

ElternTIPPs

Neugeboren – Die ersten acht Wochen



Impressum

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:
Bundesministerium für Arbeit, Familie und Jugend
Untere Donaustraße 13–15, 1020 Wien
Texte: Mag. Katharina Ratheiser
Gestaltung: BKA Design & Grafik
Fotonachweise: BKA/Andy Wenzel (Vorwort), iStock (alle anderen)
Druck: Wograndl Druck GmbH
Stand: 1.7.2020

Copyright und Haftung:

Auszugsweiser Abdruck ist nur mit Quellenangabe gestattet, alle sonstigen Rechte sind ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig.

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Bundesministeriums für Arbeit, Familie und Jugend und der Autorin/des Autors ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorin/des Autors dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgehen.

Rückmeldungen: Ihre Überlegungen zu vorliegender Publikation übermitteln Sie bitte an kjh@bmafj.gv.at.

Wien 2020

Vorwort

Liebe Eltern!

Kinder aufwachsen zu sehen und sie in ihrer Entwicklung zu begleiten, bringt viele glückliche Momente in das Leben von Eltern, mitunter aber auch Fragen und Sorgen. Im Bestreben, nur das Beste für die eigenen Kinder zu wollen, kann oft auch Verunsicherung entstehen. Als Familienministerin liegt mir das Wohl von Familien und Kindern sehr am Herzen. Ich möchte alle Eltern dabei begleiten, ihr Selbstvertrauen im Zusammenleben und im Umgang mit ihren Kindern zu stärken.

Mein Ministerium finanziert Angebote der Elternbildung, wo Mütter und Väter Informationen zu Erziehungsfragen sammeln, eigene Stärken entdecken, sich mit anderen Eltern austauschen und praktische Anregungen für den Erziehungsalltag mitnehmen können. Eines dieser Angebote ist die vorliegende Broschüre, in der Sie Informationen und Rat zur Entwicklung Ihres Kindes finden.

Darüber hinaus hält die Website www.eltern-bildung.at jeden Monat ein neues Erziehungsthema für Sie bereit, außerdem einen Kalender zu kostengünstigen Bildungsveranstaltungen und Eltern-Kind-Gruppen in ganz Österreich, bei denen Mütter und Väter Tipps von Expertinnen und Experten erhalten und ihre Erfahrungen mit den Herausforderungen des Erziehungsalltags austauschen können.

Wenn Sie Ihr Kind in seiner Entwicklung bestmöglich begleiten und fördern wollen, ohne auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu vergessen, empfehle ich Ihnen, sich Zeit für Elternbildung zu nehmen!

Viel Freude beim Eltern-Sein und im Familienleben wünscht Ihnen



Mag. (FH) Christine Aschbacher
Bundesministerin für Arbeit, Familie und Jugend



Bundesministerin Mag. (FH)
Christine Aschbacher

Inhalt

Alltag	4
50 Zentimeter und schon Boss?.....	4
Mutterrolle, Vaterrolle	6
Umsorgt werden = geliebt werden.....	6
Babynahrung	8
Mamas Milch, Schutzschild fürs Leben.....	8
Weinen	10
Laut, lauter, Baby.....	10
Babypflege	12
Mehr Zärtlichkeit, weniger Creme.....	12
Schlafen	14
Nachruhe für Anfänger.....	14
Eigentlich sollte ich glücklich sein	16
Das habe ich mir anders vorgestellt	16
Partnerschaft	18
Die Liebe in Zeiten der Schlaflosigkeit.....	18

50 Zentimeter und schon Boss?

In der ersten Zeit bestimmt das kleine Wesen, Ihr Baby, ganz allein den Tages- und Nacht-
ablauf. Keine Sorge: es wird wieder einen
Rhythmus geben. Später. Jetzt ist Ihre einzige
Aufgabe, zur Familie zu werden.

Das Heimkommen mit dem Neugeborenen ist der Beginn eines völlig neuen Lebensabschnitts. Die alten Regeln, Reihenfolgen und Rhythmen gelten nicht mehr. Der kleine Mensch bestimmt alles. Sein Leben hängt davon ab, dass Sie seine Bedürfnisse erkennen und erfüllen. Deshalb äußert er sich meist sehr deutlich. Ihre wichtigste Aufgabe in den ersten Tagen und Wochen ist es, die gemeinsame Sprache zu lernen und zur Familie zusammenzuwachsen. Wenn Sie können, legen Sie Ihre Uhr ab. In den ersten Wochen ist es nötig, sich ganz auf den Tagesablauf des Neugeborenen einzulassen. Nutzen Sie seine Schlafzeiten, um selbst zur Ruhe zu kommen.

Bald können Sie behutsam Regelmäßigkeit einführen. Zum Beispiel, indem Sie mit Ihrer Körpersprache und Stimme Aktivität (z. B. beim Spaziergehen) oder Ruhe (in der Nacht) signalisieren. Oder, indem Sie gewohnte Abläufe beibehalten, etwa die Reihenfolge von Füttern und Wickeln. Auch den Zeitpunkt für das Bad oder die Babymassage können Sie regelmäßig einhalten. Das hilft dem Baby, einen Rhythmus zu erkennen. Beim Füttern sollten Sie sich allerdings nach dem Hunger des Babys richten, nicht nach der Uhr.

Durch Ihre verlässliche Anwesenheit gewinnt Ihr Baby mit der Zeit Orientierung und Selbstvertrauen. Und wenn Sie genug gekuschelt haben: Hinaus ins Freie oder zu Freundinnen und Freunden! Auch mit Baby kann man gut mobil sein. Sie brauchen dazu Kinderwagen und /oder Tragehilfe sowie eine Babyschale fürs Auto als Grundausstattung. Eine Wickeltasche oder ein Rucksack mit den wichtigsten Dingen für unterwegs kann immer fertig gepackt beim Eingang stehen. Das spart Zeit beim Aufbruch.



Tipps

- Verabschieden Sie sich von Idealvorstellungen. Das saubere, satte und glückliche Neugeborene aus der Werbung gibt es im wirklichen Leben immer nur für Minuten.
- Machen Sie eine Liste von Dingen, die unbedingt erledigt werden müssen. Streichen Sie alles, was entbehrlich ist. Ordnen Sie das, was übrig bleibt, nach Wichtigkeit. Wer könnte Ihnen damit helfen? Partner, Familienmitglieder, Nachbarn, bezahlte Hilfskräfte?
- Verwandte und Bekannte sind normalerweise gern bereit, einzuspringen. Sagen Sie konkret, womit man Sie unterstützen kann: mit Bügeln, Kochen oder Einkaufen? Mit Babysitten bei Ihren älteren Kindern? Lassen Sie sich ohne schlechtes Gewissen alles abnehmen, was nicht das Neugeborene betrifft.
- Hilfreich kann ein Lebensmittel-Zustelldienst oder ein Fertignahrung-Lieferservice sein.
- Planen Sie täglich etwas Zeit für sich selbst ein. Tun Sie sich etwas Gutes.
- Teilen Sie die Besuche ein! Sagen Sie ohne Schuldgefühle „Nein“. Bitten Sie Gäste, den Kuchen zum Kaffee selbst mitzubringen. Oder sogar einen Topf Suppe für die junge Mutter?

- Nehmen Sie Ratschläge an, aber nur, wenn sie Ihnen tatsächlich das Leben erleichtern.
- Beachten Sie bei der Auswahl des Kinderwagens, wo Sie ihn abstellen werden, ob er durch die Türen passt, ob der Oberteil abnehmbar ist (sodass Ihr Baby weiterschlafen kann), und ob er einfach zusammenzuklappen ist.
- Verwenden Sie bei Autositzen nur getestete Markenprodukte. Finger weg von veralteten Modellen und gebrauchten Sitzen, deren Vorbesitzer Sie nicht kennen. Versteckte Mängel oder fehlende Teile sind für Laien nicht sichtbar!
- Speziell für Mütter: Sagen Sie Ihrem Partner klar, wie er Sie am besten unterstützen kann. Überlassen Sie das Baby getrost seinem Vater, er kann es genauso gut versorgen, auch wenn er manches anders macht.
- Speziell für Väter: Nehmen Sie Ihre Frau einfach in den Arm, auch wenn sie überfordert, launisch oder erschöpft ist.

? Wussten Sie, dass ...

