

DR. MED. STEPHAN HEINRICH NOLTE | ANNETTE NOLDEN

Das große Buch für **Babys erstes Jahr**

Das Standardwerk
für **die ersten 12 Monate**

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2015 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2013 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Margarethe Brunner, Christine Kluge

Lektorat: Petra Kunze

Bildredaktion: Petra Ender, Julia Fell, Henrike Schechter

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Simone Sauerbeck

 ISBN 978-3-8338-3539-1

1. Auflage 2022

Coverabbildung: Getty

Illustrationen: Detlef Seidensticker, Ingrid Schobel

Fotos: A 1 Pix, Alamy, Bildagentur online, bildlinge/Kirsten Nijhof, BZgA, Impfkalender 2020/2021, Empfehlungen der Ständigen Impfkommision, Stand August 2020, Caro Fotoagentur, Corbis, F1 online, Fotolia, Ralf Gamböck, Getty, GU: Anna Peisl, Petra Ender, Sandra Seckinger, iStock, KIDS IMAGES, laif, mauritius, OKAPIA Bildarchiv, Oliver Giel, Plainpicture, Annette Nolden (privat), Dr. Stephan Nolte (Angelika Zinzow), Shutterstock, Stockfood, Superbild, teamwork, Wilhelm Mierendorf

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-3539 3_2013_01

Das vorliegende E-Book basiert auf der 12. Auflage der Printausgabe.

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Vorwort

Ein wunderbares erstes Jahr liegt vor Ihnen und hält unvergessliche Momente für die ganze Familie bereit. Wie schön, Sie dabei begleiten zu können und Ihnen mit viel Rat und Wissen zur Seite zu stehen – ganz egal, ob Sie Fragen zur Babypflege, zum Umgang mit dem Kind, zur Unterstützung für die Familie, Sicherheit, Ausstattung, Stillen, Ernährung, Bindung oder Betreuung haben. Und auch Hebammentipps und Ratschläge vom Kinderarzt sind schnell zur Hand. Das alles soll Ihnen im Umgang mit Ihrem Kind Sicherheit und Zuversicht geben. Wie es dem Kind geht, hängt dabei nicht nur von der pflegerischen und medizinischen Versorgung ab, sondern auch von der liebenden, fördernden und wertschätzenden Umgebung, in die das Kind hineingeboren wird.

Für jeden neuen Lebensmonat Ihres Kindes gibt es neben Informationen zu Gesundheit und Entwicklung auch »Memos«, die an Vorsorgeuntersuchungen erinnern und Vorschläge für die gemeinsame Zeit mit dem Baby bereithalten. Denn jede Minute dieses kurzen und wichtigen ersten Jahres ist kostbar, jedes Miteinander, was jetzt versäumt wird, ist nicht nachzuholen. Die Zeit geht so schnell vorbei, und in keinem Lebensabschnitt sind die Entwicklungen und Veränderungen größer als im ersten Jahr, in dem das hilflose Neugeborene zu einem kleinen selbstständigen Persönchen wird. Verlangen Sie aber dennoch nicht zu viel: Nur wenige Kinder erfüllen statistisch genau die sogenannten Meilensteine der Entwicklung wie Lächeln, Sitzen, Stehen und Laufen. Jeder Mensch, so auch jedes Baby, hat sein eigenes Tempo und seine Eigenarten. Auch sollten Sie Perioden scheinbaren Stillstandes berücksichtigen, die sprunghafte Fortschritte ablösen. Das fällt vielleicht nicht immer leicht, wollen wir in unserer Leistungsgesellschaft doch alles beschleunigen, optimieren,

rationalisieren und modernisieren. Die Entwicklung eines Kindes aber verläuft nach anderen Regeln und widersetzt sich diesen Bemühungen. Überzogene Erwartungen und Leistungsdruck schaden, und zu viel Förderung kann überfordern. Das Kind muss selbst zum nächsten Entwicklungsschritt bereit sein und wird es Ihnen signalisieren. Begleiten Sie Ihr Kind ganz entspannt, und lassen Sie sich nicht verunsichern, indem Sie Ihr Baby mit anderen Kindern vergleichen.

Doch nicht nur das Baby steht im Mittelpunkt des ersten Jahres als Familie, sondern auch die Eltern, für die mit der Geburt des Kindes ein neuer Lebensabschnitt als Mutter und Vater beginnt. Den neuen Aufgaben entsprechend, finden Sie unter der Rubrik »Elterncoach« Monat für Monat Tipps und Anregungen unter anderem für ein harmonisches Leben als Familie, zum Thema Erziehung und zur Partnerschaft. Eine Extra-Rubrik nur für die Mutter informiert über körperliche und seelische Veränderungen nach der Geburt, Yoga-Übungen zur Rückbildung, effektives Beckenbodentraining und wichtige Zeiten der Entspannung und Pflege.

Und schließlich gibt es noch etwas ganz Besonderes fürs Herz und fürs Auge: den »schrumpfenden Teddybären«. Er zeigt Ihnen jeden Monat, wie groß Ihr Baby schon geworden ist und wie schnell der gute alte Teddy kleiner wird. Das beeindruckende Motiv verleitet Sie bestimmt zum Nachmachen, Staunen und Schmunzeln – damit die fröhlichen Seiten des Lebens auch beim Nachschlagen und Informieren nicht zu kurz kommen.

