

Eltern

Briefe



Ihr Baby ist da –
Herzlichen Glückwunsch!

Viele Wochen haben Sie gewartet und sich vielleicht gefragt, ob es ein Mädchen oder ein Junge wird. Dann endlich war es soweit, die Wehen setzten ein und die Geburt nahm ihren Lauf. Egal, wie lange es gedauert hat, es war sicher anstrengend und schmerzhaft. Aber jetzt liegt alles hinter Ihnen, Sie halten Ihren Sohn oder Ihre Tochter im Arm und sind glücklich.

Jetzt gibt es eine neue Nummer eins in Ihrem Leben – Ihr Baby. Mit ihm wird alles anders. Der Neuankommling wird Ihren Alltag kräftig durcheinander wirbeln. Es wird sich an keinen festen Plan halten – zumindest nicht am Anfang. Es dauert eine Weile, bis sich Ihr Baby an die neue Umgebung gewöhnt hat. Auch für sie oder ihn ist alles neu, ist der Unterschied gewaltig. War es im Bauch der Mutter mit allem Lebensnotwendigen versorgt, so ist nun die Welt da draußen hell, kalt und laut. Sie und Ihr Baby werden die ersten Wochen brauchen, um

sich aneinander zu gewöhnen und einen gemeinsamen Rhythmus zu finden. Ihr Kind hat nämlich noch keine festen Schlaf- und Wachphasen, sein Hunger stellt sich zu den unterschiedlichsten Zeiten ein, auch dann, wenn es Ihnen vielleicht gerade gar nicht passt. **Aber eins ist sicher, Ihr Baby weiß immer, was es will und was es braucht.**

Und natürlich hat ihr Baby seine Vorlieben und Eigenarten. Beobachten Sie es. Schon bald werden Sie merken, ob es am liebsten in Ihrem Arm herumgetragen wird

INHALT

- 3** Nach der Geburt
- 3** Baby-Blues
- 5** Elternzeit
- 7** Stillen oder Flasche
- 10** Körperpflege
- 12** Gesundheit
- 14** Elterngeld
- 15** Mutterliebe

*Den eigenen
Rhythmus finden!*

Weitere Informationen

Der **Online-Ratgeber „Eltern im Netz“** des Bayerischen Landesjugendamtes bietet Ihnen ausführliche Informationen zu vielen der hier genannten Themen.
www.elternimnetz.de

Der nächste Elternbrief:

- Ihr Baby spricht: Drei-Monats-Lächeln
- Schreien richtig deuten
- Schreibaby
- Reizüberflutung
- Babys Schlaf
- Partnerschaft
- Überforderung
- Sexualität
- Alleinerziehende
- Gesundheit U4 und Impfen
- Wenn es nicht nach Plan läuft:
Entwicklungsverzögerung oder Behinderung

Zentrum Bayern
Familie und Soziales –
Bayerisches
Landesjugendamt
(BLJA)

Marsstraße 46
80335 München
Postanschrift:
Postfach 400260
80702 München

www.blja.bayern.de

Mutterliebe

oder einfach mal Ruhe braucht und still vor sich hin guckt. Ob es nur mit Schnuller einschlafen kann oder lieber den Daumen nimmt.

Ihr Baby ist auf Sie angewiesen und zwar immer und überall. Es braucht Sie und Ihre Liebe. Ohne Sie kann es in den ersten Lebensjahren nicht überleben. Und seine einzige Art sich mitzuteilen ist – zumindest am Anfang – Schreien. Es schreit, wenn es Hunger hat oder friert. Es schreit, wenn es müde ist oder ihm etwas weh tut. **Aber es schreit nicht, um Sie ärgern oder gar zu manipulieren.** Vielleicht wird Ihnen gelegentlich der Rat gegeben, Ihr Kind ruhig auch schreien zu lassen, um es nicht zu „verwöhnen“. Nach allem, was die Forschung heute über kindliche Entwicklung weiß, ist diese Sichtweise nicht richtig. In den ersten Lebensmonaten kann ein Kind nicht so planvoll denken, dass es Rückschlüsse ziehen könnte, insofern kann man es in dieser Zeit gar nicht „verwöhnen“.

Vielleicht schreit Ihr Kind aber übermäßig viel und lässt sich weder durch Stillen noch durch Tragen, Schaukeln oder Wickeln beruhigen. Es weint so ausdauernd, dass Sie völlig verzweifeln und nicht mehr wissen, wie Sie Ihrem

Kind helfen sollen. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Kind entwickelt sich zu einem **Schreibaby**, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder an eine **Schreibaby-Ambulanz**, die es mittlerweile in fast jeder größeren Stadt Bayerns gibt.