Tragen und getragen werden

Bis zur Erfindung des Kinderwagens gegen Ende des 19. Jahrhunderts war es üblich, Kinder zu tragen, bis sie selbst gehen konnten. Im ersten Lebensjahr wurden Kinder von ihren erwachsenen Verwandten grundsätzlich überallhin mitgenommen. Dafür gab es Tragetücher und spezielle Kleidungsstücke. Getragen zu werden, hat für Babys viele Vorteile:

- Die aus dem Mutterleib gewohnte Bewegung beruhigt.
- Der Gleichgewichtssinn wird angeregt.
- Der ständige Körperkontakt fördert die Entwicklung.
- Anatomisch richtiges Tragen sorgt für gesunde Beckenknochen.
- Getragene Babys schreien weniger.

Stützen Sie immer den Nacken des Neugeborenen. Optimal ist ein Tragetuch, weil es sich perfekt auf Körperbau und Größe von Träger/in und Baby einstellen lässt. Ein breiter Steg, der bis in die Kniekehlen des Babys reicht, ist für die Hüftgelenke wichtig.

✓ Checkliste

Immer in der Babytasche:

- Wickelunterlage
- Windeln
- Feuchttücher
- Popocreme
- Stoffwindel
- Kleines Müllsäckchen
- Taschentücher
- Spielzeug
- Ersatzkleidung
- Stilleinlagen
- Dünne Babydecke
- Schnuller

Frisch dazu:

- Fläschchen / Fertignahrung
- Getränk für die stillende Mutter

Und je nach Jahreszeit:

- Sonnenschutz
- Pullover
- Insektennetz / Regenschutz für den Kinderwagen



Umsorgt werden = geliebt werden

Wenn Sie Ihr Neugeborenes verlässlich betreuen, wird es Ihnen täglich mehr vertrauen. Und Vertrauen in die Eltern ist der Grundstein für Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstständigkeit.

Gleich nach der Geburt beginnt ein faszinierender Vorgang: Ihr Baby betrachtet Sie intensiv und versucht mit vielen kleinen „Beobachtungsübungen“, sich Ihr Gesicht einzuprägen. Auch Sie als Mutter und Vater spüren, wie wichtig Ihnen Ihr Kind ist. Dass Sie es ganz automatisch gut versorgen und beschützen möchten. Das ist die ideale Basis für eine glückliche Eltern-Kind-Beziehung.

Martina kann das bestätigen. Matthias ist ihr drittes Kind und sie sagt: „Jedes Mal, wenn ich schwanger war, kam diese Unsicherheit – Werde ich mein Baby lieben können? Dabei sollte ich es beim dritten Mal schon besser wissen. Wie ein Neugeborenes riecht und wie es mich ganz ernst anschaut, bis ihm die Augen zufallen, das löst jedes Mal wieder so viele Gefühle aus. Ich würde alles für dich tun, denke ich, wenn ich mit Matthias kuschle. Bei seinen Brüdern war es genauso. Ob das Liebe ist? Keine Ahnung, aber es ist das ganz tiefe Gefühl, zusammenzugehen und Verantwortung zu haben.“

Ein Baby, das sich auf seine Eltern verlassen kann, entwickelt ein starkes Vertrauen zu den Eltern, zu sich selbst und zur Welt ganz allgemein. Dieses Vertrauen ist die Wurzel für Selbstvertrauen, für Selbstsicherheit und Selbstständigkeit. Verlässlich für Ihr Baby da zu sein bedeutet nicht, dass alles immer genau gleich ablaufen muss. Zum Beispiel kann Papa ein anderes Ritual beim Baden haben, ein anderes Lied (oder gar keines) zum Schlafenlegen. So wie sich Ihr Baby an die Unterschiede in den Stimmen und Gerüchen seiner Eltern gewöhnt, so geht es auch mit verschiedener Behandlung um. Für Babys Gehirn ist es sogar anregend, wenn es Abweichungen gibt.

Wahrscheinlich haben Sie intuitiv Ihre eigene Art der Babypflege und des Kennenlernens. Regen Sie Ihr Baby mit Liedern, Reimen oder Streichelspielen an und lassen Sie es Ihre Haut fühlen und riechen. Nur was den Tagesrhythmus betrifft, sollten Sie sich abstimmen. Eine



gewisse Beständigkeit ist notwendig – und förderlich fürs baldige Durchschlafen.

Nicht gut ist es, wenn Sie alles besser machen und den anderen Elternteil ausstechen wollen: Mutterschaft und Vaterschaft sind keine Konkurrenzunternehmen. Von Geburt an entwickeln Babys eine unterschiedliche Beziehung zu Mutter und Vater. Es hat viele Vorteile, wenn beide Hauptbezugspersonen sich mit ihm beschäftigen. Für die gesunde Entwicklung ist das aber keine Bedingung! Wenn Sie alleinerziehend sind, belasten Sie sich nicht zusätzlich mit Schuldgefühlen oder dem Druck, den fehlenden Elternteil ersetzen zu müssen. Das einzig Wichtige für Ihr Baby ist Ihre liebevolle Zuwendung und sorgfältige Pflege. Suchen Sie eine weitere Betreuungsperson (Oma, Tagesmutter). So beugen Sie einer Überforderung vor und Ihr Kind kann von Anfang an zu einer weiteren verlässlichen Bezugsperson Vertrauen aufbauen. Ständig wechselnde Betreuung ist für Ihr Baby nicht gut.

? Wussten Sie, dass ...

Vom Lieben und Lächeln

Im Tierreich gibt es nichts Vergleichbares wie die menschliche Eltern-Kind-Beziehung. Einige Säugetiere haben zwar eine echte Bindung, aber nicht über so lange Zeit wie Menschen. Was bei anderen Tieren wie Liebe aussieht,

ist der Reflex, dem ersten Lebewesen zu folgen, das sie nach der Geburt sehen.

Als frühes Zeichen von Liebe deuten Eltern gerne das erste Lächeln ihres Babys. Es taucht nach etwa sechs bis acht Wochen auf und unterscheidet sich vom „Engelslächeln“ eines schlafenden oder zufriedenen Neugeborenen. Vom sozialen Lächeln spricht man, sobald das Lächeln direkt vom Anblick eines Gesichts ausgelöst wird. In weiterer Folge lächelt das Baby zuerst keine fremden, später auch keine unfreundlichen Gesichter mehr an.

Menschen und Menschenaffen haben übrigens vieles gemeinsam – das Lächeln aber nicht. Der Grund ist, dass sich Affenbabys aktiv im Fell ihrer Eltern festklammern können, wenn sie in Not sind. Diese Möglichkeit haben Menschenbabys nicht, deshalb brauchen sie eine andere Methode, um sicherzustellen, dass die Eltern in der Nähe bleiben: ihr unwiderstehliches Lächeln.

Streichelspiele

Beim Wickeln, Waschen und Anziehen können Sie sich Ihrem Baby intensiv widmen. Nicht nur für Ihre Beziehung, auch für die Sinnes- und Gehirnentwicklung des Neugeborenen ist das schön und nützlich. Erfinden Sie kleine Spiele mit Stimme und Körperkontakt. Hier zwei beliebte Reime:

Das ist der Daumen,
der schüttelt die Pflaumen,
der hebt sie auf,
der bringt sie nach Haus,
und der kleine Wuziwuzi isst sie alle auf.

(Drücken oder kitzeln Sie nacheinander die Finger des Babys.)

Kommt eine Maus,
die baut ein Haus,
kommt ein Mückchen,
baut ein Brückchen,
kommt ein Floh,
der macht soooooo.

(Laufen Sie mit zwei Fingern über den ganzen Körper des Babys und kitzeln Sie es zum Schluss an einer Stelle, wo es das mag.)



Tipps

Unmittelbar nach der Geburt ist ein Neugeborenes besonders wach und aufmerksam. Es prägt sich das Bild seiner Eltern ein. Man nennt diesen Vorgang „Bonding“. Keine Sorge: Wenn aus medizinischen Gründen in dieser Zeit eine Trennung nötig ist, findet das Bonding später statt.

Das Aufnahmevermögen des Neugeborenen ist eingeschränkt. Daher braucht es viele kleine Kontakte mit Erholungspausen dazwischen.

Beim Füttern, Wickeln, Tragen, Baden und Spielen spürt das Baby Ihre Zuneigung. Verbringen Sie auch als Vater bewusst Zeit mit Ihrem Kind und übernehmen Sie diese Aufgaben.

Von Beginn an haben Sie es bei Ihrem Baby mit einer eigenen Persönlichkeit zu tun, die sich nicht nach Belieben formen lässt. Jeden Tag werden Sie ein Stück mehr von diesem kleinen Menschen kennen lernen. Bleiben Sie neugierig und lassen Sie sich darauf ein.

Die perfekten Eltern gibt es nicht. Sie dürfen Fehler machen! (Lernen Sie daraus.)