Annette Nolden

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Baby! Damit kommt eine schöne, wenn auch nicht immer leichte Aufgabe auf Sie zu, die im Laufe der nächsten Zeit viele Fragen aufwerfen wird. Wir möchten Ihnen dabei behilflich sein und Sie, liebe Eltern,

darin unterstützen, Sicherheit im Umgang mit Ihrem Kind zu gewinnen, gerne die Verantwortung für sein Wohlergehen zu übernehmen und mit froher Erwartung und Selbstvertrauen die elterlichen Freuden und Pflichten auf sich zu nehmen. Dieses Buch soll Ihnen helfen, ein Gefühl für die Welt Ihres Babys zu entwickeln, sein Großwerden erleben und genießen zu können, und ihm ein förderndes Umfeld zu gestalten.

Auch ich habe mit meinen eigenen Kindern vielfältige Erfahrungen gemacht. Unser erstes Kind war eine Tochter. Sie kam nach unkomplizierter Schwangerschaft termingerecht zur Welt. Damals, 1978, waren wir die ersten, die »Rooming-in« machen durften, also das Kind die ganze Zeit bei sich behalten und weitgehend selbst versorgen konnten.

Der Chefarzt hatte dieses Experiment, was seiner Meinung nach nicht lange gut gehen würde, extra in einem Dreierzimmer angelegt. Die jungen Eltern waren sehr unsicher, am hilfreichsten war eine Bettnachbarin, die ihr drittes Kind bekam und alles sehr routiniert und entspannt anging – welch ein Vorbild! Die Dauer des stationären Aufenthaltes betrug, wie damals üblich, zehn Tage. Eine Hebammen-Nachsorge gab es zu der Zeit noch nicht.

Zu Hause traten vielerlei kleinere und größere Probleme auf, vor allem aber Ängste. Unsere junge Familie war verwöhnt, weil sich beide Elternteile noch im Studium befanden und freinehmen konnten. Das war aber auch nötig, denn der Tag war für uns beide vollständig ausgefüllt. Natürlich musste mit Stoffwindeln gewickelt und alles, was mit dem Kind in Kontakt kam, abgekocht werden. Freunde und Bekannte wurden ferngehalten – wer weiß, was für gefährliche Seuchen sie einschleppen konnten. Hilfe und Entlastung von außen wollten wir aus dem Stolz heraus, alles selber zu können und natürlich richtig zu machen, nicht annehmen. Das Stillen kam zunächst in Gang, aber der Wunsch, alles besonders gut zu machen, stand dem entspannten Angehen

des Stillgeschäfts entgegen, sodass wir recht bald eine Mahlzeit zufütterten. Das durfte der stolze Papa übernehmen und damit das große Vorhaben, alles zusammen und in der Verantwortung geteilt zu machen, auch in der Funktion als Ernährer ernst nehmen. Nach zwei Wochen planten wir die erste Ausfahrt, ein großes Unternehmen, obwohl es nicht einmal einen Kilometer weit ging. Das Baby schlief mit fünf Wochen durch und schlief fortan immer gut.

Das zweite und dritte Kind

Auch das zweite Kind, ein Sohn, schlief bald durch. Er wurde länger gestillt, überhaupt war alles viel unkomplizierter, geradezu leicht. Er war wohlgenährt, fast rundlich, und zufrieden. Der dritte dagegen war ein »Schreikind«, welches viel Aufmerksamkeit brauchte. Das Stillen war kein Problem, aber das abendliche »Schreistündchen« brachte uns Eltern zur Verzweiflung – schließlich gab es noch zwei andere Kinder, um die wir uns kümmern mussten.

Im Nachhinein aber müssen wir uns eingestehen, dass der Hauptgrund für die Unruhe des dritten Kindes eine damals sehr unsichere Situation war: Die Wohnung war zu klein geworden, ein Umzug mit Umbauten und Renovierungsmaßnahmen stand an, die berufliche Zukunft des Vaters und damit die materielle Situation der jungen Familie war unsicher, sodass das ganze Familiensystem überlastet war. Im Nachhinein ist es leicht, sich diese Umstände vor Augen zu führen und die Ursache für das »Schreibaby« nicht dem Kind, sondern der familiären Gesamtsituation anzulasten.

Mit der Bewältigung dieser Unsicherheiten kehrte Ruhe ein, das Kind lernte ebenfalls durchzuschlafen. Beim vierten und schließlich beim fünften Kind, beides Mädchen, traten keine solchen Unruhephasen und schlaflosen Nächte mehr auf. Dennoch blieb über viele Jahre ein ungestörter Nachtschlaf und ein morgendliches Ausschlafen die Ausnahme – immer

wieder mal war eines der Kinder krank oder träumte schlecht, und morgens, spätestens um halb sieben, waren alle munter – auch an Sonn- und Feiertagen und im Urlaub. In der Praxis habe ich nachfolgend häufig erlebt, dass – sieht man von den Unsicherheiten beim ersten Kind ab – das dritte Kind am anstrengendsten ist. Vielleicht, weil der Mensch nur zwei Arme hat? Nach dem dritten wird die Arbeit nicht viel mehr – auch das ist eine Erfahrung, die ich mit vielen kinderreichen Familien teile. Glücklicherweise sind Eltern mit der Gabe des Vergessens ausgestattet, wodurch die Strapazen der Kleinkindzeit rasch in die Ferne rücken.

