

Kleine Bücher zu großen Themen

Christina und Christof Klenk

Wie Sie die Babyphase überleben

scm

R. Brockhaus

Herausgeber der Reihe
„Kleine Bücher zu großen Themen“:
Anja und Martin Gundlach

INHALT

Vorwort	5
Alles wird anders – ein kleines Wesen krepelt Ihr Leben um	9
„Hallo, wer bist du denn?“ So lernen Sie Ihren Sprössling kennen	17
Schlaf, Baby, schlaf	26
Blähbauch oder Langeweile? Wenn der Nachwuchs schreit	32
Weniger ist oft besser – Babypflege	42
Ernährung	48
Wenn das Kind krank wird	67
Zufriedene Eltern – zufriedenes Baby	78
Literaturempfehlungen	89

© 2007 R. Brockhaus Verlag Wuppertal
Umschlag: Krauß Werbeagentur, Herrenberg
Satz: Breklumer Print-Service, Breklum
Druck: Finidr s.r.o., Tschechien
ISBN 978-3-417-24991-0
Bestell-Nr. 224.991

VORWORT

So ein kleiner neuer Erdenbürger verändert das Leben seiner Eltern von Grund auf. Wir können uns noch genau erinnern, wie das bei unserer ersten Tochter Maren vor fast acht Jahren gewesen ist. Sie sah aus wie ein Alien, als sie zum Vorschein kam. Der Kopf total verformt vom engen Weg durch den Geburtskanal und die Haut etwas grünlich vom Fruchtwasser. „Hoffentlich ist alles in Ordnung“, war unser erster Gedanke. Die Hebamme hatte offenbar keine Bedenken und reichte uns das Kind ohne eingängige Untersuchung, damit wir es erst einmal betrachten und auf die Brust legen konnten. Marens ziemlich exotischer Teint störte uns nicht. Ein wunderschönes Kind. Wir empfanden schon nach kurzer Zeit eine tiefe Zuneigung zu diesem Wesen, eine Art von Liebe, die wir bis dahin nicht kannten. Natürlich war sie für uns das tollste Kind der Welt. Leider bekam sie schon am zweiten Lebenstag eine Magen-Darm-Grippe. Als wegen der Infusion ein Venenzugang gelegt werden musste, merkten wir, was diese Lie-

be auch mit sich bringt: Es war der schmerzhafteste Piekser unseres Lebens. Wir litten schrecklich.

Über die ersten Wochen und Monate mit dem Baby herrschen zum Teil sehr romantische Vorstellungen. Die Frau hat sich im Mutterschutz gut vorbereitet, zahlreiche Babyratgeber gewälzt und die komplette Babyausstattung besorgt. Der Vater hat Urlaub genommen und den festen Vorsatz gefasst, seiner Gattin ein paar Tage Erholung von der anstrengenden Geburt zu gönnen. Es gibt genügend Zeit, sich als Familie zu finden. Vielleicht ist sogar die Oma des Neuankömmlings zugegen, um der jungen Familie zur Hand zu gehen. Das alles sind günstige Bedingungen, und trotzdem kommt es häufig anders, als man denkt, denn es gibt genügend Gründe für Spannungen. Damit zu rechnen und konstruktiv damit umzugehen ist unserer Erfahrung nach eine der Grundvoraussetzungen für einen gelungenen Start ins Familienleben.

Wir haben die ersten Monate als Eltern in einem ziemlichen Gefühlschaos verbracht: von himmelhoch jauchzend bis völlig frustriert. Im Nachhinein ist uns klar: Eigentlich brauchten wir uns über so manches nicht den Kopf zu zerbrechen. Der Schöpfer hat alles mit Bedacht angelegt. Er hat ein

Wunderwerk geschaffen. In unserer Mitte entwickelt sich ein neues Leben, und wir haben die einmalige Chance, dabei zuzusehen. Wir müssen es nur lieben, pflegen und füttern. Den Rest regelt das kleine Wunder schon von alleine.

Wir sind überzeugt, dass Sie als Eltern – genau wie wir – Ihren eigenen Weg finden müssen. Wenn Sie diesen ohne ständige Selbstzweifel gehen, ist das schon die halbe Miete. Dieses Buch soll Ihnen den Weg nicht vorschreiben, sondern dabei helfen, eine eigene Route zu finden. Als Freudens- und Leidensgenossen wünschen wir Ihnen vor allem, dass Sie das erste Jahr mit Ihrem Kind trotz aller Herausforderungen bewusst erleben und genießen können – denn Kinder sind ein wunderbares Abenteuer.