Manchmal werden Sie nicht sofort verstehen, was das Kleine gerade braucht. Das ist nicht schlimm. Ihr Baby spürt schon, wenn Sie einfach da sind.

Wenn Ihr Kind schläft, zufrieden ist oder sich mit sich selbst beschäftigt, können Sie es getrost in Ruhe lassen. Es braucht dann keine weitere Anregung.

Überlegen Sie gemeinsam, ob Sie die Karenzzeit teilen wollen und können. Ein frühes Engagement des Vaters hat erwiesenermaßen langfristig positive Auswirkungen auf das Kind. Ganz abgesehen davon, dass die Zeit mit dem Baby eine nicht wiederholbare Erfahrung bietet.

Setzen Sie sich mit Ihrer Rolle als Mutter und Vater auseinander. Sie werden dabei automatisch an Ihre eigenen Eltern denken. Fassen Sie in Worte, was Sie besonders geschätzt haben und was Sie unbedingt anders machen wollen.

Mamas Milch, Schutzschild fürs Leben

In den ersten sechs Monaten ist Muttermilch die beste Nahrung für Ihr Baby. Auch wenn Sie kürzer oder nur teilweise stillen, bekommt es die wertvollen Wachstums- und Abwehrstoffe. Es ist Ihre persönliche Entscheidung, ob und wie lange Sie stillen. Eine gute Beziehung zu Ihrem Kind ist genauso mit Fläschchen möglich.



Kerstin und Alice treffen sich, wie jeden Dienstag, in der Stillgruppe einer Hebamme. Heute ist das Hauptthema: Wie erkenne ich, dass mein Baby Hunger hat? Kerstin hat Angst, ihre Tochter zu oft anzulegen, während Alice fürchtet, dass ihre Muttermilch nicht ausreicht. Die Hebamme kann beide beruhigen: „Zusammensetzung und Menge der Muttermilch entsprechen immer exakt dem, was das Baby braucht. Dadurch kann sich ein voll gestilltes Kind nicht überessen oder zu dick werden. Ein Baby, das nicht hungrig ist, trinkt auch nicht. Umgekehrt haben 98 Prozent aller Mütter genug Milch für ihr Kind. Alice, wenn du selbst genug isst und trinkst und dir fürs Stillen Zeit nimmst, musst du dir keine Sorgen machen, dass dein Sohn zu wenig bekommt.“

Gemeinsam mit der Hebamme beobachten die beiden jungen Mütter, wie sich der Hunger ankündigt: Kerstins Tochter wird unruhig, dreht ihr Köpfchen nach beiden Richtungen und rudert mit Armen und Beinen. Alices Sohn zeigt weniger Körpereinsatz, er macht saugende Mundbewegungen, schleckt sich die Lippen ab und steckt Faust und Finger in den Mund. „Wenn Ihr jetzt schon reagiert, dann müssen die beiden nicht zu weinen beginnen. Dass Ihr die Signale versteht, gibt ihnen außerdem Vertrauen“, meint die Hebamme.

Die Vorteile der Muttermilch sind, dass sie immer frisch, überall dabei und außerdem gratis ist. Stillen fördert die Rückbildung der Gebärmutter, sie unterstützt das Abnehmen nach der Schwangerschaft, und spart Geld, Zeit und Arbeit.

Stillen – aber auch das Füttern mit dem Fläschchen – will gelernt sein. Wenn Sie im Sitzen stillen, nehmen Sie Polster oder Stillkissen zu Hilfe. Das Baby legen Sie so vor sich, dass es mit Ihnen Bauch an Bauch sein kann. Nehmen Sie sein Köpfchen in den Arm oder so in die Hand,

dass es Ihre Brust gut erreichen kann. Wenn Ihr Baby gut liegt, bilden Ohr, Schulter und Hüfte eine gerade Linie. Das erleichtert das Schlucken. Wenn Sie im Liegen stillen, sollte das Baby mit Ihnen seitlich Bauch an Bauch liegen. So ergibt sich vom Ohr über die Schulter bis zur Hüfte Ihres Kindes wiederum eine gerade Linie.

Beim Füttern mit dem Fläschchen setzen Sie sich am besten bequem hin. Nehmen Sie Ihr Baby einmal in den rechten, bei der nächsten Mahlzeit in den linken Arm. Der Seitenwechsel ist gut für die Gehirnentwicklung. Streichen Sie mit dem Sauger über die Unterlippe Ihres Babys, bis es den Mund öffnet. Das Loch des Saugers sollte so klein sein, dass pro Sekunde ein Tropfen von selbst herausrinnt. Die Temperatur überprüfen Sie an der Innenseite Ihres Unterarms. Kosten Sie nie aus der Babyflasche, es kann sonst zur Übertragung von Karies kommen.

❓ Wussten Sie, dass ...

Was hilft bei Stillproblemen?

Schmerzen beim Stillen: In den ersten Wochen sind die Brustwarzen besonders empfindlich. Der so genannte „Ammenschmerz“ ist beim Anlegen am schlimmsten. Geben Sie dem Baby nicht nur die Brustwarze, sondern den größten Teil des Warzenhofs in den Mund. Wechseln Sie öfter die Stillposition.

Wunde Brustwarzen: Wunden an der Brustwarze sollten seitlich im Mundwinkel des Babys liegen, dort wirkt die wenigste Kraft. Lassen Sie etwas Muttermilch auf der Brustwarze trocknen. Wechseln Sie Stilleinlagen häufig. Ist

nur eine Brust betroffen, legen Sie das Baby zuerst an der gesunden Brust an. Keine desinfizierenden Lösungen und Seife verwenden! Stillhütchen helfen selten. Bei starken Schmerzen ist ein stillverträgliches Schmerzmittel möglich. Auch Homöopathie kann helfen.

Zu wenig Milch: Grundsätzlich kann jede Frau genug Muttermilch produzieren. Lassen Sie sich nicht verunsichern. Babys haben unterschiedlichen Appetit und Körperbau! 5 nasse Windeln und 2 Stuhlgänge (nach den ersten 6 Wochen auch weniger) pro Tag beweisen, dass Ihr Baby genug Nahrung bekommt. Zufüttern (auch Tee und Wasser) bewirkt einen Rückgang der Milchmenge. Legen Sie Ihr Baby häufig an und wechseln Sie die Stillposition, sodass alle Bereiche der Brust angeregt werden. Wenn Sie Medikamente nehmen müssen, achten Sie auf Stillverträglichkeit: Stillberaterinnen geben telefonisch Auskunft (www.lalechelig.at). Alkohol, Nikotin, Diäten und Stress können die Milchmenge verringern.

Stillstreik: Es kommt vor, dass ein Baby für mehrere Stunden oder Tage die Brust ablehnt. Vermeiden Sie Nahrungsmittel, die den Geschmack der Muttermilch verändern, wie Knoblauch, Spargel, Pfefferminze. Verzichten Sie auf stark riechende, oder fürs Baby ungewohnte Deos, Cremes und Parfums. Bieten Sie immer wieder die Brust an – aber nicht Flasche und Schnuller. Pumpen Sie die Milch ab und geben Sie sie dem Baby mit Pipette, Löffelchen oder Becher. Im Halbschlaf nehmen Babys die Brust eher an als im wachen Zustand.

Milchstau: Eine verhärtete, druckempfindliche Brust, Kopf- und Gliederschmerzen, erhöhte Temperatur und Schüttelfrost sind typische Symptome eines Milchstaus. Auslöser kann ein veränderter Stillrhythmus sein, aber auch zu enge BHs, Zugluft, Übermüdung oder Stress. Legen Sie Ihr Baby mit dem Unterkiefer zur gestauten Stelle häufig an. Massieren Sie die Stelle vor und während dem Stillen mit den Fingern. Stillen Sie im Vierfüßlerstand. Feuchtwarme Umschläge vor dem Stillen lockern das Gewebe. Nach dem Stillen helfen kühle Umschläge. Pumpen Sie so wenig wie möglich ab! Gönnen Sie sich Ruhe! Verschlechtern sich die Symptome oder kommt Fieber hinzu, suchen Sie ärztlichen Rat. Das Baby kann und soll weitergestillt werden.

Tipps

Die Verdauungsorgane Ihres Babys sind noch nicht fertig entwickelt und winzig klein. Es braucht daher öfter kleine Portionen. 10 oder 12 kleine Mahlzeiten am Tag sind am Anfang ganz normal.

Zögern Sie nicht, sich von Hebamme, Stillberaterin oder Arzt / Ärztin beraten zu lassen.

