppen.
- → Wenn Sie neben Ihrem Baby gern auch noch etwas anderes sehen und hören möchten, können Sie sich bemühen, sich persönlichen Freiraum zu schaffen. Ausgeglichene und zufriedene Mütter und Väter tun auch dem Baby gut.
- → Wenn dennoch ernste Schwierigkeiten auftreten und Sie allein nicht aus der Krise herauskommen, kann es hilfreich sein, mit anderen Eltern zu sprechen, die auch gerade Nachwuchs bekommen haben. Manchmal hilft es schon zu erfahren, dass man nicht allein ist und dass die eigenen Ängste und Bedürfnisse völlig normal sind. Auch ein Besuch in einer Beratungsstelle bringt häufig Erleichterung: Oft gelingt es schon nach wenigen Gesprächen, eingefahrene Gleise zu verlassen.

#### Eine halbe Stunde Zeit für uns ...

Laura und Manuel probieren etwas aus: Jeden Abend, wenn der kleine Raffael einschläft, nehmen sie sich eine halbe Stunde Zeit und setzen sich gemeinsam auf die Couch. Sie lassen dabei alles liegen und stehen, was sie in diesem Moment gemacht haben – denn es ist Partnerzeit! Laura hat genau fünf Minuten Zeit, von sich zu erzählen: Wie es ihr untertags gegangen ist, was schön war und was weniger. Sie berichtet einfach, wie es in ihr aussieht, ohne Vorwürfe oder Beschuldigungen. Am Ende überlegt sie sich noch, was sie an Manuel schätzt – und sagt es ihm. Dann klingelt der Wecker und Manuel ist dran: Er erzählt von sich, und zum Schluss sagt er Laura etwas, was ihm an ihr gut gefällt.

Am Anfang ist es für die beiden etwas ungewohnt, sich an die Zeit zu halten, und zwischendurch gehen ihnen einige Beschuldigungen über die Lippen. Aber schon bald ist es Routine und sie vermissen ihre gemeinsame Partnerzeit, wenn jemand von ihnen einmal nicht da ist.

Ihre Freunde Victoria und Kurt hatten sie auf diese Idee gebracht. Die beiden praktizieren diese Partnerzeit schon seit Jahren und genießen sie sehr. Beide sind überzeugt, dass diese gemeinsame Zeit dazu beigetragen hat, dass sie sich so gut verstehen.

### Wussten Sie schon, dass ...

... bei der "jungen" Mutter durch den engen Körperkontakt mit dem Baby – besonders beim Stillen – Oxytozin ausgeschüttet wird. Dieser Stoff löst bei der Mutter ähnliche Gefühle aus wie beim Kuscheln oder beim Geschlechtsverkehr mit Ihrem Partner, auch dort wird Oxytozin ausgeschüttet. So ist es verständlich, dass viele Frauen, besonders in den ersten Monaten, weniger Bedürfnis nach körperlichem Kontakt zu ihrem Partner haben. Es wird vermutet, dass dieser Prozess einst einen Schutz für den Säugling darstellen sollte. Der Mutter wurde es auch unter harten Bedingungen erschwert, den Säugling einfach zurückzulassen, weil Sie sich durch das Oxytozin noch viel stärker mit Ihrem Nachwuchs verbunden fühlte.

... die meisten Eltern in den ersten vier Wochen nach der Geburt zuerst eine Zeit erleben, in der sich Hochstimmungs- und Erschöpfungsphasen abwechseln? Danach kommen einige Monate (2.-5. Lebensmonat des Kindes), in der sie stark die Herausforderung der Umstellung erleben. Langsam wird beiden Elternteilen klar, dass sich das Leben deutlich ändert und sie sich umstellen müssen. Nach der erfolgreichen Umstellung spielt sich Schritt für Schritt ein neuer Alltag wieder ein. Die zweite Hälfte des ersten Lebensjahres des Kindes führt die "junge" Familie meist wieder in ruhigere Gewässer.

Die Aufgabe der Umgebung ist nicht, das Kind zu formen, sondern ihm zu erlauben, sich zu offenbaren.

Maria Montessori

## Geschwisterkinder

### Endlich ist es da!

Bei Jonas und Moritz zu Hause geht es seit einigen Tagen rund: Sie haben eine kleine Schwester bekommen. "Siegrid weint oft," erzählt Jonas, "dann rede ich mit ihr und streichle sie." "Und manchmal riecht sie nicht besonders gut!", ergänzt Moritz. "Aber meistens schläft sie. Sie hat so kleine Händchen, die muss man ganz vorsichtig angreifen. Ich habe Mami schon geholfen, sie zu baden. Das macht sie gerne!"

Die meisten Kinder freuen sich sehr über die Geburt ihres Geschwisterchens, besonders, wenn sie in den Wochen vor der Schwangerschaft in die Vorbereitungen miteinbezogen wurden und darauf geachtet wird, dass ihre Bedürfnisse nicht zu kurz kommen. Nun ist das Schwesterchen oder Brüderchen auf der Welt, und eine spannende Zeit beginnt.

Gleichzeitig ist es natürlich auch nicht so einfach zu verstehen, warum sich Mutter und Vater jetzt vor allem um das Kleine kümmern. Es ist nur zu verständlich, wenn das Größere anfangs eifersüchtig auf das Baby wird. Es kann dann sein, dass es wieder ein "Babyverhalten" annimmt, in der Babysprache spricht, plötzlich nicht mehr sauber ist oder auch gestillt werden möchte. Auch besondere Empfindlichkeit, Aggressivität oder Traurigkeit können auftreten. Viele Kinder zeigen scheinbar keine Symptome, sind im Gegenteil sehr interessiert und helfen übereifrig mit. Versuchen Sie, das Verhalten des Kindes zu akzeptieren. Mit viel Liebe und Verständnis wird es lernen, mit der neuen Situation umzugehen und entdecken, wie schön es sein kann, ein Geschwisterchen zu haben.