Lehrreiche Erfahrungen

Diese Erlebnisse und Erfahrungen mit meinen eigenen Kindern haben mich als Kinderarzt mehr gelehrt als die klinische Ausbildung. Sie haben mir bei aller Professionalität die Sicht aus der Elternperspektive bewahrt, die ich bei kinderlosen Kollegen häufig vermisst oder als abgespalten erlebt habe.

Eine weitere grundlegende Erkenntnis in meinem Arztwerden war die Unterscheidung von »medizinisch« und »ärztlich«. Mein Vater, ebenfalls Arzt, lehrte mich häufig, diese oder jene Untersuchung, Behandlung oder Operation sei medizinisch zwar möglicherweise indiziert, ärztlich gesehen aber nicht sinnvoll oder zu verantworten. Mit »medizinisch« ist hier eine rein naturwissenschaftlich-rationale, sachorientierte Haltung, mit »ärztlich« eine humane, psychologische, kulturwissenschaftlich-soziale Einstellung gemeint. Nicht alles, was »medizinisch notwendig« erscheint, ist auch ärztlich, in der Gesamtschau der Dinge, wirklich angezeigt. »Was du nicht willst, das man dir (oder deinen Kindern) tu, das füge auch nicht anderen zu« – der Versuch, diesem Leitsatz zu folgen, prägt mein Handeln, sowohl im Beruf als auch im Privatleben.

Kinder symbolisieren unsere Zukunft, wir waren, wie sie sind, und sie werden, wie wir sind. Wir sind alle Kinder gewesen und haben unsere Erfahrungen und Erlebnisse gemacht, die uns zu dem geformt haben, was wir heute sind und wie wir unser Leben gestalten. Unsere Eltern haben dieselben Gefühle für uns gehegt und dieselben Sorgen und Ängste um uns gehabt, wie wir sie unseren Kindern gegenüber kennen. Eltern hoffen, dass ihre Kinder besser, freier, selbstbewusster groß werden, dass sie friedlicher und besonnener werden und mit ihren Mitmenschen, den Ressourcen und der Umwelt verantwortungsvoller umgehen, als die Älteren es tun. Nichts soll Eltern davon abhalten, ihre Kinder in diesem Sinne zu erziehen und ihnen dabei ein Vorbild zu sein. Schließlich haben wir die Erde von unseren Kindern nur geliehen – das sollten wir nicht vergessen.

Dr. med. Stephan Heinrich Nolte



KAPITEL 1

WILLKOMMEN IM LEBEN



*Große
Gefühle*

DAS BABY IST DA!

Mit der Geburt eines Kindes geht ein ganz besonderer Neuanfang einher. Die Freude über das Kind, das als Symbol für die Liebe zwischen Mann und Frau sowie für die Hoffnung auf ein erfülltes Leben steht, lässt die Herzen der Eltern höher schlagen.

Die Vorstellung, einem Menschen das Leben geschenkt zu haben, ihn im weitesten Sinne »geschaffen« zu haben, übersteigt fast die

menschliche Vorstellungskraft. Von einem Wunder zu sprechen oder auch von einem Zauber ist daher nur der Versuch zu beschreiben, welche Emotionen die Geburt eines Kindes bei den Eltern auslöst. Auch wenn die Kenntnisse über die biologischen Vorgänge der Menschwerdung sehr groß sind, bleibt das Neugeborene ein Wunderwerk der Natur. Sein weiteres Leben wird dann von Ihrem Stammbaum, Ihren Genen und Traditionen geprägt. Und so leben Mutter und Vater in gewisser Weise in diesem neuen Menschen weiter.

Vor der Geburt

Wenn Sie dieses Buch schon vor der Geburt Ihres Kindes in den Händen halten – oder es an werdende Eltern verschenken –, kann es schon frühzeitig wertvolle Tipps geben, Wege bahnen und den Umgang mit Ihrem Kind vorbereiten. Die Phase der Spätschwangerschaft und der Geburtsvorbereitung verläuft normalerweise ruhig und gemächlich. Das übliche Lebenstempo ist verlangsamt, andere Planungen und Termine werden nebensächlich. Alles dreht sich um die große Frage, wann und wie die Geburt stattfinden wird – doch sie bleibt bis zum letzten Moment offen. Denn die Kinder kommen in der Regel nicht »am Termin«, sondern in einem gewissen Zeitraum um den Termin herum. Deshalb ist jedes Festlegen auf »den Termin« relativ vage. Besser wäre die Angabe eines Geburtszeitraumes, etwa in Kalenderwochen.

Die Zeit nutzen

Wenn der gesetzliche Mutterschutz eingetreten ist, fängt die Zeit des Wartens an, und die kann ganz schön lang werden.

Deshalb eignet sich diese Phase der Schwangerschaft besonders, um all das zu erledigen, wofür Sie nach der Geburt mit Sicherheit keine Muße mehr haben werden. Dazu gehört auch die Zeit, in Ruhe nachzudenken. Vielleicht werden Sie sich fragen, wie sich wohl Ihre eigenen Eltern gefühlt haben, als sie Sie erwartet haben. Sie werden sich an Ihre eigene Kindheit erinnern und sich gewiss Gedanken machen, was Sie ähnlich oder ganz anders machen wollen als Ihre Eltern. Es ist eine intensive Zeit der Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit und einer vielversprechenden, aber fremden und unklaren Zukunft.