Lassen Sie Ihr Baby immer eine Brust leer trinken, bevor Sie es an der anderen anlegen. Das dauert 10 bis 15 Minuten. Die Milch zu Beginn der Mahlzeit ist durstlöschend, gegen Ende der Mahlzeit wird sie sättigend. Beginnen Sie immer abwechselnd einmal mit der linken, beim nächsten Mal mit der rechten Brust zu stillen. (Wickeln Sie einen Haargummi um den BH-Träger der Seite, die zuletzt dran war. Wenn Sie eine App vorziehen, probieren Sie „Nursing Timer“.) Zusätzliche Nahrung oder Tee ist nur in Ausnahmefällen notwendig.

Was die Mutter isst, gelangt nach 3 bis 12 Stunden in die Muttermilch. Achten Sie auf Reaktionen Ihres Babys auf bestimmte Speisen und meiden Sie kohlenstoffhaltige Getränke und scharfe Gerichte.

Unkontrolliertes Abpumpen kann die Milchmenge stark steigern und zu schmerzhaftem Milchstau führen.

Pre-Nahrung ist Muttermilch am ähnlichsten. Ihr fehlen zwar Abwehrstoffe und lebende Zellen, sie ist aber die zweitbeste Lösung für Ihr Kind. Versuchen Sie nie, Muttermilchersatz selbst herzustellen und verwenden Sie auch nicht Mandel- oder Sojamilch. Von der Pre-Nahrung kann Ihr Baby so oft und so viel trinken, wie es möchte. Wenn Sie stillen und zufüttern, sollten Sie innerhalb einer Mahlzeit immer mit der Brust beginnen und mit dem Fläschchen aufhören.

Falls Sie rauchen und Ihr Baby nicht Motivation genug zum Abgewöhnen ist, beachten Sie zumindest folgende Punkte: Rauchen Sie nie in Gegenwart des Babys. Rauchen Sie nicht in der Wohnung. Lassen Sie Zigaretten nicht herumliegen, sodass Sie gewohnheitsmäßig danach greifen. Rauchen Sie Zigaretten nur bis zur Hälfte. Verzichten Sie in den zwei Stunden vor dem Stillen aufs Rauchen. Wählen Sie eine Marke mit geringerem Nikotingehalt.

Laut, lauter, Baby

Mit dem Weinen versucht Ihr Baby, Ihnen etwas zu sagen. Durch Beobachten werden Sie die Botschaften immer besser verstehen.

Der kleine Simon liegt still im Bettchen und betrachtet neugierig das bunte Mobile, das über ihm hängt. Plötzlich legt sich seine Stirn in Falten, er verzieht die Mundwinkel, verkrampft sich und beginnt laut zu schreien. Simons Vater eilt herbei und beginnt, seinen Sohn zu beruhigen. Als Simon 20 Minuten später friedlich schläft, wundert sich sein Vater immer noch darüber, was der Grund für die plötzliche Unruhe war. Besonders wenn es ums Weinen und Schreien geht, wünschen sich viele junge Eltern eine „Gebrauchsanweisung“ für ihr Baby. Leider sind die kleinen Menschen aber ganz und gar nicht baugleich, sondern haben von Geburt an ihre jeweils eigene Bandbreite an Ausdrucksformen.

Von der Körpersprache bis zur Tonart des Schreiens: Ihr Baby will mit Ihnen sprechen und Sie werden es von Tag zu Tag besser verstehen. Es kann nur mit seinem Gesichtsausdruck, seiner Stimme und seinen Bewegungen sagen, wie es ihm geht und was es braucht. Von Anfang an entwickelt es dabei seine ganz persönliche Art. Nehmen Sie sich also Zeit, Ihr Kind genau zu beobachten. Vielleicht nuckelt es an seiner Faust, wenn es Hunger hat? Vielleicht schreit es immer, wenn es in sein Bettchen gelegt wird, weil es mehr Hautkontakt möchte? Vielleicht strampelt es besonders viel, wenn es müde oder überreizt ist?

Die Natur hat dafür gesorgt, dass Sie das Weinen eines Babys als Aufforderung verstehen. Sie werden sich daher bemühen, dem Baby zu helfen, damit es aufhört. Wenn es nicht aufhört, kann Sie das zur Verzweiflung bringen. Das ist verständlich und normal. Das Baby alleine schreien zu lassen, ist keine gute Lösung. Es ist nicht wahr, dass dadurch seine Lunge gestärkt wird. Stattdessen lernt es, dass die Menschen, die es braucht, nicht da sind. Erwiesenermaßen weinen Babys im zweiten Lebenshalbjahr weniger, wenn ihnen diese Erfahrung erspart bleibt.

Wenn Sie den Grund fürs Weinen nicht finden, bleiben Sie einfach bei Ihrem Baby, das genügt. Eine Beruhigungsmethode nach der anderen auszuprobieren, könnte Ihr Kind auch verwirren. Das führt wiederum zu verstärktem Weinen. Wenn Sie einmal meinen, dass Ihnen



alles zu viel wird, können Sie Ihr Baby fünf Minuten allein in seinem Bettchen lassen. Diese kurze Zeitspanne schadet ihm nicht – und Sie gewinnen etwas Abstand.

Etwa 10 bis 20 Prozent der Babys haben besondere Mühe, mit den Anforderungen der ersten Wochen zurecht zu kommen. Sie sind sehr empfindlich und fordernd, weinen oft und lange und lassen sich kaum trösten. Daran sind Sie als Eltern nicht schuld. Von einem „Schreibaby“ spricht man, wenn es mindestens drei Stunden pro Tag schreit, an drei Tagen in der Woche, über drei Wochen hinweg. Doch „Schreibaby“ ist ein unglücklicher Ausdruck, denn Babys schreien nicht bewusst um jemanden zu ärgern. Sie weinen, weil etwas in ihrer Welt nicht in Ordnung ist. Und sie weinen immer mehr, wenn sie sich weder selbst beruhigen noch verständlich machen können.

Viele unruhige Babys haben die schwierigste Phase im zweiten und dritten Lebensmonat, spätnachmittags und abends. Es kann helfen, zur heiklen Tageszeit mit dem Baby spazieren zu gehen. Probieren Sie bitte nicht alle möglichen Beruhigungsarten im raschen Wechsel. Geben Sie dem Baby unterm Tag etwa alle 90 Minuten die Möglichkeit zu schlafen, so vermeiden Sie Weinen wegen Übermüdung. Belastet Sie die Situation zu sehr, holen Sie sich Hilfe in einer Schreiambulanz oder bei Ihrem Kinderarzt bzw. Ihrer Kinderärztin.

Tipps

Was Sie tun können, um einem weinenden Baby zu helfen:

- Tragen Sie das Baby viel am Körper, auch wenn es nicht weint.
- Gestalten Sie den Tagesablauf des Babys möglichst stressfrei und regelmäßig.
- Beseitigen Sie die Ursache des Weinens (Hunger, volle Windel).
- Schauen Sie Ihr Baby an, plaudern Sie mit ihm oder singen Sie ihm etwas vor.
- Streicheln Sie das Baby langsam, halten Sie liebevoll Ärmchen oder Beinchen.
- Lassen Sie das Baby an Ihrem kleinen Finger oder an einem Schnuller saugen.
- Ein getragenes T-Shirt mit dem vertrauten Geruch von Mama / Papa hilft beim Einschlafen.
- Zeigen Sie dem Baby durch Ihre Anwesenheit: „Du bist nicht alleine!“
- Manchen Babys hilft es, wenn man sie fest in eine Decke einwickelt.
- Eine Hängematte kann auf Babys sehr beruhigend wirken.
- Merken Sie sich Beruhigungshilfen, die gewirkt haben.
- Bleiben Sie selbst ruhig und denken Sie daran, dass das Weinen aufhören wird.



Wussten Sie, dass ...

Mögliche Gründe, warum ein Baby weint

weil es hungrig ist

weil es müde ist und Mühe mit dem Einschlafen hat

weil es zu früh geweckt wurde

weil die Windel voll ist

weil etwas am oder im Babygewand kratzt oder kitzelt (z. B. ein Haar im Socken)

weil es durch eine fremde Umgebung verunsichert ist

weil es sich alleine fühlt und Kontakt braucht


weil die Umgebung zu warm, zu kalt, zu hell oder zu laut ist


weil es zu vielen Reizen ausgesetzt wurde: Überforderung

weil es zu wenige Sinnesreize bekommt: Langeweile

weil es Schmerzen hat (meist Bauchweh oder wunder Popo)

Weitere Infos

 **Linktipp:**
www.gesundheit.gv.at
(Suchbegriff: Schreiambulanz)

 **Buchtipp:**
Susanne Mierau, Anja Constance Gaca
Mein Schreibaby verstehen und begleiten:
Der geborgene Weg für High Need Babys
GU Verlag

Mehr Zärtlichkeit, weniger Creme

„Das Beste für Ihr Baby“ ist viel Zärtlichkeit. Vermeiden Sie den wahllosen Konsum von Pflegeprodukten. Gesunde Babyhaut braucht nicht viel außer Wasser.