#### **INFOS & ANREGUNGEN**

- → Hilfreich kann es sein, wenn das größere Kind (oder die größeren Kinder) gemeinsam mit den Eltern zur "Babyexpertin"/zum "Baby-Experten" wird: z. B. wenn es beim Wickeln mithelfen, das Kleine eincremen oder beim Baden Handtuch und Seife reichen darf.
- → Es freut sich auch, wenn ihm erzählt wird, wie es war, als es selbst noch ein Baby war, wenn es gemeinsam mit den Eltern seine Babyfotos ansehen kann und versteht, dass ein Neugeborenes anfangs viel Aufmerksamkeit benötigt.
- → Unternehmen Sie und Ihr/Ihre PartnerIn bewusst weiterhin Dinge alleine mit dem größeren Kind. Gemeinsam einkaufen gehen, etwas backen oder die Freundin besuchen Ihnen fällt sicher noch viel mehr ein ...
- → Versuchen Sie möglichst, weitere große Veränderungen für es zu vermeiden.
- → Lassen Sie Ihr älteres Kind immer wieder spüren, dass Sie es so lieben wie früher und sagen Sie es ihm auch.



#### Bücher zum Thema "Ich bekomme ein Geschwisterchen"

Child, Lauren: Bleibt der jetzt für immer (Hanser 2016)

Elmore ist das glücklichste Kind auf der Welt. Mit der Geburt von Albert, seinem Bruder, ändert sich plötzlich vieles und Mama und Papa scheinen seine Bruder genauso oder vielleicht sogar noch lieber zu haben als ihn. Elmore kann anfänglich nicht begreifen, was gut daran sein soll, ein Geschwisterchen zu haben. Ein etwas anderes und humorvolles Bilderbuch.

Ab 3 Jahren

Hauenschild, Lydia: **Hallo Baby, wann kommst du?** (ars edition 2014)

Julians Mama hat einen ganz dicken Bauch und sie erklärt ihm, dass darin nicht ein Ball steckt sondern ein Baby wächst. In altersgerechter Form erhalten Kleinkinder wichtige Informationen zur Schwangerschaft und dem Leben, wenn das Baby auf der Welt ist. Ein gutes Buch für werdende Geschwisterkinder ab 2 Jahren.

Das Mienenspiel eines kleinen Säuglings ist in allen Kulturen sehr ähnlich. Er beobachtet sein Gegenüber und kann einige der Grundemotionen wie Freude, Trauer, Überrauschung schon sehr bald überzeugend imitieren, sodass weltweit das gezeigte Gefühl erkannt wird. Bei den älteren Babys passt sich die Mimik, die dann mit den jeweiligen Gefühlen gezeigt wird, aber den Gewohnheiten der Familie und der eigenen Kultur an.



## Ich bin gern mit dir zusammen:

Ich mag es, wenn du sanft sprichst und mich anlächelst. Ich lächle und "spreche" zurück. Du bist die wichtigste Person in meinem Leben.\*

## Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen ...

### Aus dem Alltag der Mütterberatungsstellen/ Elternberatungsstellen

Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen - diese afrikanische Weisheit haben Sie sicher schon einmal gehört: Mütter, Väter und ihre Kinder werden auf ihrem gemeinsamen Weg von vielen Menschen und Einrichtungen begleitet.

In dieser Rubrik stellen wir jeweils kurz eine Berufsgruppe oder Einrichtung vor, dieses Mal die Mütterberatungsstellen/Elternberatungsstellen:

In Südtirol gibt es in den Gesundheitssprengeln Mütterberatungsstellen/Elternberatungsstellen. Das dort tätige Fachpersonal unterstützt und berät Mütter und Väter in allen Belangen, welche Neugeborene, Säuglinge

und Kinder betreffen. Die Elternberatungsstellen bieten Geburtsvorbereitungskurse an, in denen Informationen zum Thema Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Wochenbett- und Säuglingspflege gegeben werden. In der Eltern-Kind-Beratung besprechen sie mit den Eltern alle Fragen zum Thema Stillen, Ernährung, Säuglingspflege, Massage, Tragetuch und vieles mehr. Sie überprüfen auch Gewicht und Wachstum der Kleinen. Seh- und Hörtests für Kinder werden durchgeführt, und in den Sprengeln ohne Kinderarzt auch kinderärztliche Vorsorge-Untersuchungen. In besonderen Situationen werden Hausbesuche angeboten. Einige Elternberatungsstellen organisieren auch Eltern-Kind-Treffen: Mütter und Väter können sich im Beisein einer Fachperson zu verschiedenen Themen austauschen. Die Leistungen sind kostenlos.



Die beiden Sanitätsassistentinnen Brunhilde Pichler und Sabine Hofer arbeiten im Gesundheitssprengel Passeier und haben folgende Anregungen zur Verfügung gestellt:

- → Nehmen Sie Ihr Kind so an, wie es ist und respektieren Sie seine Persönlichkeit von Anfang an. Vergleichen Sie es nicht mit anderen, sondern freuen Sie sich über seine Einzigartigkeit.
- → Wenn sich der Alltag schwieriger gestaltet als erwartet, scheuen Sie sich nicht, Hilfe anzunehmen. Verwandte, Freunde und Nachbarinnen sind sicher bereit, Sie hilfreich zu unterstützen.
- → Wenn es die Zeit nicht immer zulässt, dass Sie sich gesund und ausreichend ernähren, stellen Sie sich Obst und Gemüsestücke, zum Beispiel Apfelschnitten, Karotten, Gurken, Selleriestangen bereit, damit Sie zwischendurch Ihre Vitaminreserven auffüllen können.
- → Sicher gibt es in Ihrer Umgebung Dienste, die Sie in Ihren neuen Aufgaben stärken können: Eltern-Kind-Treffen, Stillgruppen, Babymassage-Gruppen ... Nutzen Sie sie, denn das Zusammentreffen mit Gleichgesinnten bereichert das junge Elterndasein. Nebenbei erhalten Sie dabei auch fachliche Unterstützung.
- → Planen Sie nach den ersten Wochen auch wieder einmal einen Pizza-Abend als Paar ein mit Babysitter aus der Verwandt- oder Bekanntschaft.
- → Gönnen Sie sich immer wieder einmal eine Auszeit und genießen Sie sie. Wenn es der Mutter und dem Vater gut geht, profitiert die ganze Familie davon.

## Fingerspiele

Hier kommt der Sonnenkäfer-Papa, hier kommt die Sonnenkäfer-Mama und hinterdrein im Sonnenschein die Sonnenkäfer-Kinderlein, sie machen ihren Sonntagsgang auf deinem langen Arm entlang.

Ein Federchen flog über Land. Ein Nilpferd schlummerte im Sand. Die Feder sprach: "Ich will es wecken!" Sie liebte andere zu necken.

Aufs Nilpferd setzte sich die Feder und streichelte sein dickes Leder. Das Nilpferd öffnete den Rachen und musste ungeheuer lachen.

Joachim Ringelnatz

Auf dem Apfelbaum ist ein kleines Nest, Vöglein im Baum schlafen so fest. Katze klettert auf den Baum, weckt die Vöglein aus dem Traum. Seht! Sie fliegen wie der Wind fort aus ihrem Nest geschwind.

> Kommt eine Maus, die baut ein Haus. Kommt ein Mückchen, baut ein Brückchen. Kommt ein Floh, der macht sooo.

Zwei Finger laufen über Füße, Bauch und Arme des Kindes. Ein Finger kitzelt zum Schluss den Bauch.



Zehn kleine Zappelmänner zappeln hin und her.
Zehn kleinen Zappelmännern fällt das gar nicht schwer.
Zehn kleine Zappelmänner zappeln auf und nieder.
Zehn kleine Zappelmänner tun das immer wieder.
Zehn kleine Zappelmänner spielen gern Versteck.
Zehn kleine Zappelmänner sind auf einmal weg.

## Rund um den Globus

### Die ersten Lebensmonate von Babys in verschiedenen Kulturen ...

Blickt man zu den Völkern Chinas, Afrikas, zu den Inuit oder nach Europa: Weltweit behandeln Mütter, Väter, Verwandte, Nachbarn und FreundInnen ihre Babys völlig unterschiedlich. Inuit-Mütter legen ihren Kindern Windeln aus Moos an, in China werden die Schühchen des Kindes versteckt, damit es im Schlaf nicht fortgehen kann, und in vielen indischen Familien gehört die Babymassage zum täglichen Ritual. Und doch ist allen Eltern eines gemeinsam: die Liebe und Fürsorge für die Kinder. Fragen Sie doch einmal Eltern und Großeltern, ob Sie sich an Bräuche für Kinder im Säuglingsalter oder besondere Südtiroler Bezeichnungen aus vergangenen Zeiten erinnern.



© Kevin Kling "Babys in den Kulturen der Welt", Gerstenberg Verlag, Hildesheim

### Wussten Sie schon, dass ...

... in manchen Gebieten Afrikas werden Neugeborene in den ersten Tagen mit verschiedensten Tinkturen eingesalbt oder in Heilkräutern gebadet. Die über Generationen überlieferten Wirkstoffe helfen dabei das Baby gegen Krankheiten zu schützen. Besondere Duftstoffe lassen es symbolisch in den Familienclan eintreten.

... in sehr vielen Kulturen spielt die Babymassage eine wichtige Rolle. Dabei gibt es viele Abwandlungen von ganz sanften Streichungen bis hin zu festem Kneten. Die Massage dient dabei neben dem Beziehungsaufbau zum Baby und den entspannenden Dehnungen oft der Formung des Körpers. So gilt im Niger ein Fulbe-Baby nur dann als ansprechend und schön, wenn seine Nase sehr schmal und zart

... in Europa wurde der Kopf des Babys einst sorgfältig mit einer dicken Schicht Lehm versehen, um die noch knorpelartigen Schädelknochen des Kindes zu schützen. In Tibet tragen Eltern ein Gemisch aus Butter und Ruß auf. Diese Schutzschicht hilft gleichzeitig Parasiten von den Haaren des Säuglings fernzuhalten.

... in einigen Stämmen Afrikas ist es üblich, den Kopf des Babys zu formen, indem pflanzliche Riemen um den Schädel gebunden werden. Neben ästhetischen Gründen half dies vor allem den häufig vorkommenden Kindesentführungen einen Riegel vorzuschieben, weil die Babys sofort identifizierbar waren.

### Tipps zur Stärkung in der digitalen Erziehung

## Babys und Medien

Wenn die kleine Marie auf dem Schoß ihres Vaters Aaron sitz und er nebenbei über sein Tablet wischt, streckt das Baby seine Händchen danach aus und will auch damit spielen. Es ist wirklich erstaunlich, welche Anziehungskraft die Medien auf so kleine Kinder haben.

Fachleute raten Eltern sich ganz auf ihr Baby zu konzentrieren und sich möglichst nicht durch technische Geräte wie Handys, PC und Fernseher ablenken zu lassen.

