

Auszug aus dem Elternbrief

1

Die erste Zeit mit dem Baby

Ihr Kind ist da! Wir gratulieren

Einander kennenlernen

Zwischen Fremdheit und Nähe

So hab' ich mir das nicht vorgestellt

Junge oder Mädchen?

Gemeinsam einen Rhythmus finden

Wenn das Baby schreit...

Warum Babys schreien

Was tun, wenn das Baby schreit?

Schreistunde

Drei-Monats-Koliken

Ernährung

Nahrung für Leib und Seele

Was ein Baby sonst noch braucht...

Alleinerziehende

Wenn Sie Ihr Kind allein erziehen

Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen

Finanzielle Hilfen

Erziehungsurlaub

Wenn Eltern sich den Erziehungsurlaub teilen

Ihr Kind ist da! Wir gratulieren

Ein Baby aufwachsen und gedeihen zu sehen, ist ein tägliches Wunder, und es ist harte Arbeit dazu! Seine Windeln macht es nass, wann immer ihm danach ist, und seine Schlaf- und Essenszeiten nehmen keine Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer Menschen, doch schon bald bezaubert es seine Eltern mit dem ersten Lächeln. Babys besitzen die Gabe, sekundenschnell allen Ärger vergessen zu machen. Aber allen Glücksgefühlen zum Trotz: Manchmal sind frisch gebackene Eltern am Ende ihrer Kräfte. Sie sorgen sich um ein geblähtes Bäuchlein und zerbrechen sich den Kopf über den Grund für das ohrenbetäubende Gebrüll. Dann sehnen sie sich nach der Verschnaufpause, wenn das Baby satt und zufrieden eingeschlafen ist. Weint das Kind, lassen sie alles stehen und liegen, beruhigen, wiegen und trösten. Gut so, denn ein Baby ist vollkommen darauf angewiesen, versorgt zu werden. Erst mit der Zeit kommt das Abwägen: Wie lassen sich eigene Bedürfnisse und die des Kindes in Einklang bringen – so, dass jeder zu seinem Recht kommt? Wir hoffen, Ihnen stehen bei Bedarf Menschen zur Seite, die Sie um Rat und Hilfe fragen können: die Freundin, Ihre Mutter oder der Kinderarzt.

Jedes Kind ist einzigartig, auch wenn in den ersten Lebensjahren die Gemeinsamkeiten noch überwiegen. Alle Babys von sechs Monaten grapschen nach dem Löffel, wenn man sie füttern will. Alle, die gerade laufen gelernt haben, ziehen Tischdecken und Gegenstände herunter. Es gibt aber auch Unterschiede: Manche laufen mit elf, andere erst mit zwanzig Monaten. Die einen plappern mit anderthalb drauflos, andere wiederum begnügen sich lange Zeit mit "dada" und überraschen erst nach dem dritten Geburtstag mit einem kompletten Satz!

Arbeitskreis Neue Erziehung e.V.: 1

Auch die Lebensumstände sind verschieden. Ob eine Mutter oder ein Vater das Kind allein erzieht, ob eine Oma, Geschwister oder Freunde miterziehen, ob ein Kind und seine Eltern mit einer Behinderung leben lernen müssen, ob Sie im Dorf oder in einer Großstadt wohnen, ob Sie in einer anderen Kultur groß geworden sind – all diese verschiedenen Gegebenheiten spielen eine Rolle. Deshalb taugen Erziehungsrezepte nur wenig.

Auf Ihren eigenen Weg kommt es an. Und den können nur Sie selbst finden.

Das Wort "perfekt" sollten Sie aus Ihrem Denken streichen. Alle Eltern machen Fehler. Wenn Sie sich das zugestehen und gelegentlich aus Ihren Fehlern lernen können, wird Ihr Zusammenleben mit Ihrem Kind lebendig und viel weniger störanfällig.

Es wird Tage geben, an denen Sie unsicher werden. Ihr Kind ist noch so klein und ganz darauf angewiesen, dass Sie es richtig verstehen. Das ist manchmal gar nicht so einfach. Oder Sie wissen nicht mehr, wo Ihnen der Kopf steht, weil Sie sich so müde, gereizt und allein fühlen. Besonders an solchen Tagen möchten wir Ihnen mit den ELTERNBRIEFEN eine Hilfe sein.

In unseren Briefen wollen wir Fragen aufgreifen, auf die alle Eltern stoßen. Und zwar dann, wenn's ansteht: Wer einen kleinen Säugling versorgt, hat andere Probleme als Eltern, die mit einem zweijährigen Draufgänger oder einer dreijährigen Mimose (beiderlei Geschlechts) klarkommen müssen. Wir möchten Sie mit Rat und Anregungen begleiten und Sie ermuntern, manchmal einen Schritt zurückzutreten, damit Sie Ihr Kind und Ihren Eltern–Alltag wieder mit anderen Augen sehen können.