Die Babyhaut bildet einen Schutzmantel aus Fett, Schweiß und anderen Stoffen, in dem sich gute Keime ansiedeln. Diesen natürlichen Schutzschild sollte man nicht ständig wegwaschen; er braucht länger als bei Erwachsenen, um sich wieder zu erneuern. Wundschutzcreme im Windelbereich und bei häufigem Baden etwas Öl sind vollkommen ausreichend.

Ein Industriezweig ist rund ums Thema Babypflege gewachsen und als junge Eltern können Sie sich der Produktproben kaum erwehren. Ihr Baby ist aber als Versuchskaninchen nicht geeignet. Seine Haut ist dünner und empfindlicher als Ihre und wird grundsätzlich mit Umwelteinflüssen alleine fertig. Mit Zusatzstoffen in Shampoos, Lotionen, Badeschaum und Puder reizen Sie die zarte Haut unnötig. Für alles außer Wasser und Zärtlichkeit gilt: Weniger ist mehr!

Im Winter können Sie das Gesicht Ihres Babys mit einer Fettcreme vor der Kälte schützen. Achten Sie das ganze erste Jahr darauf, dass Ihr Kind nicht direkt der Sonne ausgesetzt ist. Sonnenschirm, Sonnenhut und leichte Kleidung schützen am besten. Der Aufenthalt im Freien bei Sonnenschein ist wichtig für die Bildung von Vitamin D.

In den ersten Wochen sind fleckige Rötungen, gelbliche Knötchen oder verstopfte Talgdrüsen auf der Babyhaut eine normale Anpassungsreaktion. Etwa in der 6. bis 8. Woche haben viele Babys eine schuppige Kruste auf der Kopfhaut, die Sie am besten alle zwei Tage abends mit Öl einreiben und am nächsten Tag abwaschen.

Das Schöne an der Babypflege ist, dass Vater und Mutter hier von Anfang an gleichberechtigt sind. Wechseln Sie sich deshalb ab! Ihr Baby mag zart und zerbrechlich wirken, aber der Schein trügt – es hat bei der Geburt schon viel Druck ausgehalten und ist aus der Gebärmutter gewohnt, fest umschlossen zu sein. Liebevoller, sanfter, aber gleichzeitig klare und feste Berührungen vermitteln



dem Neugeborenen Sicherheit. Einzig die Halsmuskeln sind noch schwach und ungeübt, deshalb müssen Sie das Köpfchen Ihres Babys in den ersten Wochen immer stützen.

Tipps

- Stuhl von gestillten Kindern ist dünnflüssig und kann von 6 mal täglich bis einmal alle 6 Tage produziert werden. Bei Flaschenkindern ist er fester und kommt meist ein- bis zweimal pro Tag. Beobachten Sie, was bei Ihrem Baby normal ist und fragen Sie bei Abweichungen Ihre Ärztin / Ihren Arzt um Rat.
- Wegen des hohen Wasserbedarfs von Neugeborenen kann Durchfall für Babys schnell gefährlich werden!
- Wechseln Sie volle Windeln sofort. Eine Ausnahme sind Kinder, die viel spucken, sie sollten nach der Mahlzeit Ruhe zum Verdauen haben. Auch in der Nacht müssen Sie Ihr Baby nicht wickeln, sofern seine Haut gesund ist.
- Babys machen sich kaum schmutzig. Daher genügen etwa zwei Bäder pro Woche. Windelbereich und Halsfalten können Sie zwischendurch mit einem Waschlappen reinigen. Wenn Ihr Kind das Baden gar nicht mag, lassen Sie es in eine Stoffwindel gewickelt ins Wasser gleiten und entfernen Sie dann die Windel langsam. Halten Sie Ihr Baby, indem Sie unter seinem Rücken bis zum Oberarm durchgreifen,

- sodass sein Köpfchen auf Ihrem Unterarm ruht. Das Wasser sollte Körpertemperatur (37 Grad) haben und bis zu den Schultern reichen. Fünf bis zehn Minuten sind genug. Badezusätze sind nicht nötig. Bei häufigem Baden können Sie Ihr Kind vorher mit Weizenkeim- oder Mandelöl eincremen.
- Lassen Sie niemals Ihr Baby allein auf dem Wickeltisch liegen! Es ist mobiler als Sie denken.
 - Schütteln Sie ein Baby niemals! Das kann zu irreparablen Hirnschäden führen!
 - Grundsätzlich können schon Neugeborene bei jedem Wetter ins Freie. Babys schwitzen kaum und haben oft auch bei Hitze kühle Hände. Am besten lässt sich ihre Temperatur im Halsausschnitt oder im Nacken überprüfen. Vor Kälte schützen Fettcreme im Gesicht und eine Wärmeflasche oder ein Kirschkernsäckchen am Fußende des Fellsackes.
 - Babykleidung sollte aus Naturmaterialien (bzw. maximal einem Drittel Kunstfaser) bestehen und atmungsaktiv sein. Denken Sie daran, dass Sie die Kleidung oft waschen werden und verzichten Sie auf Knöpfe, Aufnäher und Rüschen. Waschen Sie neu gekaufte Stücke zwei- bis dreimal vor.

? Wussten Sie, dass ...

Was hilft bei wundem Po?

„Wie ein Babypopo“ sagt man zu besonders weicher, zarter Haut. Was tun, wenn der Babypopo seinem Namen einmal nicht gerecht wird? Pickelchen, Ausschläge oder wunde Stellen können durch Nahrung, Windeln oder Waschmittel verursacht werden. Versuchen Sie, die Ursache herauszufinden und zu vermeiden. Bei gestillten Kindern hilft es oft, wenn die Mutter auf Zitrusfrüchte verzichtet. Waschmittel- und Windelmarken kann man wechseln. Weitere Maßnahmen sind häufigeres Wickeln, Säubern mit Kamillentee und Trocknen mit dem lauwarmen Föhn. Tragen Sie mit einem Wattebausch ein Eiklar auf dem Babypopo auf und lassen Sie es trocknen, bevor Sie die Windel drüber geben. Lassen Sie Ihr Baby öfter nackt strampeln.

Bei Bedarf besorgen Sie heilende Wundcreme in der Apotheke. Bei Verdacht auf Pilzinfektion (runde, schuppige Stellen am Popo und / oder weiße Flecken im Mund) fragen Sie den Kinderarzt / die Kinderärztin.

✓ Checkliste

Erstausrüstung – Was erfahrene Mütter raten

- 4–6 Bodys (Größe 50, 56 oder 62)
- 4–6 Oberteile (Baby-Hemdchen oder leichte Pullis) mit großem Halsausschnitt
- 4 Strampler
- 2 Paar Söckchen
- 3–4 Schlafanzüge
- 1 Häubchen
- 1 Jacke je nach Jahreszeit, Mütze, warme Socken
- Stoffwindeln als Unterlage und fürs Aufstoßen
- Windeln
- Wickelkommode und -auflage
- Wundcreme
- Feuchttücher
- Waschlappen
- Babybadewanne oder Kübel
- Babynagelschere
- Babyhaarbürste
- Gitterbett, Stubenwagen oder Wiege
- Bettwäsche
- Schlafsack oder Decke
- Milchfläschchen, Sauger, Flaschenbürste und Babynahrung (wenn Sie nicht stillen)
- Stilleinlagen, wenn Sie stillen
- Fettcreme für den Winter
- Kinderwagen und / oder Tragetuch
- Babyschale fürs Auto
- Wickeltasche und Babydecke für unterwegs



Nachtruhe für Anfänger

Wenn ein Baby auf die Welt kommt, hat es noch keine Ahnung von Tag und Nacht. Es schläft in vielen kleinen Portionen. Wann es das erste Mal durchschlafen wird, hängt von seiner Entwicklung ab.

Lisa und Lukas sind beide drei Wochen alt. Und könnten, was das Schlafen betrifft, nicht unterschiedlicher sein: Lisa bekommt ihre letzte Mahlzeit zwischen 22 und 23 Uhr und schläft danach bis ca. 5 Uhr, ohne etwas zu brauchen. Lukas jedoch macht die Nacht zum Tag und hat seine längste Schlafphase am Vormittag. Insgesamt kommt Lisa auf fast 18 Stunden Schlaf pro Tag, Lukas kaum auf 15 – die meisten davon sind einstündige Nickerchen.