Manche Eltern meinen, es wäre nicht gut, sich bereits vor der Geburt zu sehr auf das Kind einzustellen, um Enttäuschungen zu vermeiden, wenn nicht alles so kommt, wie sie es sich vorgestellt haben. Damit bleibt aber eine wertvolle Zeit und Gelegenheit ungenutzt, denn nach der Geburt werden die Eltern von den Ereignissen förmlich überrollt, und sie wissen gar nicht mehr, wo ihnen der Kopf steht. Zum Nachdenken kommt man dann nicht mehr allzu oft. Deshalb ist es empfehlenswert, »vorzudenken« und vorzuplanen.

Kennenlerngespräche

Überlegen Sie sich rechtzeitig, wo Sie entbinden möchten: in der Klinik, im Geburtshaus oder zu Hause. Sehen Sie sich Kliniken und Geburtshäuser an, und bedenken Sie bei der Wahl des Entbindungsortes und der betreuenden Hebamme (in Geburtshäusern oder bei Hausgeburten) auch, wie viel Sicherheit und ärztliche Bereitschaft Ihnen für den Fall des Falles wichtig sind. Erwartet Ihr betreuender Gynäkologe oder Ihre Hebamme eine normale Geburt, liegt es in Ihrem Ermessen, welchen Rahmen Sie sich für die Geburt wünschen.

Machen Sie sich auch bereits vor der Geburt mit der Hebamme vertraut, die Sie nach der Geburt zu Hause betreuen wird (Nachsorgehebamme). Bitten Sie ruhig um ein Kennenlerngespräch, das erleichtert beiden Seiten den Kontakt nach der Geburt. Sehr günstig ist es auch, wenn Sie sich bereits mit der kinderärztlichen Betreuung an ihrem Wohnort vertraut machen, Erkundigungen einholen und die Praxis Ihrer Wahl schon einmal aufsuchen, um sich nach der Grundhaltung und den Praxisbesonderheiten sowie der Organisation zu erkundigen. Dazu gehören auch der kinderärztliche Notdienst und die Regelung der Urlaubsvertretung, denn Kinder halten sich nun mal nicht an die üblichen Arbeitszeiten – weder was den Geburtstermin angeht noch was Erkrankungen und Unfälle betrifft. Es ist eine wichtige Entscheidung, wem Sie Ihr Kind anvertrauen wollen, und die sollten Sie sorgfältig treffen (siehe Kasten unten).

Bedenken Sie auch, dass Kinder, vor allem Neugeborene und Säuglinge, von Kinderärztinnen und Kinderärzten betreut werden sollten. Diese haben sich dem Thema »Kinder- und Jugendmedizin« besonders zugewandt, eine jahrelange Facharztweiterbildung absolviert und sowohl von der inneren Einstellung als auch von der Praxisausstattung her die besten Voraussetzungen für eine einfühlsame und liebevolle Betreuung.



So finden Sie Ihren Kinderarzt

Um einen guten Kinderarzt zu finden, fragen Sie Menschen Ihres Vertrauens, Ihre Hebamme, Ihren Frauenarzt und Geburtshelfer sowie erfahrene Mütter aus Ihrer Umgebung. Geburtskliniken, Gesundheitsämter und Ärztekammern haben Verzeichnisse der Kinder- und Jugendärzte, dürfen aber keine Empfehlungen aussprechen. Auch der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) verfügt über entsprechende Verzeichnisse, die Sie auf der Homepage des BVKJ nach Postleitzahlen geordnet finden (siehe Adressen [>](#)). Die Homepages der meisten Praxen können Sie per Mausklick erreichen.

Nichts aber geht über ein persönliches Kennenlernen – am besten ohne den Druck eines akuten Ereignisses oder die Aufregung vor der ersten Vorsorgeuntersuchung. Entscheidend ist, ob Sie sich ernst genommen und gut aufgehoben fühlen. Mehr zum Thema Arztwahl finden Sie auf [>](#).

Der Zauber der ersten Tage

Der erste Blick in die Augen des neugeborenen Kindes berührt Vater und Mutter tief im Herzen. Endlich können sie das Kind betrachten, das verborgen im Bauch auf den Tag der Geburt gewartet hat. Sie fühlen die zarte, noch verknautschte Haut und riechen den reinen, unverbrauchten Atem des neuen Menschen: Das Wunder der Fortpflanzung ist wahr geworden. Es gibt nichts Innigeres als diesen intimen Moment der ersten Begegnung. Dieses einzigartige Gefühl ist unbeschreiblich und gehört der neuen Familie ganz alleine. Genießen Sie es, und bewahren Sie es in Ihrem Herzen. Bitten Sie eine liebe Person, Fotos zu machen, und nutzen Sie ruhige Momente für Einträge ins Tagebuch, um diese einmaligen Augenblicke und Gefühle festzuhalten. So können sie weiterleben und Ihnen dann eine Quelle der Kraft und der Sinngebung sein, wenn schwierige Zeiten die wunderbare Erinnerung verblassen lassen.