Tagsüber schläft Ihr Kind, anfangs noch mehrmals. **Nutzen Sie die Zeit und ruhen sich ebenfalls ein wenig aus.** Mit dem Baby müssen Sie mehr planen: Mal schnell um die Ecke eine Zeitung holen? Vergessen, Brot zu kaufen? Das bedeutet: Baby anziehen, Kinderwagen bereitstellen oder Tragetuch anlegen. **Erliegen Sie nicht der Versuchung, Ihr Baby unbeaufsichtigt allein in der Wohnung oder im Auto zu lassen**, auch wenn es schläft. Nehmen Sie es immer mit.

Ihr Baby braucht frische Luft, am besten eine Stunde am Tag. Ist es im Sommer geboren, können Sie schon wenige Tage nach der Geburt kleine „Ausflüge“ ins Freie unternehmen. Aber schützen Sie Ihr Kind vor der Sonne. Sorgen Sie für Schatten und verwenden Sie bei Bedarf eine spezielle Sonnencreme für Babys. Bei Winterkindern empfiehlt es sich, drei bis vier Wochen zu warten. Sie sollten dann warm angezogen und gut zugedeckt werden.

Kleine Babys kann man nicht verwöhnen!

Mutterliebe muss erst wachsen!

Kommt Mutterliebe eigentlich von alleine? Diese Frage stellen sich viele Frauen, speziell jene, die nicht freudestrahlend im Wochenbett sitzen, sondern sich fragen, ob und wann sie dieses kleine Bündel Mensch in ihrem Arm wohl lieben werden. Eine einfache Antwort darauf gibt es nicht. Manche empfinden bereits vor der Geburt große Zuneigung zu ihrem Ungeborenen, andere werden nach der Geburt von großen Gefühlswallungen überschwemmt und bei wieder anderen dauert es länger, bis sich so etwas wie Mutterliebe einstellt.

Mutterliebe lässt sich nicht bestellen. Dass sie sofort mit der Geburt eintritt, ist ein Mythos. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Fürsorge und Besorgtheit einer Mutter **hormonell gesteuert** wird. Mitverantwortlich dafür ist das Hormon Oxytocin, das den so genannten „Mutterliebe-Wirkstoff“ produziert. Es steuert nicht nur Verhalten, sondern auch Gefühle. So wird Frauen, die eine schwere Geburt oder einen Kaiserschnitt hinter sich haben, Oxytocin verabreicht, damit die Milch einschießt und sich Muttergefühle einstellen. Das wirkt oft, aber nicht immer sofort. Denn Mutterliebe ist nicht automatisch da, **sie muss wachsen**.

Mit der Geburt des Babys ändert sich das Leben grundlegend. Statt durchzuschlafen ist jetzt Füttern, Wickeln, Trösten angesagt. Die eigenen Bedürfnisse müssen

hintangestellt werden, das Kleine kommt immer zuerst. Kein Wunder, dass viele Frauen sich jetzt fremdbestimmt fühlen und sich erst umgewöhnen müssen. Viele Fragen und Unsicherheiten tauchen jetzt auf. **Aber Fragen und Zweifel sind wichtig**, sie helfen beim Suchen und Finden der neuen Rolle, beim Zurechtfinden im neuen Leben. Und das kann dauern. Auch Väter müssen sich erst in ihre neue Rolle hineinfinden. Sie stehen allerdings weniger unter Druck, sozusagen vom ersten Augenblick an ein guter Vater sein zu müssen. Vaterliebe kommt mit den Erfahrungen, die ein Mann als Vater macht, im Zusammensein mit dem Kind.

So lässt eben auch die Mutterliebe manchmal auf sich warten und fällt nicht vom Himmel, sondern muss wachsen. **Geben Sie sich die Zeit.**

Elterngeld & Co



Wer ein Baby bekommt, hat nicht selten ein finanzielles Problem. Da sind zum Einen wesentliche Mehrausgaben für Erstlingsausstattung, Kinderwagen, Wiege und viele andere Dinge mehr, und gleichzeitig fällt oft ein Gehalt weg. Doch um Einkommenseinbußen abzufedern und junge Familien vor dem Armutrisiko zu schützen, hat der Gesetzgeber vorgesorgt und verschiedene finanzielle Absicherungen geschaffen.

Mutterschaftsgeld

Während der **Mutterschutzfrist**, das sind die sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin und acht Wochen nach der Entbindung, bekommen alle Frauen **Mutterschaftsgeld**.