Christina und Christof Klenk

Alles wird anders – ein kleines Wesen krepelt Ihr Leben um

Bei aller Vorbereitung, die werdende Eltern in der Regel absolvieren: Väter und Mütter fallen nicht vom Himmel. An das wirkliche Leben mit einem neuen Familienmitglied muss man sich zuerst gewöhnen und in die Elternrolle hineinwachsen. Niemand ist perfekt und vor allem die ersten Tage und Nächte als Vollzeit-Eltern können furchtbar sein. Viele Babys sind am Anfang nachts aktiv. Das zehrt an den psychischen und physischen Kräften. Die hormonelle Umstellung löst außerdem manchmal depressive Verstimmungen, den sogenannten Baby-Blues, aus.

Nach Marens Geburt befand ich mich im Dauerstress. Ich traute mich kaum, unter die Dusche zu gehen oder eine Freundin anzurufen – es hätte ja sein können, dass Maren Hunger bekommt, die Windel vollmacht oder aus sonst einem Grund anfängt, zu schreien. Nachts konnte ich nicht einschlafen – das Baby könnte ja jederzeit aufwachen und mich brauchen. Diese Phase dauerte zum Glück nicht sehr lange – ich fand sie nämlich körperlich und psychisch unglaublich anstrengend. (Christina)

Das alles kann dazu führen, dass die eigenen Gefühle für das Baby nicht mehr nur positiv sind – wie man es eigentlich von sich erwartet hat. Dann kommen auch noch Schuldgefühle dazu. Wenn Ihnen das alles keine Probleme bereitet, sollten Sie einfach Ihr Baby genießen, sich nicht lange mit diesem Abschnitt beschäftigen und gleich zum nächsten übergehen. Für alle anderen hier ein paar Tipps:

- Dass Sie am Anfang in einem Gefühlschaos stecken, ist normal. Machen Sie sich deshalb möglichst keine Vorwürfe. Vieles wird sich nach und nach einpendeln.
- Geben Sie sich Zeit dafür, einen neuen Lebensrhythmus zu finden. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Nutzen Sie die Schlafphasen des Kindes, um sich selbst zu erholen, und machen Sie sich keinerlei Gedanken wegen Ihrer Tagesleistung.
- Machen Sie sich bewusst, dass die Eingewöhnungsphase vorbeigehen wird.
- Entwickeln Sie einen gesunden Selbsterhaltungstrieb und tun Sie einmal am Tag etwas Gutes für sich (am besten nach der Baby-Fütterung): in Ruhe eine Tasse Tee trinken, duschen

oder Zeitung lesen. Lassen Sie sich während dieser Minuten von niemandem stören, auch nicht vom Sprössling.

- Geben Sie sich als Elternpaar gegenseitig Freiräume, wenn es irgendwie geht. Es kann sehr erholend sein, die Familie für einige Zeit zu verlassen – und sei es nur für eine Stunde.
- Sprechen Sie mit Ihrer Nachsorgehebamme über Ihre Probleme. Von ihrem Wissen können Sie garantiert profitieren.

Mutter und Kind: Liebe auf den ersten Blick?

Eine Zeit lang ging man davon aus, dass vor allem die ersten Stunden nach der Geburt ausschlaggebend für das sogenannte „Bonding“ sind. Damit ist die feste Bindung zwischen Mutter und Kind gemeint. Natürlich ist es schön, wenn die neue Familie direkt nach der Geburt zusammen sein kann. In den Stunden nach der Geburt sind sowohl Mutter als auch Kind durch den Überschuss an Adrenalin oft außergewöhnlich wach und aufnahmefähig – bereit zum gegenseitigen Beschnuppern. Manch-

mal ist das unmittelbare Kennenlernen aber aufgrund des schwierigen Geburtsverlaufs oder nach einem Kaiserschnitt nicht möglich. In solchen Fällen kann natürlich auch später noch eine tragfeste Beziehung entstehen.

Das Baby ist mit seiner Geburt darauf programmiert, sich auf Gedeih und Verderb an andere Menschen zu binden. Es ist auf jemanden angewiesen, der es liebt, seine Bedürfnisse wahrnimmt, erfüllt und ihm Geborgenheit schenkt. Deswegen sucht es Augenkontakt, äußert sein Befinden durch Schreien und ahmt sogar bestimmte Grimassen nach. Und nicht zuletzt: Es sieht niedlich aus und ruft damit in seiner Umgebung entsprechende Reaktionen hervor. Intuitiv kommuniziert man mit einem Baby anders als mit Erwachsenen. Jeder normale Mensch wäre wahrscheinlich auch unangenehm berührt, würde er babygerecht behandelt:

- Die Stimme rutscht ein paar Tonlagen nach oben in den Frequenzbereich, den das Baby am besten hören kann („Ammensprache“).
- Mimik und Gestik werden hoffnungslos übertrieben und etwas verlangsamt, damit das Baby auch folgen kann.