Das Band festigt sich

Während der Geburt scheint die Zeit still zu stehen. Die Welt da draußen ist nicht mehr wichtig. Was zählt, sind die Augenblicke der Nähe und der Liebe. Haben Sie keine Scheu vor den großen Gefühlen, die Sie in diesen Augenblicken überwältigen. Leben Sie die Emotionen aus, und tragen Sie die Liebe ganz bewusst in Ihr neues Leben hinein. Denn das Neugeborene braucht Ihre Liebe und ein wohlwollendes Umfeld, in dem Sie gefühlvoll mit ihm umgehen und ihm Sicherheit vermitteln. Während des Stillens und des Fläschchengebens sowie bei der Pflege und dem Trösten

entwickelt sich nach und nach ein immer festeres Band zwischen Eltern und Kind. Und so fühlt der Säugling bald, dass er von Ihnen geliebt wird.

Die Entdeckung der Langsamkeit

Nehmen Sie sich Zeit, um in Ihr neues Leben hineinzufinden. Ein ruhiges Lebenstempo in den ersten Wochen mit dem Baby tut Ihnen allen gut, schafft Raum für Gefühle und unterstützt die Eltern und das Kind darin, ganz allmählich in ihrem neuen Leben anzukommen. Lassen Sie Hektik und Stress erst gar nicht zu, sondern machen Sie sofort eine Pause, wenn Sie sich überfordert fühlen. Abwasch und Bügelwäsche sollten jetzt besser warten, bis eine Oma oder Schwiegermutter sich ihrer annimmt. Auch eine Haushaltshilfe kann entlastend sein. Das ist der sicherste Weg für Zufriedenheit bei den Eltern und beim Kind – und für ein liebevolles Miteinander. Nach einem solchen Start werden Sie auch den gemeinsamen Alltag meistern, der sich unweigerlich einstellt.

Denn nach und nach kommen auch die Anstrengungen des täglichen Lebens hinzu: das nicht immer problemlose Stillen und Füttern, die schlaflosen Nächte und die vollen Windeln, die Tag und Nacht gewechselt werden müssen. Die Eltern müssen nun lernen zu akzeptieren, dass das Leben als Familie ein andauernder Entwicklungsprozess ist und neben vielen positiven Gefühlen auch immer wieder neue Herausforderungen bereithält.

Machen Sie sich als Eltern immer wieder bewusst, dass Sie gemeinsam mit Ihrem Kind etwas Großes erleben, bei dem Sie aufeinander angewiesen sind. Von manchen Lebenserfahrungen wird eine Kraft ausgehen, die beiden Elternteilen das Gefühl vermittelt, etwas Besonderes geleistet zu haben. Seien Sie stolz auf sich, und genießen Sie das Glück, gemeinsam Hürden bewältigen zu können – und erinnern Sie sich immer wieder an den Zauber der

ersten Tage, der Sie zusammengeschweißt hat und weiter in die Zukunft hineinragen wird.

Mutter werden

Mit der Geburt wird nicht nur ein Kind geboren, sondern auch eine Mutter – bedenkt man, wie viel sich für die Frau verändert, wenn sie ein Kind zur Welt gebracht hat. Zum einen ist sie körperlich noch geschwächt, zum anderen braucht die Seele noch Zeit, bis das Muttersein auch bei ihr angekommen ist. Ist es wirklich wahr, dass das eigene Kind aus Fleisch und Blut nun neben ihr im Bettchen liegt? Die Realität ist irgendwie noch nicht richtig greifbar, auch wenn sie das Kind berühren kann. Jede Veränderung braucht ihre Zeit. Und die Entwicklung von der Frau zur Mutter ist mit der Geburt des Kindes noch lange nicht abgeschlossen. Dennoch glauben viele Frauen, alle Erwartungen, die die Gesellschaft an eine Mutter stellt, von Anfang an erfüllen zu müssen. Doch das ist unmöglich – und auch nicht wünschenswert, denn viele Erwartungen sind überzogen oder passen nicht zum eigenen Lebensentwurf.

Auf wackligen Beinen

Die Unsicherheit der jungen Mutter ist groß, und sie wird noch durch die Sorge verstärkt, den neuen und alten Pflichten nicht gebührend nachkommen zu können. Das ist ganz normal, muss doch eine Frau ihren Weg zum Muttersein erst finden. Gehen Sie anfangs kleine Schritte, dann kommen Sie auch nicht so schnell ins Schleudern. Machen Sie nur so viel, wie Sie körperlich verkraften können und wie sich mit der Pflege des Kindes vereinbaren lässt. Lassen Sie sich Zeit, Sie müssen nicht alles, was das Kind betrifft, von heute auf morgen perfekt im Griff haben und womöglich noch den Haushalt in bester Ordnung halten. Schließlich gibt es so viel Neues, was Sie erst nach und nach

lernen müssen: vom Stillen über das Wickeln bis hin zum Waschen, Anziehen, Tragen oder Schlafenlegen. Das alles muss sich erst einspielen, bevor mit der Zeit eine Routine einsetzt. Scheuen Sie sich nicht, Rat einzuholen und sich von anderen unterstützen zu lassen.