In dieser ersten Zeit ist eine enge Beziehung zwischen Eltern und Kindern überlebenswichtig für das Baby. Für Sie als Mutter und Vater ist es wichtig, das Baby rundum kenne zu lernen: es anzuschauen, zu riechen, zu beobachten und zu spüren.

So gelingt es ihnen immer besser, ihr Kind zu verstehen und zu sehen, wie es reagiert, was es schon ausdrücken kann. Sie lernen, auf Ihr Kind so zu reagieren, dass es sich sicher und umsorgt fühlt.

Währenddes Stillens, der Pflege, beim Wickeln, Baden, Anziehen, entsteht eine innere Bindung wenn sich der Vater oder die Mutter dem Kind bewusst zuwenden und sich viel Zeit nehmen, es liebevoll behandeln, mit ihm reden, scherzen, seinen Gesichtsausdruck und seine Laute nachahmen. Dadurch wird das Bedürfnis des Kindes nach Beziehung gesättigt. Es braucht Blickkontakt und Ansprache, um sich sicher zu fühlen.

Diese vertrauensvolle Beziehung bildet die Grundlage für die weitere Entwicklung des Kindes. Lassen sich Eltern in der ersten Zeit häufig vom Baby ablenken, kann dies ernsthafte Folgen haben: Vätern und Müttern gelingt es dann häufig weniger gut, die zarten Signale des Babys, zu verstehen. Dies verunsichert sie selbst und folglich auch das Baby.

Es kann helfen sich

- → fixe Zeiten fürs Handy zu nehmen, um Anrufe und Nachrichten zu checken, im Internet was nachzuschauen, dies könnte sein, wenn das Baby schläft. Schalten Sie das Handy sonst möglichst aus.
- → Verstauen Sie das Handy weit weg vom Baby (bitte nie im Kinderwagen). Auf die Strahlung reagieren Babys viel empfindlicher als Erwachsene.
- → Vermeiden Sie, neben dem Baby fern zu sehen. Die Strahlung, das flackernde Licht und der Ton bewirken eine Reizüberflutung, der Stresspegel des Kindes steigt, auch wenn es schläft, wie Studien zeigen.

In den ersten Lebensjahren sollten Sie Babys und Kleinkindern keinen Zugang zu Handys und Tablets geben, auch wenn diese sich begeistert und fasziniert davon zeigen.

## Stillen und Beikost

Für Ihr Baby ist die Muttermilch die ideale Ernährung. Experten empfehlen deshalb, es wenn möglich fünf Monate voll zu stillen.

- → Auch für die Mutter ist das Stillen von Vorteil: über die Muttermilch gelangen alle wichtigen Nährstoffe zum Baby, sie ist kostenlos und kann immer und überall verabreicht werden.
- → Wenn es nicht gleich oder überhaupt nicht mit dem Stillen klappt: lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen: Babys entwickeln sich auch dann gut, wenn sie nicht gestillt werden und stattdessen eine Muttermilchersatz-Nahrung erhalten. Wenn Sie Fragen zum Stillen, Abstillen oder der Beikost haben, geben Ihnen Ihre Kinderärztin, ihr Kinderarzt oder die Fachleute in der Mütterberatungsstelle in Ihrem Gesundheitssprengel, eine Hebamme oder Stillberaterin gerne Auskunft.
- → Frühestens ab dem vollendeten 4. Lebensmonat, spätestens ab dem 6. Lebensmonat sollte die erste Milchmahlzeit durch einen Brei ersetzt werden:
- → Als Beikost eignet sich gekochtes, püriertes Gemüse, zum Beispiel Karotten, später Zucchini und Kartoffeln. Am besten geben Sie Ihrem Kind zunächst einige kleine Löffelchen davon. Danach sollten Sie es wieder stillen oder ihm die Flasche geben. An den folgenden Tagen steigern Sie die Menge, sodass sich das Kind innerhalb von 1-2 Wochen an die neue Mahlzeit gewöhnt und eine Milchmahlzeit dadurch ersetzt wird.
- → Gerne können Sie dem Brei auch etwas geriebenen Parmesankäse und ein bis zwei Teelöffel Sonnenblumen- oder Olivenöl zugeben.

- Salz, Gewürze und Zucker sollten nicht verwendet werden.
- → Genügend Flüssigkeit: Solange Sie Ihr Kind ausschließlich stillen, braucht es unter normalen Bedingungen keine zusätzlichen Getränke. Wenn Sie mit der Beikost beginnen, kann zusätzliche Flüssigkeit angeboten werden.
- → Für die Beikost eignen sich am besten selbst zubereitete Breie. Dafür sollten möglichst Biolebensmittel verwendet werden.
- → Die Breie sollten gleich aufgebraucht oder portionsweise eingefroren werden.
- Sollte das Kind nicht gleich Gefallen an dem Brei finden, versuchen Sie es mehrere Tage lang hintereinander. So kann es sich an den neuen Geschmack gewöhnen.
- Vermeiden Sie es, den Löffel, mit dem Sie Ihrem Kind zum Essen geben, selbst in den Mund zu nehmen, zum Beispiel, um ihn zu säubern, wenn er hinuntergefallen ist. Auf diese Weise könnten Bakterien übertragen werden, die Karies verursachen.
- Wenn Sie stillen, ist es weiterhin wichtig, dass Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen ernähren, da sich Ihre Ernährung unmittelbar auf jene des Säuglings auswirkt.

Das Essenlernen ist eine große Leistung für Ihr Kind und ein wichtiger Schritt in die Selbständigkeit - dazu braucht es Ihre Anerkennung und Ihre Geduld.

Im 3. Elternbrief "6-12 Monate: Ihr Kind entdeckt die Welt" erfahren Sie mehr über die Einführung der Beikost.