Lisas Mutter hört von ihrer Umgebung oft, was für ein braves Baby sie doch hat. Zur ständigen Müdigkeit von Lukas' Mutter hingegen kommen noch gute Ratschläge von Verwandten und Nachbarn. Neugeborene haben einen Schlafbedarf von 14 bis 20 Stunden auf den Tag verteilt. Vielschlafende schlafen also 6 Stunden mehr als Kurzschlafende. Wieviel Schlaf ihr Baby benötigt, werden Sie bald feststellen, wenn Sie es beobachten.

Babys schlafen anders als Erwachsene und ändern ihr Schlafverhalten in den ersten Monaten ständig. Für die Eltern kann das sehr anstrengend sein. Ein Tag-Nacht-Rhythmus stellt sich meist bis zur achten Woche ein. Bis ein Baby jedoch in der Nacht mehrere Stunden ohne Unterbrechung schläft, kann es vier bis zwölf Monate dauern. Das Beste, was Sie als Eltern tun können, ist, die Schlafgewohnheiten Ihres Babys möglichst gut zu beobachten und sich darauf einzustellen. Das bedeutet vor allem:

- Müdigkeitszeichen erkennen und darauf reagieren
- wissen, was dem Baby beim Einschlafen hilft, und
- unterscheiden, ob das Baby nach einem Schlafzyklus von 50 Minuten weiterschlafen oder aufwachen möchte.

Die Fähigkeit, mehrere Schlafzyklen hintereinander ohne Hilfe zu schlafen, hängt von einem Reifungsprozess ab, der bei jedem Kind verschieden schnell abläuft. Da sich in den ersten drei Monaten das Schlafverhalten ständig ändert, hat eine „Schlaferziehung“ keinen Sinn. Versuche enden für die Eltern meist frustrierend und sind fürs Kind



unnötiger Stress. Besser unterstützen Sie Ihr Kind, indem Sie ihm einen regelmäßigen Tagesablauf mit aktiven und ruhigen Zeiten bieten. Sparen Sie Nerven, indem Sie den Familienalltag an die Bedürfnisse des Neugeborenen anpassen. Schläft das Kind z. B. am späten Vormittag länger, erledigen Sie um diese Zeit nicht gerade Einkäufe.

Trotzdem brauchen auch Eltern und Geschwister genug Schlaf, Erholung und Rückzug. Besprechen Sie gemeinsam, wer sich wann um das Baby kümmert. Nutzen Sie die wertvolle Zeit, während das Baby schläft, um sich zu erholen oder etwas zu tun, was Ihnen Spaß macht. Noch einmal mehr gilt das für Alleinerziehende, die von Erschöpfung besonders bedroht sind.

Gemeinsames Schlafen von Eltern und Baby hat viele Vorteile: Es gibt dem Kleinen Geborgenheit und Sicherheit. Für die stillende Mutter ist es praktisch, weil sie nicht aufstehen muss. Der kindliche Schlafrhythmus gleicht sich rascher dem der Eltern an, wenn sie im selben Raum schlafen. Plötzlicher Kindstod kommt seltener vor. Wenn das Familienbett für Sie trotzdem nicht das Richtige ist, ist das ebenso okay, sofern Sie sicherstellen, dass Sie Ihr Baby hören, wenn es weint.

Weitere Infos

Schlafprotokoll

Anhand des ausgefüllten Schlafprotokolls können Sie diese Fragen – für den Moment – beantworten:

- Wie viel Schlaf braucht mein Kind in 24 Stunden?
- Wie viel Schlaf braucht es tagsüber, damit es zufrieden und aufmerksam ist?
- Wann schläft es tagsüber am längsten?
- Wie viele Schlafbedarf bleibt für die Nacht übrig – wann legen wir das Baby am besten hin?

Das habe ich mir anders vorgestellt ...

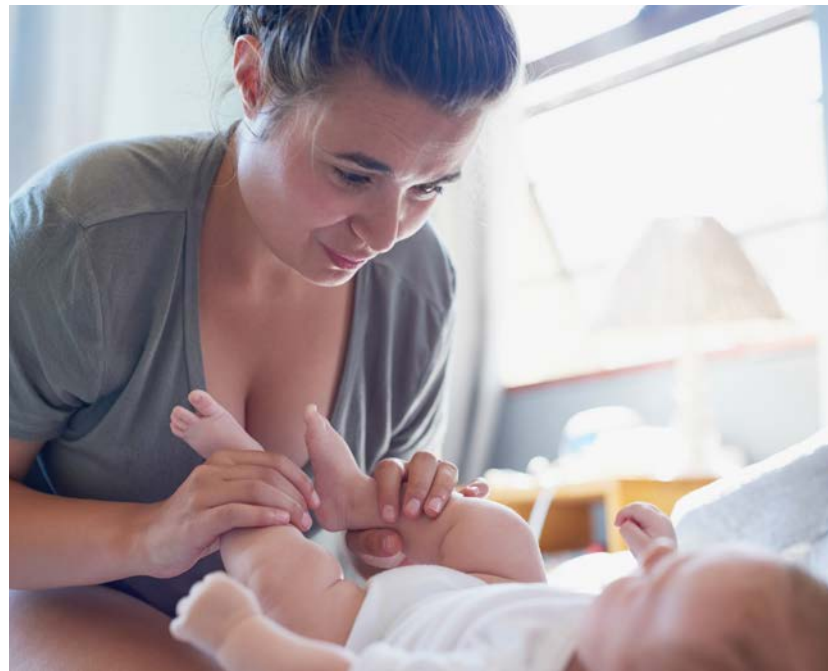
Das Baby ist da und als Mutter erleben Sie Freude, aber überraschend auch Gefühle der Unsicherheit, Verzagttheit und Traurigkeit. Damit sind Sie nicht allein.

Kurz nach der Geburt sind die meisten Mütter überglücklich und in euphorischer Stimmung. Das hat die Natur so eingerichtet, um die Versorgung des Neugeborenen zu sichern. Die Konzentration auf das Baby kostet aber Kraft, und viele Mütter lernen ein ganz neues Gefühl der Erschöpfung kennen, das nicht nur körperlich verursacht ist.

Ungefähr die Hälfte der Frauen erlebt zwei bis drei Tage nach der Geburt ein hormonell bedingtes Gefühlstief, den „Babyblues“. Gerda erinnert sich: „Die Verantwortung traf mich wie ein Keulenschlag. Ich dachte, ich schaffe es nicht, alle Bedürfnisse meines Babys rechtzeitig zu stillen. Ich traute mich nicht zu duschen oder auf die Toilette zu gehen, denn Felix hätte ja inzwischen schreien können. Ich war überfordert und hatte ein schlechtes Gewissen. Einmal, als im Fernsehen eine Werbung für Windeln lief, brach ich in Tränen aus. Eine gepflegte, strahlende, schlanke Mutter war da zu sehen – alles, was ich nicht war, aber so gerne sein wollte.“

Aus den (Sozialen) Medien erfahren Mütter, dass sie rund um die Uhr perfekt und glücklich sein sollten. Der Alltag mit einem Neugeborenen ist jedoch Schwerarbeit. Wer zusätzlich noch versucht, alles andere genauso zu meistern wie vor der Geburt, gerät schnell in eine Spirale aus Stress und Schuldgefühlen. Schrauben Sie daher ohne schlechtes Gewissen Ihre Ansprüche herunter. Die ersten Monate mit dem Baby gehören zu den Ausnahmezeiten des Lebens.

Auch wenn die Bedürfnisse Ihres Babys vorrangig sind, brauchen Sie selbst nach all den körperlichen Strapazen, den seelischen Berg-und-Tal-Fahrten von Schwangerschaft und Geburt, Aufmerksamkeit und Zuwendung. Nehmen Sie sich Zeit, das Erlebte zu verarbeiten – egal, ob die Geburt „leicht“ oder „schwer“ war. Mutterglück gibt es nicht auf Knopfdruck. Schämen Sie sich nicht für Tränen. Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und bitten Sie um



Entlastung. Erlauben Sie sich Fehler und Schwächen. Bleiben Sie Sie selbst. Das macht Sie nicht zur schlechteren, sondern zur besseren Mutter.