- Der kleine Mensch wird im optimalen Augenabstand von ca. 25 cm gehalten – auf die Distanz sieht er am besten.
- Die Sprache vereinfacht sich und man wiederholt sich ständig (manche versteigen sich gar zu so geistreichen Formulierungen wie „ei dutzi, dutzi, dutzi“) – beobachten Sie es einmal bei anderen, bei sich selbst merkt man es meistens gar nicht.
- Mütter reagieren intuitiv angemessen auf Babygeschrei: beruhigende Worte sprechen, das Kind hochnehmen, in den Armen wiegen, ihm die Brust geben.
- Gemeinsam verbrachte Zeit und zärtlicher Körperkontakt sind grundlegend für die Eltern-Kind-Bindung. Durch Stillen und Wickeln wird man quasi automatisch dazu veranlasst, Nahkontakte zum Baby einzugehen.

Tipp: Nutzen Sie die Still- und Wickelphasen zum Schmusen und Plaudern, dann haben Sie gleich zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen – und Ihr Baby wird es genießen.

Vater werden ist nicht schwer ...

Naturbedingt können Männer nichts zum Stillen beitragen. Das ist für sie vor allem nachts von Vorteil. Aber es macht manchmal auch neidisch, wie leicht Mütter ihre Neugeborenen glücklich machen können. Da rennt man als Vater mit dem Baby auf und ab, nimmt es in den Arm, singt, tanzt, spricht mit ihm – alles ohne Effekt, der Nachwuchs schreit sich die Kehle aus dem Leib. Dann geht die Tür auf, und die Mutter kommt. Sie nimmt das Kind hoch, und sofort verstummt das Geschrei. Schon allein der Geruch der Mutter reicht oft aus, um die Kleinen zu beruhigen. Nach dem Stillen liegen die Babys dann entspannt und zufrieden auf dem Schoß und himmeln die Spenderin der köstlichen Flüssigkeit an. Der Vater darf sich dann wieder ums Wickeln kümmern.

Ohne Stillen ist es vielleicht ein bisschen schwerer, eine innige Beziehung zum Nachwuchs aufzubauen, aber es ist trotzdem möglich. Eigentlich muss Papa sich nur ein bisschen in die Pflege einmischen, den Säugling herumtragen, viel mit ihm sprechen und ihm seine Liebe zeigen. Der Rest kommt von alleine – auch wenn Mann die

ersten Reaktionen vielleicht erst nach ein paar Wochen bemerkt. Hier sind ein paar Tipps für (werdende) Väter:

- Väter spielen eine wichtige Rolle im Leben der Kleinen. Bereits im Mutterleib hören sie, was draußen vor sich geht. Das heißt, sie kennen die Stimme des Vaters, wenn sie auf die Welt kommen. Deshalb wird empfohlen, bereits mit dem Fötus zu kommunizieren, auch wenn es ein bisschen eigenartig ist, mit einem Bauch zu sprechen.
- Bei manchen Frauen wirkt sich der Mutterinstinkt so stark aus, dass sie ihr Kind kaum aus der Hand geben oder ständig nörgeln, wenn Papa mit dem Baby zugange ist. Lassen Sie sich davon auf keinen Fall verunsichern. Bestehen Sie z. B. darauf, das Wickeln oder das Baden zu übernehmen.
- Spazieren gehen: Das Kind ins Tragetuch packen und los geht es. Es ist ein großartiges Gefühl, wenn sich das Baby vertrauensvoll beim Papa anlehnt und einschläft.
- Baden: Hier sind Babys häufig in ihrem Element, sie kennen das feuchte Nass ja noch von neun Monaten Untermiete in Mamas Bauch.

- Sich das Kleine auf den Bauch legen: Kann den gleichen Effekt haben wie spazieren gehen.
- Herumtragen, Singen, Tanzen: Die meisten Babys lieben Musik und sanft-rhythmische Bewegungen.
- Reden: Babys hören sich – im Gegensatz zu ihren Müttern – alles schweigend an: Fußball, Börsenkurse, Autos.

Studien haben gezeigt, dass Väter stärker über Körperkontakt mit ihren Kindern kommunizieren, während Mütter mehr mit ihnen sprechen. Wenn die Kinder etwas robuster sind, sind Väter vor allem fürs Toben zuständig. Männer sind weniger ängstlich im Umgang mit ihren Kindern, machen wildere Spiele mit ihnen, spielen intensiv und fantasievoll. Insofern ergänzen sich Mutter und Vater hervorragend.