## **Buchtipps & Links**

## **Buchtipps**

- → Das Wunder der ersten Lebenswochen, Marshall und Phyllis Klaus, Kösel Verlag. Faszinierende Beobachtungen über die Fähigkeiten des Babys ab der Schwangerschaft bis in die ersten Lebenswochen, wichtige Erkenntnisse zu Bindung und Beziehungsaufbau sind die Stärken dieses gut verständlich geschriebenen Buches.
- → Babyjahre: Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren, von Remo Largo, Piper Verlag. Der erfahrene Kinderarzt Remo Largo beschreibt in diesem Standardwerk die Entwicklung von Kindern in den ersten Lebensjahren.
- → Was mein Schreibaby mir sagen will, Renate Barth, Beltz Verlag. Ein Elternratgeber über die Kommunikation zwischen Eltern und Baby, der auch dann viel Interessantes enthält, wenn man kein Schreibaby hat.
- → So beruhige ich mein Baby, Tipps aus der Schreiambulanz. Christine Rankl, Patmos. Dieses Buch kann Eltern helfen, Schreiprobleme entspannter und erfolgreicher zu bewältigen.
- → Bindung durch Berührung: Schmetterlingsmassage für Eltern und Babys, Mechthild Deyringer u. a., Leutner Verlag. Ein praktisches Handbuch zur Schmetterlingsmassage sowie zum täglichen körperlichen Kontakt zum Baby.
- → Sanfte Hände: Die traditionelle Kunst der indischen Baby-Massage, Frédérick Leboyer, Kösel Verlag. Ein schon älteres, aber immer noch schönes Buch: In einfachen Bildern wird die indische Massage erklärt und viele Bemerkungen regen zum Weiterdenken an.
- → Kinder in fernen Ländern für uns erzählt, von Geneviève Hüe soweiCaroline und Martine Laffon, Knesebeck Verlag. Kinde sein in Asien, Afrika oder Amerika: Dieses Buch zeigt, wie Kinder in fernen Ländern leben, was sie essen, wie sie sich kleiden und welche Sprachen sie sprechen.

- → Fingerspiele: Klassiker und neue Ideen für Babys und Kleinkinder, von Bernd Brucker, Hyne Verlag. Fingerspiele faszinieren fast alle Kinder. In diesem Buch finden sich viele Klassiker und neue Spiele.
- → Aufgenommen Leben mit dem Down-Syndrom, Angelika Kampfer, Böhlau Verlag, Wien. In diesem schönen, ermutigenden Buch erzählen zahlreiche Eltern von Kindern mit Down-Syndrom über ihren Erfahrungen sowie einige betroffene junge Erwachsene über ihr Leben.
- → Außergewöhnlich: Väterglück: Kinder mit Down-Syndrom und ihre Väter, Conny Wenk, Paranus Verlag. Das Buch zeigt zahlreiche Porträts von Kindern mit Down-Syndrom und ihren Vätern.Kleine Geschichten ergänzen die Bilder: Die ersten Reaktionen auf die Diagnose, gemeinsame schwierige und beglückende Alltagserlebnisse, Zeichen der Stärkung und Ermutigung.
- → Das Stillbuch, Hannah Lothrop, Kösel 2016. Ein Klassiker, der nach wie vor aktuell ist und die große Wichtigkeit des Stillens beschreibt und Hilfestellungen bei Problemen gibt.

#### **Interessante Links:**

- → www.provinz.bz.it/familie
- → www.familienhandbuch.de
- → www.eltern.de
- → www.eltern-bildung.at
- → www.babyguide.at

## Adressenverzeichnis

## Finanzielle Unterstützung

Antworten auf alle Fragen bezüglich finanzieller Unterstützungen von Seiten der öffentlichen Hand erhalten Sie beim

ASWE Agentur für soziale und wirtschaftliche Entwicklung

Tel. 0471 41 83 00

Landhaus 12, Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 1

39100 Bozen

www.provinz.bz.it/aswe

Hier können auch Leistungen für blinde oder gehörlose Kinder beantragt werden.

## Arbeitsrechtliche Fragen

Zu allen arbeitsrechtlichen Fragen rund um Schwangerschaft und Elternzeit informieren Sie:

#### **Abteilung Arbeit**

Tel. 0471 418 500

Landhaus 12,

Michael-Kanonikus-Gamper-Str. 1

39100 Bozen

www.provinz.bz.it/arbeit-wirtschaft/arbeit

#### Nationalinstitut für Sozialfürsorge NISF

Tel. 0471 996611

39100 Bozen, Dominikanerplatz 30

www.inps.it

## Gesundheit

#### Medizinische Notfälle

In medizinischen Notfällen kann unter der Telefonnummer "112" über Festnetz oder per Handy ein Notfalleinsatz angefordert werden. Die Stelle ist Tag und Nacht erreichbar.

Adressen von privaten KinderärztInnen sowie anderen FachärztInnen erhalten Sie bei der:

#### Ärzte- und Zahnärztekammer der Provinz Bozen

Alessandro-Volta-Str. 3

39100 Bozen

Tel. 0471 976619

info@aerztekammer.bz.it

Adressen von Hebammen und Informationen rund um das Stillen sowie vielen weiteren Themen wie Babymassage, Beikost, Schnuller, Schlafen, Umgang mit dem Tragetuch, emotionelle erste Hilfe usw. erhalten Sie auch bei:

#### Kollegium der Hebammen der Provinz

Tel. 0471 28 06 47

Pfarrhofstrasse 4A intern 7

39100 Bozen

www.hebammen.bz.it/de

#### Verband der Still- und Laktationsberaterinnen

Südtirols IBCLC

www.stillen.it

info@stillen.it

## Erziehungsberatung und psychologische Beratung/ Unterstützungn

#### Elterntelefon

Das Elterntelefon bietet einfach, schnell und kostenlos professionelle Hilfe in allen Fragen rund um das Elternsein - mit Beginn der Schwangerschaf -:

Tel. 800 892 829

von Mo-Sa von 09.30-12.00 Uhr, von Mo-Fr von 17.30-19.30 Uhr, auch E-Mail-Beratung ist möglich:

beratung@elterntelefon.it, www.elterntelefon.it

#### Der psychologische Dienst

Bei belastenden Lebensumständen und verschiedenen Formen von Beeinträchtigungen bieten die Psychologinnen und Psychologen in den psychologischen Diensten Südtirols Erwachsenen, Kindern, Jugendlichen sowie MitarbeiterInnen von schulischen, sozialen und Gesundheits-Einrichtungen Beratung und Unterstützung. Interessierte können sich direkt an den Psychologischen Dienst wenden, auch ohne ärztliche Bewilligung bzw. Überweisung. Telefonische Vormerkung ist notwendig.

#### Bozen:

Galileo-Galilei-Straße 2/E, 2. Stock Tel. 0471 435 001 psychol@sbbz.it und psicol@asbz.it

#### Meran:

Rossini-Str. 1 Tel: 0473 251 000 psy@asbmeran-o.it

#### **Brixen:**

Krankenhaus Brixen

Dantestr. 51

Telefon: 0472/813100

psychologischerdienst@sb-brixen.it

#### **Bruneck:**

Andreas-Hoferstraße 25
Tel. 0474586220
psychologischer-dienst@sb-bruneck.it

## Psycholog/Inn/en und Psychotherapeut/Inn/en in freier Praxis

#### Psychologenkammer der Provinz Südtirol

Cesare-Battisti-Str. 1/A 39100 Bozen Tel. 0471 261111 info@psibz.org

#### Familienberatungsstellen

Familienberatungsstellen bieten Familien, Paaren und Einzelpersonen Beratung und Hilfe an: im sozialen, psychologischen, gynäkologischen Bereich sowie bei Beziehungs-, Sexual-, Erziehungs- und Rechtsproblemen. Die Familienberatungsstellen bieten auch Kurse für Mütter/Eltern mit Babys, Säuglingsmassagen, Stillgruppen und viele weitere interessante Angebote mehr.

#### Familienberatungsstelle A.I.E.D.

Italienallee 13 M 39100 Bozen Tel. 0471 979399 www.aiedbz.it

#### Familienberatungsstelle L'Arca

Sassaristraße 17/b 39100 Bozen Tel. 0471 930546 www.arca.bz

#### Familienberatungsstelle Centro Studi-Mesocops

Lauben 22 39100 Bozen Tel. 0471 976664 www.mesocops.it

#### Familienberatungsstelle fabe

Sparkassestraße 13 39100 Bozen Tel. 0471 973519 www.familienberatung.it

#### Weitere Niederlassungen

St. Ulrich

J.-B.-Purger-Straße 16 Tel. 0471 973 519

#### Meran

Rennweg 6 Tel. 0473 210 612 meran@familienberatung.it

#### **Schlanders**

Hauptstraße 14 C Tel. 0473 210 612

#### **Bruneck**

Oberragen 15 Tel. 0474 555 638 bruneck@familienberatung.it

#### Familienberatungsstelle P. M. Kolbe

Mendelstr. 19 39100 Bozen Tel. 0471 401959 kolbebolzano@yahoo.it

#### Weitere Niederlassungen

#### Brixen

Trattengasse 13 Tel. 0472 830 920 kolbebrixen@yahoo.it

#### Meran

Freiheitsstraße 106 Tel. 0473 233 411 kolbemerano@yahoo.it

#### Leifers

N.-Sauro-Straße 20 Tel. 0471 950 600 kolbelaives@yahoo.it

#### Familienberatungsstelle Lilith

Marlingerstr. 29 39012 Meran Tel. 0473 212545 www.lilithmeran.com

#### Caritas Männerberatung

Laubengasse 9 Zweiter Eingang: Gumerplatz 6 39100 Bozen Tel. 0471 324649 www.caritas.bz.it

## Selbsthilfegruppen

In Südtirol gibt es zahlreiche Selbsthilfegruppen, in denen sich Betroffene und/oder Angehörige treffen und gegenseitig unterstützen: zum Beispiel allein Erziehende, Eltern mit Kindern mit Teilleistungsstörungen, trauernde Eltern und viele mehr. Informationen bietet die:

#### Dienststelle für Selbsthilfegruppen

Dachverband für Soziales und Gesundheit Dr.-Streiter-Gasse 4 39100 Bozen Tel. 0471 312424 www.selbsthilfe.bz.it

## Der Katholische Familienverband Südtirol (KFS)

Er vertritt die Interessen der Familien in Südtirol und bietet ein vielfältiges Programm zu Familienbildung, Familienfreizeit und Familienhilfe.