Der neue Blick

Nach der Geburt sieht eine Frau die Welt mit ganz anderen Augen. Selbst die vertraute Umgebung der eigenen vier Wände kommt ihr fremd vor. Und im altbekannten Supermarkt fühlt sie sich hilflos, obwohl noch alles am selben Platz steht wie zuvor. Woran liegt das? Es ist die Verwundbarkeit, die der Frau bewusst geworden ist und die sie so vorsichtig und wachsam sein lässt. Sie ist immer und überall auf der Hut, denn von nun an gilt es, ein Kind zu beschützen – und auch sich selbst, die Mutter, auf die das Kind angewiesen ist. Mit dieser neuen, großen Aufgabe hat sich die Frau erst einmal zurechtzufinden. Das verlangt ein Höchstmaß an Konzentration und Kraft, was den durch die Geburt ohnehin strapazierten Körper und das Gemüt zusätzlich schwächt. Machen Sie deshalb erst einmal kleine Schritte, wenn Sie zusammen mit Ihrem Baby in Ihr Leben zurückkehren und dieses neu entdecken.

Änderung im Lebenslauf

Von Kind an werden heute Männer und Frauen darauf vorbereitet, eines Tages unabhängig zu sein und ihr Geld selbst zu verdienen. Jeder kämpft im Berufsleben für sich alleine und schaut danach, was für ihn persönlich am besten ist. Einerseits sind damit große Freiheiten verbunden, andererseits passen eine Familie und die Verantwortung für einen Partner und Kinder nicht in dieses Bild. Da wundert es nicht, wenn Frauen Probleme damit haben, in ihre Mutterrolle hineinzufinden. Während sich bislang alles nur um sie selbst drehte, ist nun ein Mensch da, der die

ungeteilte Aufmerksamkeit verlangt. Auch dem Mann geht es ähnlich, wenn er die Rolle des Familienvaters übernehmen und ausfüllen soll.

Zudem gibt es die typische Mutter- und Vaterrolle nicht mehr. Früher spielte der Mann in der Gesellschaft die Rolle des Versorgers, während die Frau selbstverständlich Haushalt und Kinder übernahm. Jetzt können aufgrund ihrer Ausbildung und Berufstätigkeit theoretisch auch die Frauen die Familie versorgen. Also muss die Frage geklärt werden, wer nun was machen soll. Da die Frau die Kinder zur Welt bringt und stillt, kümmert meist sie sich gerade in den ersten Lebenswochen hauptsächlich um das Kind. Aber wie soll es danach weitergehen? Es geht nicht immer gut, wenn die Frau nun genau die »typische Mutterrolle« übernehmen soll, auf die sie gar nicht so richtig vorbereitet wurde und auf die sie sich nicht eingestellt hat. Nicht selten entstehen dann Unzufriedenheit und Selbstzweifel an ihrer Fähigkeit als Mutter, was auch die Partnerschaft gefährden kann. Deshalb ist es besonders wichtig, die Rollen für die Mutter und den Vater neu zu definieren, und zwar innerhalb der Partnerschaft.



Vieles, wie Behördengänge oder Einkaufen, lässt sich gut gemeinsam mit dem Baby erledigen.

Schreiben Sie Ihre eigene Mutterrolle

Setzen Sie sich mit Ihrem Partner zusammen, und halten Sie fest, was jeder von Ihnen gerne übernehmen möchte und was nicht. Suchen Sie darüber hinaus Unterstützung, etwa für den Haushalt oder für die Kinderbetreuung. Wenn Sie und Ihr Partner sich zum Beispiel trotz doppelter Berufstätigkeit ein erfülltes Leben gestalten können, hat Ihr

Kind viel mehr davon, als wenn Sie unzufrieden und unglücklich ausschließlich bei ihm zu Hause bleiben. Aber auch Frauen, die sich zu Hause sehr wohl fühlen und gerne die klassische Mutterrolle übernehmen, sollen diesen Weg wählen können. Lassen Sie sich Ihr Familienleben nicht von anderen madig machen, nur weil Sie womöglich nicht dem aktuellen Trend folgen. Was das Leben innerhalb der Familie betrifft, sollten Trends niemals die Richtschnur sein. Folgen Sie dem Plan, der für Sie stimmig ist. Denn eine zufriedene Mutter und ein zufriedener Vater sind genau das, was ein Kind glücklich macht und die Partnerschaft lebendig hält.

Ob Sie eine »gute« Mutter sind, hängt also nicht davon ab, ob Sie zu Hause bleiben oder arbeiten gehen. Bleibt einer Frau jedoch aus finanziellen Gründen nichts anderes übrig, als arbeiten zu gehen, obwohl sie lieber daheim beim Kind geblieben wäre, kann das schlechte Gewissen zur Qual werden. Gehen Sie in diesem Fall nicht zu hart mit sich ins Gericht. Schließlich tun Sie doch alles, um sich und dem Kind eine wirtschaftliche Notsituation zu ersparen. Auch das zeichnet eine gute Mutter aus. Sie zeigen Verantwortung und bieten Ihrem Kind die Sicherheit, die es für sein Wohlergehen und eine gute Entwicklung benötigt. In der Kinderkrippe wird es bestimmt gut versorgt. Suchen Sie den Austausch mit den Betreuern, und erkundigen Sie sich nach den Geschehnissen des Tages. Auch so nehmen Sie Anteil am Leben Ihres Kindes und können beruhigt arbeiten gehen, weil Sie wissen, dass es ihm gut geht. An den Abenden und am Wochenende genießen Sie dann die Zeit mit Ihrem Kind umso mehr.



Ich bin ich und du bist du

Manchmal fällt es nicht leicht, die Trennung durch die Geburt und die Lösung der verschmolzenen Verbundenheit zu akzeptieren.