Elterngeld

Mutter und Vater können zusammen 14 Monate in Elterngeld bekommen. Das gilt allerdings nur, **wenn beide Partner Elternzeit nehmen**. Um den Wegfall eines Einkommens auszugleichen, erhalten Sie in dieser Zeit Elterngeld. Es beträgt **67 Prozent des letzten Nettogehaltes**, aber maximal 1.800 Euro. Geringverdiener können mehr als 67 Prozent erhalten. Der Zeitraum kann frei eingeteilt werden, aber ein Elternteil kann höchstens für zwölf Monate Elterngeld beziehen, die restlichen zwei Monate sind für den anderen Elternteil reserviert. Allein

Erziehende haben Anspruch auf 14 Monate Elterngeld.

Wer in der zweiten Hälfte der Elternzeit wieder schwanger wird, sollte beachten, dass das Elterngeld für das erste Kind mit dem für das zweite Kind verrechnet wird.

Kindergeld

Vom Tag der Geburt an erhalten Sie Kindergeld. Sie beantragen es bei der Familienkasse, die bei der für Sie zuständigen Agentur für Arbeit angesiedelt ist. Sind Sie im öffentlichen Dienst beschäftigt, dann ist Ihre Lohn- bzw. Bezügestelle zuständig. Die finanzielle Unterstützung für Familien wird vom Gesetzgeber zuweilen aufgestockt, auch die Elternzeit ist von Zeit zu Zeit Veränderungen unterworfen.

Nach der Geburt

Sicherlich stehen Sie noch immer stark unter dem Eindruck der Geburt. Für viele Mütter und Väter ist das eine sehr schöne, wenn auch extreme Erfahrung. Vielleicht war es auch ganz anders, als Sie es sich vorgestellt haben, vielleicht hatten Sie einen Kaiserschnitt oder es gab andere Komplikationen. Wie auch immer die Geburt Ihres Kindes verlaufen ist, jetzt sind Sie mit Ihrem Baby hoffentlich zu Hause und dürfen einander richtig kennenlernen.



Baby-Blues

Ein paar Tage nach der Entbindung haben viele Frauen starke **Stimmungsschwankungen**, meistens fließen Tränen ohne ersichtlichen Grund. Ursache sind hormonelle Umstellungen, die drei bis vier Tage nach der Geburt stattfinden. Die Schwangerschaftshormone werden nicht mehr produziert, die Milchproduktion setzt ein und die Spannung, die sich in den Wochen vor der Geburt aufgebaut hat, fällt ab. Im Allgemeinen verschwindet diese Stimmung nach einigen Tagen wieder, ohne Folgen zu hinterlassen. Besondere Fürsorge des Partners in dieser Zeit, verständnisvolle Gespräche mit ihm und anderen vertrauten Personen können sehr hilfreich sein.

Nicht zu verwechseln sind diese „Heultage“ mit einer **Wochenbettdepression**, wie sie in seltenen Fällen auftreten kann. Wenn Sie vorbelastet sind, also schon vor der Schwangerschaft Depressionen hatten oder in der Familie psychische Erkrankungen vorkamen, und Sie sich außerstande fühlen, ihr Baby zu versorgen, brauchen Sie dringend **ärztliche Hilfe**.

Die Mutter

Die ersten acht Wochen nach der Geburt eines Kindes bezeichnet man als „Wochenbett“. In dieser Zeit geschieht in Ihrem Körper so einiges: Die Blutung, die nach der Geburt noch vier bis sechs Wochen anhält und sich in Menge und Farbe verändert, nennt man Wochenfluss. Ihre Gebärmutter verkleinert sich rasant, ein möglicher Dammschnitt oder -riss verheilt. Und Sie lernen, Ihr Kind zu stillen, wenn Sie sich dafür entschieden haben.

In dieser Zeit sind viele Frauen noch sehr mitgenommen und müde. **Gehen Sie Ihrem Ruhebedürfnis so oft wie möglich nach**. Besonders wenn Sie stillen, brauchen Sie Ruhe und Entspannung, damit sich genügend Milch in Ihrem Körper bilden kann. Suchen Sie sich also Entlastung und **nehmen Sie jede Hilfe an**, die Sie bekommen können.

Wichtig ist es vor allem, den Vater des Kindes mit einzubinden. Überlassen Sie ihm Aufgaben im Haushalt, aber auch bei der Pflege Ihres gemeinsamen Kindes. Selbst wenn Sie mit dem Vater Ihres Kindes nicht zusammen leben, wenn Sie kein Paar (mehr) sind – überlegen Sie, inwieweit Sie ihn mit einbeziehen können und wie er sie und Ihr gemeinsames Kind unterstützen kann. Falls dies nicht möglich ist, scheuen Sie sich nicht, Ihr unmittelbares Umfeld (Eltern, Geschwister, Freunde) mit einzubinden. Denn auch Sie sollten in dieser ersten Zeit „bemuttert“ werden.