#### Katholischer Familienverband

Südtirol (KFS)

Wangergasse 29 39100 Bozen Tel. 0471 974778

## Unterstützung für allein Erziehende

#### Südtiroler Plattform für Alleinerziehende

Dolomitenstr 14 39100 Bozen Tel. und Fax 0471 300038 www.alleinerziehende.it

#### A.S.Di. - Beratungsstelle für Getrennte und Geschiedene und Zentrum für Familienmediation

Armando-Diaz-Str. 57 39100 Bozen Tel. 0471 266 110 www.asdibz.it

## Für Familien mit Kindern mit einer Beeinträchtigung

Familien mit Kindern mit Behinderungen werden von verschiedenen Gesundheitsdiensten begleitet, vor allem von den Psychologischen Diensten und den Diensten für Kinderrehabilitation und Kinderneuropsychiatrie (Gesundheitsbetriebe Bozen, Brixen, Bruneck und Meran). Ihre Familien werden auch in der Begleitung und Pflege des Kindes unterstützt (durch finanzielle Leistungen, Arbeitsfreistellungen der Eltern ...). Informationen und Beratung dazu bieten die zuständigen Sozialsprengel. Außerdem gibt es in Südtirol eine Reihe von Eltern und Betroffenen, die sich in privaten Sozialorganisationen für die Belange ihrer beeinträchtigten oder erkrankten Kinder engagieren und Beratung anbieten. Informationen dazu erhalten Sie beim:

#### Dachverband für Soziales und Gesundheit

Dr. Streitergasse 4 39100 Bozen Tel. 0471 324 667 www.dsg.bz.it

## Familienbegleitung und Pädagogische Frühförderung von Kindern mit Beeinträchtigung

Dieser Dienst wendet sich an Familien, die ein Kind im Säuglings- bis Vorschulalter haben und sich Sorgen machen, weil es eine Entwicklungsverzögerung, Entwicklungsstörung oder Behinderung hat. Die Familienbegleitung und Frühförderung findet zu Hause statt, ist kostenlos und begleitet und informiert ergänzend zu den sanitären Diensten die Familie bei der Alltagsgestaltung,

begleitet Eltern und Geschwister bei der persönlichen Auseinandersetzung mit der Behinderung des Kindes, informiert zu spielerische Förderangebote in den verschiedenen Entwicklungsbereichen und begleitet den Übertritt des Kindes in den Kinderhort und Kindergarten sowie beim Übergang in die Schule.

#### **Erstkontakt**

Tel. 0471 457 784

A. Pichler Platz Nr 12

39100 Bozen
fruehfoerderung@sozialbetrieb.bz.it

### Familienagentur

Die Familienagentur ist Anlaufstelle für Fragen, Ansuchen und Projekte in den Bereichen Familienbildung, Kleinkindbetreuung, Sommer- und Nachmittagsbetreuung, familienfreundliche Unternehmen und für die Initiativen "Bookstart-Babys lieben Bücher" und "Elternbriefe".

Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1, 39100 Bozen Tel. 0471 418360

# Gutes soll kein Geheimnis bleiben: Empfehlen Sie die Elternbriefe bitte weiter!



Mit den Elternbriefen entspannt durch den Familienalltag!

Wissenswertes, Überraschendes und Hilfreiches über das Leben mit Kindern – einfach gleich nach der Geburt Ihres Kindes kostenlos abonnieren.

## Familienagentur

Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1
39100 Bozen
Tel. 0471 418360
elternbriefe@provinz.bz.it
www.provinz.bz.it/elternbriefe

## Literaturverzeichnis

Elternbriefe der Stadt München, Sozialreferat der Landeshauptstadt München (Hg.), Deutschland Elternbriefe, Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend (Hg.), Österreich

Abt, R., Bosch, I., Mackrell, V., Traum und Schwangerschaft, Daimon, Basel 1996

Alberti, B., Die Seele fühlt von Anfang an, 3. Auflage, Kösel, München 2008

Barth, B., Was mein Schreibaby mir sagen will, Beltz, Basel 2008

Bauer, J., Warum ich fühle was du fühlst, 4. Auflage, Heyne, Hamburg 2006

Beebe, B., Lachmann, F., Säuglingsforschung und die Psychotherapie Erwachsener, Klett Cotta, Stuttgart 2004

Brisch, K. H., Bindung und Trauma, 2. Auflage, Klett Cotta, Stuttgart 2006

Brisch, K. H., Der Säuglinge – Bindung, Neurobiologie und Gene, Klett Cotta, Stuttgart 2008

Brisch, K. H., Die Anfänge der Eltern-Kind-Bindung, Klett Cotta, Stuttgart 2007

Brisch, K. H., Wege zu sicheren Bindungen in Familie und Gesellschaft, Klett Cotta, Stuttgart 2009 Cierpka, M., Windaus, E., Psychoanalytische Säuglings-Kleinkind-Eltern-Psychotherapie, Brandes & Apsel, Frankfurt 2007

Deutscher Familienverband (Hg.), Handbuch Elternbildung 1, Leske u. Gudrich, Opladen 1999

Deutscher Familienverband (Hg.), Handbuch Elternbildung 2, Leske u. Gudrich, Opladen 1999 Deyringer , M., Bindung durch Berührung, Leutner, Berlin 2008

Diem- Wille, G., Das Kleinkind und seine Eltern, Kohlhammer, Stuttgart 2003

Dornes, M., Die frühe Kindheit, 7. Auflage, Fischer, Frankfurt 2003

Dornes, M., John Bowlby und die Bindungstheorie, Helmes, Berlin 2006

\*vergleiche: F-NETZNordwestschweiz (Hg.), Wie ich in deiner Obhut wachse, Basel 2003

Fontanel, B., Babys in den Kulturen der Welt, 4. Auflage, Gerstenberg, Hildesheim 2008

Gloger-Trippelt, G., Schwangerschaft und Geburt, Carl Auer, Heidelberg 2000

Gmür, P., MutterSeelenAllein – Erschöpfung und Depression nach der Geburt, Familienpraxis Gesundheit (Hg.), Zürich 2000

Goldman, M., Vater und Kind, Mosaik, München 2006

Graf, J., Wenn Paare Eltern werden, Beltz, Basel 2002

Green, V., Emotionale Entwicklung in der Psychoanalyse, Bindungstheorie und Neurowissenschaften, Brandes Apsel, Frankfurt 2005