Tipps

Tipps für die Mutter:

- Der Babyblues kurz nach der Geburt ist normal. Weinen Sie, wenn Ihnen danach ist. Reden Sie darüber, wie Sie die Geburt erlebt haben. Wenn die Traurigkeit mehr als acht Wochen anhält oder täglich bedrückender wird, sprechen Sie mit einem Arzt / einer Ärztin darüber.
- Bemuttern Sie ohne schlechtes Gewissen auch sich selbst. Je gesünder und ausgeglichener Sie sind, desto besser ist es für Ihr Baby.
- Die Schulmedizin geht davon aus, dass Ihr Körper 6 bis 8 Wochen braucht, um eine Geburt zu verarbeiten. Erfahrene Hebammen sprechen von neun Monaten. Eine Narbe, gefühllose Areale oder blasse Schwangerschaftsstreifen begleiten Sie vielleicht noch länger. Betrachten Sie sie als Erinnerungen an etwas Großartiges, Ihr Kind.
- In der ersten Zeit nach der Geburt sollten Sie nichts heben und tragen, was schwerer ist als Ihr Baby. Wenn Sie etwas vom Boden hochheben, gehen Sie in die Hocke und spannen Sie den Beckenboden an.

- Falls Sie nach dem Heimkommen keine Unterstützung haben, können Sie eine Familienhilfe anfordern. Auskunft erhalten Sie bei der Bezirkshauptmannschaft, beim Magistrat oder am Gemeindeamt.
- Suchen Sie Entlastung, wo es geht. Nehmen Sie Hilfe von Verwandten an. Lassen Sie sich auch von Freunden und Freundinnen unterstützen, ohne über Gegenleistungen nachzudenken. Wer wirklich helfen will, tut es schnell und unkompliziert.
- Verlangen Sie nicht zu viel von sich. Beginnen Sie jeden Tag neu und konzentrieren Sie sich auf die wichtigsten Dinge.
- Überhören Sie sinnlose Ratschläge.
- Befreien Sie sich von „Nur-schlank-ist-schön“-Idealen. Mit ein paar Reserven sichert die Natur jetzt die Ernährung des Neugeborenen.
- Stillende Mütter verbrauchen sowieso mehr Kalorien. Eine Diät ist daher nicht notwendig, sie kann fürs Kind sogar schädlich sein. Es genügt, wenn Sie nicht für zwei essen und auf überflüssiges Fett verzichten.

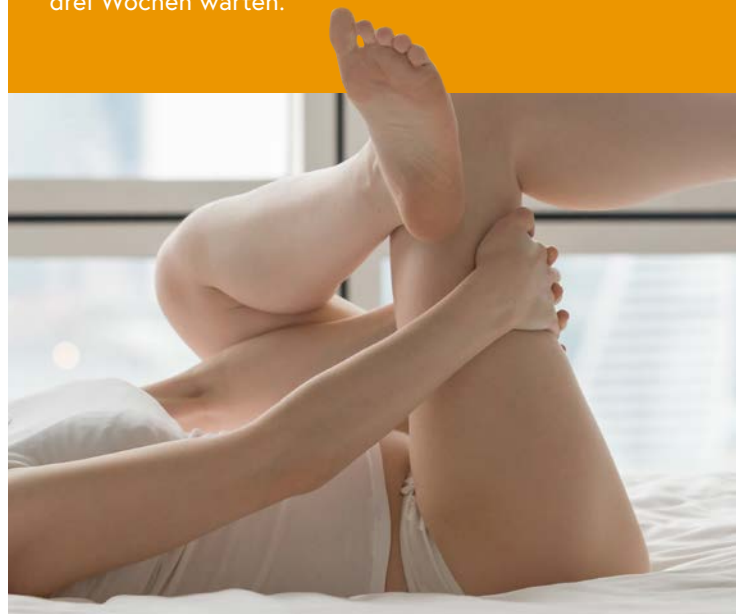
Tipps für die Väter:

- Zeigen Sie Verständnis für Ihre Partnerin. Gefühlschwankungen und Traurigkeit werden von Hormonen verursacht, die nach der Geburt auf Hochtouren arbeiten.
- Machen Sie Ihrer Partnerin nicht zusätzlich Druck. Aufforderungen wie „Lass dich nicht so hängen“ oder „Es ist nicht so schlimm wie du tust“ sind verkehrt. Akzeptieren Sie den momentanen Ausnahmezustand, dank Ihrer Unterstützung wird er vorübergehen.
- Was Ihrer Partnerin gut tut, ist Abwechslung und Entlastung. Geben Sie ihr die Möglichkeit, etwas zu tun, was ihr wirklich Freude macht – allein oder mit Ihnen.
- Kümmern Sie sich um Ihr Baby, auch vor oder nach einem langen Arbeitstag. Schon 15 Minuten geben Ihrer Partnerin neue Kraft und stärken gleichzeitig die Vater-Kind-Beziehung.

? Wussten Sie, dass ...

Kraft aus der Mitte – Ein starker Beckenboden

Der Beckenboden gehört zu den wichtigsten Muskeln im weiblichen Körper. Er hält Ihre Unterleibsorgane ein Leben lang an ihrem Platz. In der Schwangerschaft werden diese Muskeln stark belastet und während der Geburt beinahe überdehnt. Mit Gymnastik können Sie den Beckenboden wieder stärken. Lassen Sie sich im Krankenhaus oder von der Hebamme passende Übungen zeigen, denn falsche Gymnastik wie z. B. Hüpfen und Springen können schaden. Wichtig ist, dass Sie nichts mit Druck und Anstrengung tun. Steigern Sie nur sehr behutsam und hören Sie auf, wenn etwas wehtut. Mit der folgenden Übung können Sie schon im Wochenbett beginnen: Legen Sie sich entspannt auf den Rücken. Ihre Beine haben Sie mit einer Knierolle oder einem Kopfpolster unterstützt. Legen Sie Ihre Hände auf den Unterbauch. Versuchen Sie mit einem kurzen „Zwinkern“ Ihre Scheide zu spüren. Nun stellen Sie sich vor, mit dem eben wahrgenommenen Beckenboden eine Marille aufzuheben und während der Ausatmung sanft ins Körperinnere zu ziehen. Ihre übrige Bauch- und Hüftmuskulatur bleibt entspannt. Mit der nächsten Einatmung entspannen Sie den Beckenboden wieder. Wiederholen Sie die Übung 10–30 x. Kleine Übungen lassen sich auch gut in den Tagesablauf einbauen. Zum Beispiel können Sie beim Telefonieren, beim Kochen und beim Zähneputzen den Beckenboden bewusst anspannen. Wurde Ihre Scheide bei der Geburt verletzt oder war ein Dammschnitt erforderlich, fragen Sie nach der richtigen Nachbehandlung. Vorsicht! Bei schweren Dammrissen müssen Sie mit dem Beckenbodentraining mindestens drei Wochen warten.



Die Liebe in Zeiten der Schlaflosigkeit

Mit gutem Willen und etwas Fantasie finden Sie Nischen für Zweisamkeit. Schon ein paar ruhige Minuten täglich lassen sich für ein Gespräch oder für Zärtlichkeit nutzen. Vergessen Sie nicht, solche Inseln bewusst zu schaffen.

Haben Sie sich schon einmal dabei ertappt, wie Sie auf Ihr Neugeborenes geschaut haben, und gedacht: „Kleiner Mensch, du hast unser Leben gehörig durcheinander gewirbelt – wenn du so friedlich schläft, traut man dir das gar nicht zu“? Die Geburt eines Kindes bringt große Veränderungen für die Mutter, den Vater und das Paar. Das Erlebnis der Geburt und das Bewusstsein, gemeinsam einem Kind das Leben geschenkt zu haben, können Sie eine neue Verbundenheit spüren lassen. Es kann aber auch sein, dass sich die junge Mutter erschöpft und isoliert fühlt und der junge Vater hilflos oder überfordert ist. Ohne Gespräch und gegenseitiges Verständnis führt das schnell zu Missverständnissen oder Vorwürfen.

Wenn Sie Veränderungen beim anderen wahrnehmen, sprechen Sie diese offen an. Vielleicht steckt hinter Ablehnung Ihres Mannes nur Unsicherheit? Vielleicht macht nur die Erschöpfung Ihre Frau lustlos? Reden Sie miteinander. Fragen Sie, wie sich der/die andere fühlt. Versetzen Sie sich in seine/ihre Situation. Nicht umsonst heißt es, man „gründet“ eine Familie: Wie bei der Gründung eines Unternehmens werden Rollen und Aufgaben verteilt. Durch Ihr Baby müssen Sie Zusammenleben und Alltag neu organisieren. Sie werden neue und schöne Erfahrungen machen, aber auch auf manches verzichten. Auf spontane Kinobesuche und langes Schlafen am Sonntag zum Beispiel.