Das Kind

Vergessen Sie nicht, die Geburt war auch für Ihr Baby anstrengend. In den ersten Tagen und Wochen wird es auch tagsüber sehr viel schlafen. Der Nabelschnurrest, den Ihr Baby wahrscheinlich noch hat, wird nach einigen Tagen einfach abfallen. Die richtige Pflege wurde Ihnen noch in der Klinik oder durch eine Hebamme gezeigt. Vor allem beim ersten Kind werden Sie vielleicht trotzdem ängstlich sein und Sorge haben, Ihrem Baby weh zu tun. Hilfe und Unterstützung erfahren Sie durch eine Nachsorge-Hebamme, auf deren Betreuung Sie

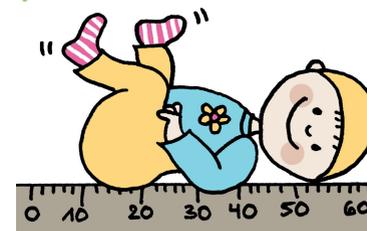
Anspruch haben. Sie kommt in den ersten Lebenstagen und -wochen je nach Bedarf zu Ihnen nach Hause. Ihre Kosten übernimmt die Krankenkasse. Wie Sie eine Nachsorge-Hebamme finden? Setzen Sie sich mit Ihrer Geburtsklinik oder einer freien Hebammenpraxis in Verbindung (Telefonbuch, Internet). Dort kann man Ihnen weiterhelfen.

Neben Ruhe und sanfter Pflege braucht Ihr Kind jetzt in erster Linie Fürsorge und Nestwärme. Tragen Sie es ruhig ein wenig herum. Trösten Sie es, wenn es schreit. Reden Sie mit ihm, streicheln Sie es.



Die Nachsorge-
hebamme zahlt die
Krankenkasse

U-Untersuchungen
sind Pflicht!



Die U3

Die **U3** müssen Sie selbst organisieren. Im Idealfall haben Sie sich schon während der Schwangerschaft nach einem Kinderarzt umgesehen. Wie auch immer, Sie sollten **zwischen der vierten und siebten Lebenswoche** einen Termin ausmachen und Ihren Arzt aufsuchen.

Wie bei jeder Vorsorgeuntersuchung wird der Kinderarzt Größe und Gewicht messen und die Organsysteme überprüfen. Untersuchen wird er auch die Hör- und Sehfähigkeit Ihres Babys und prüfen, ob es in Bauchlage seinen Kopf drehen kann. Er wird den Greifreflex testen, also schauen, ob Ihr Baby schon mit einem Finger zugreifen kann. **Ein Schwerpunkt der U3** ist eine Hüftuntersuchung. Mit Ultraschall kann eine eventuelle Hüftfehlstellung festgestellt werden.

Oftmals ist der erste Besuch beim Kinderarzt für Eltern und Kind ein wenig aufregend. **Schreiben Sie sich vor dem Kinderarztbesuch einen Zettel mit allen Fragen, die Sie dem Arzt stellen möchten.** Erfahrungsgemäß vergisst man in der Situation oftmals, was man gerne hätte fragen oder sagen wollen. Auch beim Gespräch mit dem Arzt können Sie sich selbstverständlich Notizen machen.

Möglicherweise ist Ihr Kind nicht in allen Bereichen so „fit“, wie Sie es sich wünschen würden. Vielleicht ist es zu früh geboren und braucht noch Zeit, sich zu entwickeln und einzugewöhnen. Oder Sie hatten eine schwere Geburt, die das Kind und auch Sie als Eltern erst verarbeiten müssen. Erscheint Ihnen Ihr Kind ungewöhnlich schläfrig, trinkt schlecht oder reagiert langsam? Das alleine ist erst mal kein Grund zur Besorgnis. Jedoch können Sie Ihre Sorgen und Ängste jederzeit mit dem behandelnden Kinderarzt besprechen. **In jedem Fall sollten Sie alle Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen**, um sicher zu gehen, dass Ihr Kind sich gut entwickelt.

Gesundheit

Die Gesundheit Ihres Babys liegt Ihnen sicher sehr am Herzen. Damit seine Entwicklung möglichst optimal verläuft und nichts übersehen wird, gibt es die so genannten Vorsorgeuntersuchungen. Engmaschig vom ersten Tag bis zum 14. Lebensjahr werden bei uns die Kinder in regelmäßigen Abständen von Kinderärzten untersucht. Zu diesem Zweck erhalten Sie bereits in der Klinik das gelbe Vorsorgeheft, in dem die Entwicklung Ihres Kindes, also Größe, Gewicht, Kopfumfang und Sonstiges festgehalten werden.