Harms, T. Emotionelle Erste Hilfe, Leutner, Berlin 2008

Harms, T., Auf die Welt gekommen, Leutner, Berlin 2000

Häßler F., Schepker, R., Kindstod und Kindstötung, Medizinisch wissenschaftlicher Verlag, Berlin 2008

Hofecker Fallahpour, M., Was Mütter depressiv macht, Huber, Bern 2005

Hüther, G., Krens, I., Das Geheimnis der ersten neun Monate, Beltz, Basel 2005

Israel, A. Frankfurt, Der Säugling und seine Eltern - psychoanalytische Behandlung frühester Entwicklungsstörungen, Brandes Apsel, Frankfurt 2007

Janssen, H., Hypnotherapeutische Geburtsvorbereitung, Peter Lang, Frankfurt 2004

Janus, L., Die Psychoanalyse der vorgeburtlichen Lebenszeit und der Geburt, Psychosozial-Verlag, Gießen 2000

Janus, L., Pränatale Psychologie und Psychotherapie, Mattes, Heidelberg 2004

Kitzinger, S., Schwangerschaft und Geburt, Dorlinge-Kindersley, London 2005

Klaus, M., Klaus, P., Das Wunder der ersten Lebenswochen, Mosaik, München 2003

Klaus, M., Klaus, P., Der erste Bund fürs Leben, Rowohlt, Hamburg 1997

Klaus, P., Simkin, P., When survivors give birth, Classic day, Washington 2005

Kleinschmidt. D., Thorn, P., Kinderwunsch und professionelle Beratung, Kohlhammer, Stuttgart 2008

Klöckner, D., Phasen der Leidenschaft, Klett Cotta, Stuttgart 2007

Laue, B., 1000 Fragen an die Hebamme, 5. Auflage, GU, München 2008

Leman, K., Geschwisterkonstellationen, mvg, München 2002

Lorenz-Wallacher, L., Schwangerschaft, Geburt und Hypnose, Carl Auer, Heidelberg 2003

Moll, G., Dawirs, R., Niescken, S., Hallo hier spricht mein Gehirn, Beltz, Basel 2006

Papousek, M., Vom ersten Schrei zum ersten Wort, Hans Huber, Bern 2001

Papousek, M., Wurmser, H., Schieche, M., Regulationsstörungen der frühen Kindheit, Huber, Bern 2004

Pedrina, F., Mütter und Babys in psychischen Krisen, Brandes und Apsel, Frankfurt 2006 Petri. H., Geschwister Liebe und Rivalität. Kreuz. Stutteart 2006

Piontelli, P., Vom Fetus zum Kind. Die Ursprünge des psychischen Lebens, Klett Cotta, Stuttgart

Regan, L., Meine Schwangerschaft Woche für Woche, Dorling & Kindersley, London 2006

Richter, R., Schäfer, E., Das Papa Handbuch, 4. Auflage, GU, München 2007

Rohde, A., Dorn, A., Gynäkologische Psychosomatik und Gynäkopsychiatrie, Schattauer, Stuttgart 2007

Schenk, H., Wie viel Mutter braucht der Mensch, 6. Auflage, rororo, Hamburg 2005

Schiefenhövel, W., Gebären – Ethnomedizinische Perspektiven und neue Wege, 3. Auflage, Verlag für Wissenschaft und Bildung, Berlin: (1995)

Schlenz K., Mensch Papa, Mosaik, München 1996

Sears, W., Sears M., The Baby Book, Little, Brown and Company, 2003

Some, S., In unserer Mitte, 2. Auflage, Orlanda, Berlin 2005

Stadelmann, I., Die Hebammensprechstunde, 3. Auflage, Stadelmann, Ermengerst 2005

Stern, D., Buschweiler, N., Geburt einer Mutter, Piper, München 2000

Stern, D., Die Lebenserfahrungen des Säuglings, Klett Cotta, Stuttgart 2003

Stern, D., Die Mutterschaftskonstellation, Klett Cotta, Stuttgart 1998 Thöni, A., Fraiolo, R., L'acqua e la nascita, Edizioni red, Milano 2009

von Cramm, D., Unser Baby, 3. Auflage, GU, München 2007

Wahlgren, A., Das Durchschlafbuch, 1. Auflage, Beltz, Basel 2008

Weidemann- Böker, P., Das neue Ein- u. Durchschlafbuch, 1. Auflage, Oberste Brink, Stuttgart 2007

Wiefel, A., Schreibabys, Knaur, München 2005

Wittmaack, C., Zwergenalarm, Schwarzkopf, Berlin 2008

Wortmann-Fleischer, S., Downing, G., Hornstein, C., Postpartale psychische Störungen, Kohlhammer, Stuttgart 2006



## Bestellen Sie jetzt kostenlos die weiteren Elternbriefe unter www.provinz.bz.it/elternbriefe

#### Vorschau:

Folgende Themen finden Sie im 3. Elternbrief "Ihr Baby entdeckt die Welt":

- → Kuscheln, riechen, schmecken, hören ...
- → Schlaf, Kindlein, schlaf ...
- → Warum Grenzen sinnvoll sind
- → Komm, spiel mit mir!
- → Familie und Beruf ... Alles unter einem Hut?! ... und vieles mehr!



Wenn Ihr Kind etwa sechs Monate alt ist, erhalten Sie den 3. Elternbrief.

Der 4. Elternbrief wird Ihnen zugesandt, wenn Ihr Kind ungefähr ein Jahr alt ist.

Sollten Sie Ihren Wohnort ändern, teilen Sie uns bitte die neue Adresse mit, damit Sie die Elternbriefe weiter erhalten.



Information und Bestellung:

Familienagentur Kanonikus-Michael-Gamperstr. 1 39100 Bozen www.provinz.bz.it/elternbriefe