So laufen vor allem Mütter Gefahr, sich mit dem Kind in eine sehr enge Zweierbeziehung zu begeben und sich von der Außenwelt abzuschotten. Selbst der Partner bleibt manchmal außen vor. Dies kann man besonders nach belasteten Schwangerschaften und komplizierten Geburten, bei Frühgeborenen oder bei kranken Kindern, aber auch bei Alleinerziehenden beobachten.

Wenn ein Elternteil zu sehr mit dem Kind verschmilzt und sich nicht von ihm distanzieren und abgrenzen kann, fällt es ihm auch schwer, die Autonomie des Kindes anzuerkennen, es als eigenen Menschen und nicht nur als Teil seines Selbst zu akzeptieren. Spätere Verhaltensauffälligkeiten im Sinne eines übertrieben ausufernden oder eines übertrieben ängstlichen Verhaltens stellen die Gegenpole möglicher Folgen einer nicht ausreichenden Abgrenzung dar.

Doch wenn Eltern anerkennen, dass jedes Kind von Anfang an seine eigene Welt, seine Gefühle, Gedanken und Wünsche hat, wird ihnen auch später der Umgang mit dem aufwachsenden Kind leichter fallen.

Manches kommt anders, als geplant

Schon während der Schwangerschaft wächst das Band zwischen Mutter und Kind. Eng verbunden über einen gemeinsamen Blutkreislauf, werden zwei Leben zu einem. So nah werden sich die beiden – körperlich gesehen – nie mehr sein. Es verwundert daher nicht, wenn die Freude über die Geburt mit der Trauer über den Verlust dieser Symbiose einhergeht. Die Abhängigkeit des Kindes von Mutter und Vater bleibt aber auch noch in den nächsten Jahren bestehen. Denn nach der Geburt braucht es Sie genauso dringend, um sich gut zu entwickeln, wie in der Schwangerschaft. Wenn Ihnen das bewusst wird, dürfte der erste Trennungsschmerz, mit dem Sie womöglich gar nicht gerechnet hatten, schnell verwunden sein.

Vielleicht haben Sie sich aber auch unter Mutterglück etwas ganz anderes vorgestellt und sind enttäuscht darüber, dass nach der Geburt nicht sofort eine innige Liebe zum Kind einsetzt. Dieses befremdliche Gefühl gegenüber dem neuen Leben ist ganz natürlich. Zwar waren Mutter und Kind für neun Monate ein Paar, doch eigentlich kennen sie sich noch

gar nicht richtig. Manche Frauen beschleicht auch ein seltsames Gefühl, weil sie sich plötzlich gar nicht vorstellen können, dass das Kind von nun an immer da ist. Sie sind irritiert über derartige Gedanken und Gefühle, da sie sich doch so sehr auf das Kind gefreut hatten. Diese Unstimmigkeit der Emotionen kann die Mutter belasten und die Frage aufwerfen, warum keine »richtigen« mütterlichen Gefühle auftauchen. Doch es gibt keinen Grund, an sich zu zweifeln, denn genau diese ambivalenten Emotionen machen die Entwicklung von der Frau zur Mutter deutlich. Es gibt keinen nahtlosen Übergang. Jede Veränderung im Leben wird von positiven und negativen Gefühlen und Gedanken begleitet. Denken Sie nur an die Phase der Pubertät, in der aus dem kleinen Mädchen eine junge Frau wird.

Wenn der Kaiserschnitt die Pläne durchkreuzt

Frauen, die sich auf eine spontane Geburt eingestellt und sich mit dem Ablauf der Entbindung im Vorfeld vertraut gemacht haben, sind oftmals sehr enttäuscht, wenn ein Kaiserschnitt notwendig wird. Sie können die Geburt dann als Bruch in der Beziehung zum Kind empfinden, da die Schwangerschaft nicht wie geplant zu Ende geht. Eine sterile Operation tritt an die Stelle der gewünschten emotionalen und körperlichen Trennung vom Kind durch den Geburtskanal. Leider stellen sich nicht selten Versagensgefühle bei der Frau ein, weil sie glaubt, nicht zu einer »normalen« Geburt fähig zu sein. Hinzu kommen starke Wundschmerzen und eine körperliche Schwäche. Das alles schränkt den Kontakt zum Neugeborenen oftmals ein, und die Mutter kann sich dem Kind nicht wie erhofft widmen. Daran hat sie jedoch keine Schuld. Sie ist jetzt auf verständnisvolles Klinikpersonal und eine Hebamme angewiesen, die ihr hilft, die schwierigen, möglicherweise traumatischen Ereignisse zu verarbeiten.

Auch wenn das Muttersein durch unvorhersehbare Komplikationen erschwert werden sollte, bleibt noch immer genügend Zeit, um sich mit dem Baby vertraut zu machen. Es ist nichts verloren gegangen. Lassen Sie sich vom Klinikpersonal, das bei der OP dabei war, von der Geburt berichten, falls Sie eine Vollnarkose benötigten. Fragen Sie so lange nach Einzelheiten, bis Sie das Gefühl haben, die Lücke schließen zu können. Auch die Nähe des Babys wird Ihnen guttun (siehe Kasten unten).

TIPP



Die Bindung stärken

Gerade wenn der gemeinsame Start nach der Geburt erschwert ist, sollten Sie besonders viel Kontakt zu Ihrem Kind suchen. Seien Sie versichert: Die Nähe zum Kind und die gemeinsamen Stunden des Fütterns und Pflegens werden Ihre Entwicklung zur Mutter beschleunigen. Die Liebe zu Ihrem Kind wird dabei mehr und mehr wachsen.