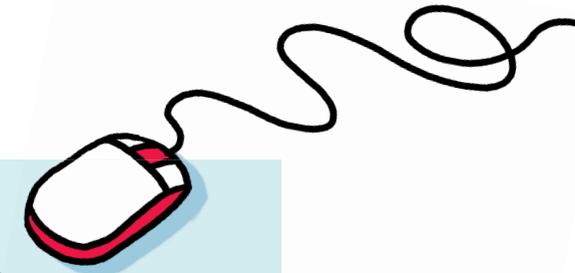
Die U1

Die erste Vorsorgeuntersuchung, die **U1** findet **unmittelbar nach der Geburt** statt. Dazu gehört der so genannte APGAR-Test, in dem die wichtigsten Lebensfunktionen des Babys überprüft werden. Natürlich wird das Baby auch gewogen und gemessen, die Herztonne und die Reflexe werden überprüft. Ferner wird die Blutgruppe bestimmt und der Sauerstoffgehalt des Nabelschnurblutes gemessen.

Die U2

Sofern Sie nicht zu Hause oder ambulant entbunden haben, wird auch die **U2** in der Klinik durchgeführt. Die Untersuchung findet in der Regel **am vierten Tag** nach der Geburt statt. Der Kinderarzt überprüft wieder die Herztonne und die Reflexe, er hört die Lunge ab und untersucht die verschiedenen Organsysteme. Im so genannten Guthrie-Test wird dem Säugling Blut aus der Ferse entnommen, um etwaige Stoffwechselkrankheiten festzustellen.

In Bayern sind Eltern vom Gesetzgeber aus verpflichtet, bei ihrem Kind von der Geburt bis zum Alter von fünf Jahren alle Vorsorgeuntersuchungen vornehmen zu lassen.



Gesetzliche Elternzeit

Elternzeit kann drei Jahre lang genommen werden. So lange besteht ein Rechtsanspruch auf den alten Arbeitsplatz, allerdings ohne Anspruch auf die Rückkehr zur ursprünglichen Tätigkeit. Vater und Mutter können die Elternzeit untereinander aufteilen. Während der Elternzeit darf das Arbeitsverhältnis nicht gekündigt werden. Solange Sie Elterngeld beziehen, sind Sie krankenversichert. Außerdem ist eine Teilzeitbeschäftigung bis zu 30 Stunden pro Woche möglich. Wichtig: Die Elternzeit muss spätestens sieben Wochen vor Beginn beim Arbeitgeber angemeldet werden.

Der Vater

Ob Sie nun bei der Geburt mit dabei waren oder ob Sie dagegen entschieden haben: **Jetzt ist es an der Zeit, sich ins Spiel zu bringen.** Für Väter ist die Zeit nach der Geburt, in der Mutter und Kind noch sehr eng verbunden sind, keine leichte Phase. Wie leicht ist man gekränkt, fühlt sich zurückgesetzt. Groß ist die Versuchung, die beiden, Mutter und Kind, machen zu lassen und sich auf den gemütlichen Fernsehsessel zurückzuziehen. Aber jetzt wird die zukünftige Rolle des Vaters mit festgelegt. Fühlt sie sich von Ihnen allein gelassen, ist das für Ihre Partnerin gerade in dieser Zeit besonders kränkend und kann Ihre Beziehung auch nachhaltig belasten. **Beteiligen Sie sich also nach Kräften an der Versorgung Ihres gemeinsa-**

men Kindes: Wenn Sie Ihr Baby wickeln, baden und in den Schlaf wiegen, erlebt Ihr Kind Sie als Bezugsperson und kann **eine positive Bindung zu Ihnen** aufbauen. Übernehmen Sie auch zusätzliche Pflichten im Haushalt. Idealerweise haben Sie sich für die Zeit nach der Geburt Urlaub aufgespart, damit Sie in den ersten Lebenswochen Ihres Kindes bei ihm und Ihrer Partnerin sein und als Familie zusammenwachsen können.

Außerdem ist zu überlegen, ob Sie als Vater nicht auch Elternzeit in Anspruch nehmen möchten. Der Gesetzgeber hat hierzu einen zusätzlichen Anreiz geschaffen: er bezahlt zwei zusätzliche Monate Elterngeld, wenn beide Eltern abwechselnd für die Betreuung ihres Kindes in Elternzeit gehen.

Wie Bindung entsteht

Die ersten Lebensstunden Ihres Babys, wenn Sie es zum ersten Mal im Arm halten, wenn Sie es als ein von Ihnen getrenntes Wesen wahrnehmen – all dies kann ein schöner Beginn für die Eltern-Kind-Beziehung sein.