Sehen Sie die nächsten Jahre als das, was sie sind: eine Herausforderung. Und zugleich die Möglichkeit, sich auch als Paar weiterzuentwickeln. Mit Mut, Zuversicht und Verständnis füreinander werden Sie diese Herausforderung meistern. Fragen Sie Freundinnen und Freunde, deren Kinder älter sind, wie sie die Babyzeit im Rückblick sehen. Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass Ihr Kind Sie nicht lange so intensiv brauchen wird wie jetzt.



Zeit für uns zwei

- Ein Spaziergang mit dem Kinderwagen. Wenn das Baby schläft, können wir in Ruhe miteinander reden.
- Eine Kuschecke außerhalb des Schlafzimmers. Unser Bett überlassen wir einmal dem Baby, wenn es dort gut schläft.
- Streaming-Dienste (Netflix, Amazon Prime) oder die gute alte DVD: Wenn das Baby etwas braucht, drücken wir auf „Pause“. Solange es schläft, gehört der Abend nur uns.
- Brunch statt Candle Light Dinner – weil Neugeborene oft gerade am Abend eine unruhige Phase haben. Am Vormittag machen viele jedoch ein längeres Nickerchen. Wir nutzen das am Wochenende für ein gemeinsames Frühstück statt fürs Einkaufen.
- Am Abend braucht uns das Baby. Zu ruhigeren Tageszeiten können wir es ein, zwei Stunden den Großeltern für einen ausgedehnten Spaziergang überlassen. Dann haben wir etwas ungestörte Zeit für uns.

Tipps

- Reden Sie sich weiterhin mit den Vornamen an und nicht mit Mama und Papa.
- Nehmen Sie Anteil am Leben Ihres Partners / Ihrer Partnerin. Gegenseitige Aufmerksamkeit macht die Beziehung lebendig und festigt sie. Unterhalten Sie sich nicht nur über Probleme.
- Verteilen Sie die Belastung durch Kind und Haushalt so, dass sie Ihnen beiden gerecht erscheint.

- Vermeiden Sie Machtkämpfe. Für Sieg und Niederlage ist in einer Partnerschaft kein Platz.
- Schreiben Sie wieder einmal einen Liebesbrief oder eine Textnachricht. Beginnen Sie z. B. mit: „Was ich Dir gerade jetzt sagen möchte ...“
- Reden Sie darüber, wie Sie beide die Geburt erlebt haben. Bei Problemen zögern Sie nicht, rechtzeitig ärztliche oder psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie schützen damit Ihre Beziehung vor zukünftigen Belastungen.
- Ein klassischer Lusttöter ist Erschöpfung. Manche Frauen fühlen sich zusätzlich alleingelassen oder ausgenutzt. Zur Müdigkeit kommt dann das Gefühl, ständig auf Ansprüche anderer zu reagieren. Da sind Entlastung und einige Stunden ungestörter Schlaf am hilfreichsten, damit sich Freude und Lust wieder einstellen können.
- Vielleicht fehlt es aber gar nicht an Lust, sondern nur an Zeit und Platz. Dieses Hindernis überwinden Sie, indem Sie das „erste Mal danach“ im Voraus planen und dafür sorgen, dass Sie eine Zeitlang garantiert ungestört sind.

Tipps für die Mutter:

- Lassen Sie sich Zeit, zu heilen und wieder Sie selbst zu werden.
- Lassen Sie sich auch Zeit, bis sich sexuelle Lust wieder einstellt. Schaffen Sie Rahmenbedingungen, damit das möglich ist (z. B. Ruhezeiten am Tag statt Hausarbeit).
- Nehmen Sie Zärtlichkeit an und unterstellen Sie nicht gleich sexuelle Forderungen.
- Gehen Sie bei körperlichen Problemen zum Arzt / zur Ärztin. Beispielsweise lässt sich eine schmerzhafte Damnaht korrigieren.

Tipps für den Vater:

- Ihre Partnerin ist körperlich und seelisch stark belastet. Bringen Sie Verständnis auf, auch wenn es Ihnen schwer fällt.
- Schenken Sie Ihrer Partnerin Zärtlichkeit ohne sexuelle Forderungen. Je mehr sie sich entspannen kann, desto früher kehrt die Lust zurück.
- Entlasten Sie Ihre Partnerin. Ohne Energie keine Leidenschaft.

? Wussten Sie, dass ...

Verhütung in der Stillzeit

Stillende Frauen haben durchschnittlich 17 Wochen nach der Geburt den ersten Eisprung, nicht stillende Frauen oft bereits nach 5 Wochen. Dass er stattgefunden hat, merken Sie erst an der zwei Wochen danach einsetzenden Regelblutung. Natürlich kann es schon beim ersten Eisprung zu einer neuerlichen Schwangerschaft kommen. Stillen ist keine Verhütung! Erste Wahl sind nicht-hormonelle Verhütungsmethoden, weil sie keinen Einfluss auf die Muttermilch haben: Kondom, Diaphragma, Pessar und Scheidenzäpfchen; Gold- oder Kupferspirale; Symptothermale Methode der natürlichen Familienplanung (Achtung: spezielle Regeln!). Hormoncomputer sind während der Stillzeit wirkungslos!

Da Gestagen manchmal zu einem Rückgang der Milchmenge führt, sollten Sie mit reinen Gestagen-Präparaten mindestens sechs Monate warten: Mini-Pille, 3-Monatspritze, Hormonimplantat, Hormonspirale.

Östrogenhaltige Kombinationspräparate wie Pille, Mikropille, Vaginalring sowie Hormonpflaster können die Milchmenge verringern und sind daher in der Stillzeit nicht geeignet.



Buch-Tipps

- 1 **Stephan Heinrich Nolte, Annette Nolden**, Das große Buch für Babys erstes Jahr: das Standardwerk für die ersten 12 Monate; GU Verlag
- 2 **Nora Imlau**, Mein kompetentes Baby: Wie Kinder zeigen, was sie brauchen; Kösel-Verlag
- 3 **Robert Richter, Eberhard Schäfer**, Das Papa-Handbuch; GU Verlag
- 4 **Shawn Bean**, So geht das! Papa: Das ultimative Anleitungsbuch; Moewig
- 5 **Evelin Kirkilionis**, Ein Baby will getragen sein: Alles über geeignete Tragehilfen und die Vorteile des Tragens; Kösel-Verlag
- 6 **Herbert Renz-Polster**, Menschenkinder: Artgerechte Erziehung – was unser Nachwuchs wirklich braucht; Kösel-Verlag
- 7 **Hannah Lothrop**, Das Stillbuch; Kösel-Verlag
- 8 **Silvia Höfer, Nora Szász**, Hebammen-Gesundheitswissen: Für Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach; GU Verlag
- 9 **Petra Ruso, Ariane Hitthaller, Bettina Meidlinger**, gut für mich – gut für dich: Ernährung in der Stillzeit; Maudrich
- 10 **Hetty van de Rijt, Frans X. Plooij, Xaviera Plas-Plooij**, Oje, ich wachse! Von den 10 „Sprüngen“ in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes während der ersten 20 Monate und wie Sie damit umgehen können; Mosaik Verlag
- 11 **Theodor Hellbrügge (Hrsg.)**, Die ersten 365 Tage im Leben eines Kindes: Die Entwicklung des Säuglings; Theodor-Hellbrügge-Stiftung
- 12 **Silke R. Plagge**, Mami to go: Die wichtigsten Checklisten für Schwangerschaft, Geburt, Babyzeit; GU Verlag
- 13 **Gary Chapman**, Die fünf Sprachen der Liebe. Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt; Francke-Buchhandlung

Eltern-Tipps

Tipps und Informationen zum jeweiligen Lebensalter Ihres Kindes oder Ihrer Familiensituation.

- Neugeboren
- Babyalter
- Kleinkindalter
- Kindergartenalter
- Volksschulalter
- Jugendalter
- Alleinerziehend
- Patchworkfamilie
- Eltern 35plus
- Kinder mit Behinderung

Erhältlich unter
www.eltern-bildung.at/service/service/bestellservice/



Familienguide

Informationen zu Familienleistungen und rechtlichen Rahmenbedingungen für Familien



Internet

Die Website www.eltern-bildung.at bietet monatlich wechselnde Erziehungsthemen, Beiträge von Fachleuten und Eltern, wöchentliche News, Link- und Literatortipps sowie einen Veranstaltungskalender, in dem Eltern-Kind-Gruppen, Vorträge, Workshops und Elternseminare gemeinnütziger Träger zu finden sind.