Manchmal reicht schon der Blickkontakt aus, um erste Bande mit dem Kind zu knüpfen und das Muttersein spüren zu können. Hautkontakt verstärkt die Bindung noch mehr und macht Mutter und Kind glücklich.

Vom Mann zum Vater

Ein altes Sprichwort sagt: Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr. Darin ist viel Wahres enthalten, denn in der Tat ist es meist eine große Herausforderung, in die Vaterrolle hineinzuwachsen. Und noch immer wird häufig

unterschätzt, wie wichtig der Vater auch für Babys und Kleinkinder ist.

Denn das Baby braucht väterliche Kontaktangebote, da sie anders sind als die Botschaften der Mutter. Die Art, wie der Vater mit dem Kind redet, es hält und mit ihm schmust, ist eine neue, andere Erfahrung als die Zweierbeziehung, die das Baby mit der Mutter hat. Der Austausch mit dem Vater bereichert die emotionalen Erfahrungen des Babys und schenkt ihm eine weitere Bezugsperson.

Wenn es möglich war und er es ausgehalten hat, war der Vater bei der Geburt dabei. Dann hat er den großen Moment des ersten Atemzugs miterlebt und wurde von diesen völlig neuen Gefühlen überwältigt. Dadurch ist von vorneherein eine innige Verbundenheit entstanden. Der Vater hat das Baby vielleicht sogar als Erster gehalten, bei den ersten Handreichungen geholfen und so die ersten Stunden intensiv miterleben dürfen. Diese Zuwendung wird im Vater Gefühle von Glück, Zärtlichkeit und Vaterliebe wecken und sein Leben bereichern.

Wichtige Aufgaben

Der Mann wird als Partner und Vater jetzt dringend gebraucht, denn das Wochenbett ist heute nicht mehr nur Frauensache. Wenn die Frau von der Schwangerschaft und Geburt sehr erschöpft ist und die ersten Unsicherheiten mit dem Baby dazukommen, braucht sie nicht nur Ruhe, sondern vor allem die Nähe und Geborgenheit des Partners. Seine Frau hat der Mann nicht als Mutter, sondern als Geliebte und Partnerin kennen und lieben gelernt. Der Übergang in die Mutterrolle ist auch für den Mann eine Herausforderung, und beide müssen aufpassen, dass der Vater in dieser neuen Konstellation nicht außen vor bleibt. Die Mutter sollte darauf achten, das Baby nicht übermäßig zu behüten und den Vater an das Kind heranzulassen. Aber auch der Vater sollte sich von der überholten Ansicht

verabschieden, dass Kinderkriegen und -großziehen Frauensache sei und er sich deshalb gar nicht erst darauf einlässt. Er sollte von sich aus mit dem Kind »etwas anfangen« und eine eigene Beziehung aufbauen wollen.



Mit einem Baby wird eine Familie geboren. Und aus Mann und Frau werden Vater und Mutter.

Geduld und Verständnis aufbringen

Mutter und Geliebte zu sein lässt sich für die Frau anfangs kaum miteinander verbinden. Dafür sollte der Mann Verständnis aufbringen und versuchen, darüber zu

sprechen, auch über seine sexuellen Bedürfnisse und den Weg zurück zu einer unbeschwerten Sexualität. Wechseln Sie sich ab, indem der Mann das Baby häufig übernimmt und so seiner Frau hilft, sich vom Baby »abzunabeln«. Dann kann die Frau einfach mal für sich sein oder eine Freundin oder die alten Arbeitskolleginnen besuchen. Aber auch der Mann braucht seine Auszeiten. Wenn er von Windeln, Schnuller und Schreien völlig genervt ist, sollte er sich mit anderen Vätern austauschen. Spricht er über seine Gefühle und Schwierigkeiten und erlebt, dass es anderen Männern ähnlich geht, dann fühlt er sich bestimmt bald besser.

Das Leben als Familie beginnt

In eine Zweierbeziehung tritt »etwas Drittes«; erst hierdurch wird das Paar zur Familie. Vorher hatten die Partner jeweils eine Familie, jetzt sind sie selbst zur Familie geworden – von der Herkunfts- zur Fortpflanzungsfamilie. Und damit sind auch viele Freiheiten verschwunden. Mal eben ausgehen, spontan einen Kurzurlaub einlegen, morgens ausschlafen ... das alles gehört jetzt der Vergangenheit an. Nun sind Frau und Mann Eltern geworden und müssen rund um die Uhr für ihr Baby präsent sein. Mit dieser neuen Aufgabe sind sie vollauf beschäftigt, ohne das Gefühl zu haben, etwas zu versäumen. Dabei helfen ihnen starke, tief sitzende Gefühle und Reflexe, diese Rolle ganz selbstverständlich auszufüllen. Das heißt aber nicht, dass die kleine Familie nicht auch eine Menge Herausforderungen bestehen muss.

Eine völlig neue Situation

Mit der Geburt des Kindes kommt ein noch unbekanntes Wesen zu seinen Eltern. Es ist völlig abhängig von ihnen und muss nun 24 Stunden an sieben Tagen in der Woche umsorgt werden. Dabei kann und wird das Gleichgewicht bei