Aber vielleicht war der Anfang ja ganz anders. Vielleicht gab es Komplikationen, Sie brauchten eine Narkose oder Ihr Kind musste nach der Geburt intensiver medizinisch betreut werden. Möglicherweise sind Sie darüber auch noch etwas traurig. **Jedoch: Mit Zeit und intensiver Zuwendung lässt sich das Versäumte nachholen.** Die ersten Lebensstunden sind nicht so schicksalhaft für die Entwicklung eines Kindes, wie das gelegentlich dargestellt wird. Ein schwieriger Start ist kein Grund, dass die Bindung zu Ihrem Kind nicht gelingen könnte. Viel wichtiger ist es für Ihr Kind, dass es im Laufe seiner weiteren Entwicklung **die Erfahrung einer engen, warmherzigen und beständigen Gefühlsbeziehung machen kann.**

Ihr Baby erlebt Bindung durch Ihre Fürsorge: Durch den Körper-



kontakt beim Stillen oder Fläschchen geben, durch den sanften Umgang beim Wickeln, Baden oder beim An- und Ausziehen, und dadurch, dass Sie es tragen, trösten und streicheln.

Schon bald sind ihm Ihr Geruch und Ihre Stimme vertraut. Es erlebt den Augenkontakt mit Ihnen und sieht Ihr Lächeln. Für die positive Entwicklung Ihres Kindes ist es wichtig, dass es wenigstens einen Menschen hat, der es zuverlässig versorgt und auch gefühlsmäßig ansprechbar ist. **Also auch wenn Sie Ihr Kind alleine erziehen, können Sie ihm genügend Bindung und Geborgenheit vermitteln.**

In der ersten Zeit empfindet das Baby die Mutter als Teil seiner selbst. **Man nennt das auch Mutter-Kind-Symbiose.** Der Vater hingegen wird eher als eigenständige Person wahrgenommen. Je mehr Sie sich als Vater von Anfang an als Bezugsperson einbringen, umso leichter ist es für die ganze Familie, trotz Nachwuchs einigermaßen flexibel zu bleiben. Beständigkeit und liebevoller Umgang sind es, was Ihr Baby von Anfang an braucht. Und dafür können Sie beide sorgen.

Ihr Baby braucht Ihre Verlässlichkeit!

Zum Abtrocknen ein vorgewärmtes Badetuch oder Handtuch bereitlegen! Reiben Sie vorsichtig, aber bestimmt Ihr Kind trocken. Je sicherer Sie Ihr Kind in Händen halten, desto sicherer fühlt sich Ihr Kind und hat Spaß am Bad. **Trocknen Sie besonders sorgfältig die Hautfalten!**

Das Babybad dient nicht nur der Reinigung: Ihr Kind wird das warme Wasser wahrscheinlich sehr genießen. Und Sie als Eltern können mit Ihrem Baby in **liebvollen Kontakt** treten, ihm Zärtlichkeit und Wärme geben, mit ihm Spaß haben. Das wöchentliche Bad ist auch ein guter Anlass, Ihr Kind immer mal wieder genauer anzuschauen: ob es sich gut entwickelt oder ob seine Haut vielleicht Rötungen oder Entzündungen zeigt.

Ein- bis zweimal pro Woche reicht!



Waschen

An den Tagen, an denen Sie Ihr Baby nicht baden, waschen Sie es mit einem weichen Lappen und lauwarmem Wasser und trocknen Sie es sorgfältig ab. Auch beim Waschen des Babys sollten die Hautfalten besonders kontrolliert und gereinigt werden, besonders an Hals und Achseln, damit kein Wundsein entsteht. Die Ohrmuscheln können Sie ebenfalls vorsichtig mit einem feuchten Lappen reinigen, **keinesfalls jedoch sollten Wattestäbchen verwendet werden!**

Fingernägel

Die Fingernägel des Babys dürfen **frühestens vier Wochen nach der Geburt** zum ersten Mal geschnitten werden. Hierfür gibt es eigens Babynagelscheren, die vorne abgerundete Spitzen haben. Wenn die Nägel bereits beim Neugeborenen so lang sind, dass es sich damit kratzt, können Sie ihm zu seinem Schutz ein Paar Söckchen über die Hände ziehen.

Babypflege

Sobald Sie aus dem Krankenhaus nach Hause kommen, dürfen Sie, gemeinsam mit Ihrem Partner, Ihr Baby selbst versorgen. So zerbrechlich es Ihnen auch erscheint, es muss gewickelt, gewaschen und gebadet werden. Wenn Sie unsicher sind, kann Ihnen auch eine Nachsorge-Hebamme die ersten Handgriffe zeigen.

Wickeln

Alle drei bis vier Stunden muss beim Baby die Windel gewechselt werden, außerdem nach jedem Stuhlgang. Am besten reinigen Sie den Po mit einem Waschlappen und klarem, lauwarmer Wasser und trocknen ihn anschließend gründlich ab. **Pflegeprodukte wie Lotionen, Cremes oder Puder sind nicht nötig.** Für unterwegs sind **Feuchttücher** praktisch. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby beim Wickeln nicht friert. Eine entsprechende **Wärmelampe** über dem Wickeltisch lässt sich schnell montieren.

Baden

Es genügt, ein Baby **ein bis zwei Mal pro Woche** zu baden. Die ideale Wassertemperatur dafür ist 37 Grad, und auch der

Raum sollte warm sein. **Ein Badezusatz ist nicht nötig, Seife oder Shampoo ebenso wenig.** Sie können Ihr Kind in einer Babybadewanne oder auch in der großen Wanne baden. Wichtig ist, dass Sie ihr Kind mit sicherem Griff halten und zugleich sein Köpfchen abstützen. Wenn Sie ihm Ihren Arm um die Schulter legen und mit Ihrer Hand den Oberarm Ihres Babys festhalten, kann es seinen Kopf auf Ihrem Unterarm ablegen und Sie haben es gut im Griff. Ihre andere Hand ist dann noch frei, um Ihr Baby zu waschen oder auch mal kurz abzustützen.

Mittlerweile gibt es im Handel auch Babybadewannen, die eher die Form eines Eimers haben. Ihr Kind sitzt darin in der Hocke und hat mehr Halt als in einer herkömmlichen Wanne. Den Kopf müssen Sie dennoch abstützen. Waschen Sie nacheinander Gesicht, Kopf, Hals, Arme, Hände, Bauch, Rücken, Beine und Füße. **Po und Genitalien sollten erst am Schluss gereinigt werden,** da sonst die Keime am restlichen Körper verteilt werden. Beim Mädchen wird die Scheide in Richtung Po gewaschen, damit keine Keime in die Vagina gelangen. **Beim Jungen nicht die Vorhaut des Penis zurückschieben, sie sitzt noch fest!**

Stillen oder Flasche?

Über wohl kaum eine andere Frage wird soviel diskutiert und gestritten. Natürlich liegen die Vorteile des Stillens auf der Hand: Die Nahrung ist immer griffbereit, erfordert keinen Aufwand und die Produktion reguliert sich sozusagen von selbst. Aber vielleicht können oder wollen Sie aus irgendeinem Grund nicht stillen und ziehen Flaschennahrung vor. Wie immer Ihre Entscheidung ausfällt, lassen Sie sich nicht irre machen! Wichtig ist, dass Sie Ihren Weg finden.

Fürs Stillen entschieden...

Saugen ist einer der ersten Reflexe des Neugeborenen. Schon kurze Zeit nach der Geburt sucht Ihr Baby die Brust und beginnt zu saugen. Jetzt erhält es die sogenannte Vormilch. Erst am dritten, vierten Tag kommt es zum echten Milcheinschuss. Ihr Baby saugt jetzt kräftiger und hat anfangs noch alle zwei, drei Stunden Hunger.

Während Ihr Kind in der Regel keine Probleme mit dem Saugen hat, kann es sein, dass Sie am Anfang mit dem Stillen Schwierigkeiten haben. Was so leicht aussieht, kann doch erhebliche Probleme und Frustrationen verursachen. Vielleicht haben Sie die falsche Haltung oder die falsche Technik oder Ihre Brustwarzen sind schon nach kurzer Zeit wund geworden. Nicht verzweifeln, auch Stillen will gelernt sein. Lassen Sie sich helfen. In Ihrer Geburtsklinik können Ihnen die Heb-

ammen oder Kinderschwestern die richtige Technik zeigen. Viele Kliniken haben inzwischen auch speziell ausgebildete **Stillberaterinnen**. Natürlich können Sie auch mit Ihrer Nachsorge-Hebamme darüber sprechen.

Grundsätzlich sollten Sie nur nach Bedarf stillen, **also nur, wenn Ihr Säugling Hunger hat.** Woran Sie das merken? Wenn es hungrig ist, wird es kräftig saugen. Und ob es richtig trinkt? Wenn es die Brustwarze samt Vorhof ansaugt, dann ist alles klar. Und legen Sie es immer an beiden Brüsten an. Die zweite Brust wird in der Regel nicht ganz leer getrunken. Beginnen Sie mit dem Stillen also immer an der Brust, an der Sie die letzte Mahlzeit beendet haben. Das ist wichtig, damit die Brust auch richtig leer wird und kein Milchstau entsteht. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, sich das zu merken, können Sie an der entsprechenden Seite den BH-Trä-

Haben Sie Geduld mit sich selbst!



ger mit einem Bändchen markieren.

Auch auf Ihre **Ernährung** sollten Sie achten. Im Prinzip können Sie alles essen. Aber es könnte sein, dass Ihr Baby auf bestimmte Speisen oder Getränke mit Blähungen oder einem wunden Po reagiert. **Sehr oft sind Zwiebeln, Knoblauch und Zitrusfrüchte problematisch.** Auch Trinken ist wichtig. Sie sollten mindestens zwei Liter stilles Wasser, Kräuter- oder Früchtetees am Tag zu sich nehmen. **Aber Vorsicht mit Kaffee und Alkohol.** Koffein kann Ihr Baby unruhig machen, noch schädlicher ist Alkohol. Er kann den Milchfluss bremsen und das Trinkverhalten beeinflussen. Das gilt auch für die Einnahme von Medikamenten.

Bitte denken Sie daran: alles, was Sie zu sich nehmen, wirkt sich auf die Muttermilch aus.

Sollten Sie vor der Schwangerschaft geraucht haben, konnten Sie idealerweise zu deren Beginn damit aufhören, aber vielleicht ist Ihnen das nur schwer oder teilweise gelungen. Wenn Sie Ihr Kind stillen wollen, wäre das ein guter Anlass, jetzt endgültig Nichtraucherin zu werden. Das

gilt übrigens auch für den Vater. **Ein rauchfreies Umfeld** wäre in jedem Fall gut für Ihren Säugling.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt eine **Stillzeit von sechs Monaten.** In dieser Zeit sollten Sie vom Zufüttern mit der Flasche absehen. Denn nicht nur Ihre Milchproduktion wird zurückgehen, Ihr Baby wird es eventuell auch einfacher finden, aus der Flasche zu trinken. Während Sie stillen, braucht Ihr Baby auch **keine zusätzlichen Tees oder anderen Getränke.**

... oder für die Flasche

Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen, wenn Sie sich gegen das Stillen entschieden haben. Vielleicht haben Sie anfangs Ihr Baby gestillt und es hat aus irgendwelchen Gründen nicht geklappt. Oder Sie müssen gleich nach der Mutterschutzfrist wieder arbeiten. Was für Gründe auch immer Sie haben, Sie können Ihr Baby auch mit der Flasche füttern und die Nähe herstellen, die es braucht. Nehmen Sie es fest in den Arm und halten intensiven Blickkontakt. Auch so erhält Ihr Baby die Nähe, die es braucht!

Wenn Sie Ihrem Kind die Flasche geben, sind Sie relativ unab-

hängig. Es hat gegenüber dem Stillen den Vorteil, dass auch Sie als Vater sich an der Ernährung Ihres Babys beteiligen können. Gleichzeitig müssen Sie aber verschiedene Dingen bedenken. **So ist die Kuhmilch aus dem Supermarkt nicht für Ihr Baby geeignet.** Nehmen Sie die speziell auf den Nährstoffbedarfs von Babys zugeschnittene Säuglingsnahrung. **Am Anfang sollten Sie auf den Zusatz „Pre“ oder „1“ achten, weil diese in der Zusammensetzung der Muttermilch am nächsten kommen.** Wenn es in Ihrer Familie eine Allergieanfälligkeit gibt, sollten Sie sich für hyperallergene Milch entscheiden.

Im Allgemeinen ist die **Wasserqualität** in Bayern gut. Dennoch können Sie sich bei Ihrem Gesundheitsamt oder Ihrer Gemeinde genauer erkundigen, ob Sie es für die Zubereitung von Flaschennahrung verwenden können. Vergessen Sie nicht, das Leitungswasser abzukochen. Ansonsten eignet sich auch Mineralwasser, vorausgesetzt es weist den Vermerk auf: **„Für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet“.** Und hüten Sie sich davor, eventuelle Milchreste aufzu-

bewahren und bei der nächsten Mahlzeit aufzuwärmen. Es könnten sich Keime bilden, die Ihrem Baby nicht bekommen.

Hygiene ist überhaupt ein wichtiges Thema. Die Flasche und der Sauger müssen nach jeder Mahlzeit heiß ausgewaschen und die Sauger einmal am Tag ausgekocht werden! Nach fünf Minuten sind Flasche und Sauger keimfrei. Stellen Sie sie zum Trocknen mit der Öffnung nach unten auf ein sauberes Geschirrtuch.

Wichtig ist auch, das Loch des Saugers möglichst klein zu halten. Denn je kleiner das Saugloch, umso mehr muss sich Ihr Baby anstrengen. Und das ist gut so, denn durch die kräftigen Saug- und Kiefernbebewegung kann Ihr Baby Spannungen abbauen und sich so leichter beruhigen.



Alkohol, Medikamente und Rauchen sind gefährlich!