Einander kennenlernen

Sicher erinnern Sie sich noch genau, wie es war, als Sie Ihr Kind zum ersten Mal im Arm gehalten haben. Wie vieles hat sich seitdem in Ihrem Leben verändert! Inzwischen haben sich Baby und Mutter, Baby und Vater aneinander gewöhnt. Ihr Kind ist für Sie unverwechselbar. Unter Hunderten würden Sie es wiedererkennen. Auch Ihr Baby findet sich jetzt schon besser in seiner neuen Umgebung zurecht. Bereits mit wenigen Tagen hat es Sie an Ihrem Geruch erkannt. Jetzt kann es Ihre Stimme schon von anderen unterscheiden. Es kennt Ihr Gesicht. Sein wichtigstes Sinnesorgan aber ist noch die Haut.

Ob ein Baby die Welt neugierig begrüßt hat oder skeptisch, vielleicht unter Protest: Für jedes ist die Geburt eine einschneidende Veränderung. Seine erste Erfahrung war das Leben in einem geschützten Raum, im Körper der Mutter. Dort wurde es mit allem versorgt, was es brauchte: Sauerstoff, Nahrung, Wärme, Geborgenheit. Der Herzschlag seiner Mutter, ihre Stimme, ihre Bewegungen – das alles vermittelte dem Ungeborenen Sicherheit. Durch die Geburt wird alles anders: "Draußen" gibt es zunächst nichts, was das Baby sicher umschließt. Der Raum scheint unendlich, es ist lauter, heller, kälter. Vertrauter wird ihm die Welt erst, wenn es am Körper seiner Mutter gehalten wird: Es hört wieder den beruhigenden Rhythmus ihres Herzschlags, spürt die Wärme ihres Körpers. Anstelle des Umschlossenseins im Mutterleib tritt nun die Geborgenheit im Arm von Mutter oder Vater.

Ein Baby braucht Erwachsene, die sich ihm zuwenden, es umsorgen, ihm geben, was es braucht. Ihr Baby braucht Sie. Ob Mutter oder Vater. Ihm ist egal, ob Sie alt oder jung, über– oder untergewichtig, dunkel– oder hellhäutig, arm oder reich sind. Es spürt Ihren Pulsschlag, Ihren Atem, fühlt Ihre Hand. Wenn Sie Ihre Wange an seine schmiegen, wenn es nach dem Trinken noch ein wenig an Ihnen ruhen kann, wenn Sie beim Wickeln seine Beinchen sanft massieren, dann lernt Ihr Kind Sie kennen, spürt, wer Sie sind. Durch die Art, wie Sie es berühren, lernt es aber auch seinen eigenen Körper kennen, erfährt allmählich immer mehr über sich selbst.

Lange wurden Babys als völlig hilflose, passive Menschlein beschrieben. Das ist jedoch nur die halbe Wahrheit. Auf Hilfe angewiesen sind sie, aber passiv sind sie nicht. Vom ersten Tag an gestaltet das Baby seine Welt mit. Und mehr als Sie vielleicht ahnen, lernen Sie selbst von Ihrem Kind. Seine Mimik, seine Töne regen Sie an, das Richtige zu tun, ohne darüber nachdenken zu müssen. Wenn Sie mit ihm sprechen oder spielen wollen, halten Sie es ganz von selbst im richtigen Abstand, so dass es Sie sehen und Ihren Blick erwidern kann. Und wenn es Ihnen dann – erst nur einen kurzen Moment, dann immer länger – seine Aufmerksamkeit schenkt, vielleicht sogar ein kurzes, zaghaftes Lächeln, dann haben Sie das stolze Gefühl, an dieser Leistung beteiligt zu sein.

Sicher hat Ihr Kind Ihnen schon beigebracht, Ihr Tempo dem seinen anzupassen: langsamer und ruhiger im Sprechen und in Ihren Bewegungen zu werden. Manchmal mischt sich das Kind auch ganz aktiv ins Geschehen ein, dann nämlich, wenn Sie etwas tun, was ihm Unbehagen bereitet. Legen Sie es z.B. nicht so an die Brust, dass es bequem saugen und dabei frei atmen kann, wird auch das kleinste Kind sich zu wehren wissen: Es wendet den Kopf ab. Es schließt oder verdreht die Augen, atmet schwerer, gähnt vielleicht, wenn ihm etwas zu nahe kommt oder zu viel wird. Seinen ganzen kleinen Körper kann es versteifen, um Ihnen zu zeigen, dass es sich gerade unbehaglich fühlt. Und schließlich kann es schreien. Durch geduldiges Beobachten werden Sie allmählich die Sprache seines Körpers verstehen. Und durch Versuch und Irrtum auch lernen, ihm angemessen zu antworten. Die Zwiesprache mit Ihrem Kind beginnt – lange bevor es sprechen kann.

Zwischen Fremdheit und Nähe

Vielleicht empfinden Sie bisher noch eher Fremdheit zu Ihrem Kind. Das geht manchen Müttern so. Nicht nur Ihr Baby ist einzigartig, auch Ihre Geschichte mit ihm, die schon in der Schwangerschaft begann und in der Geburt einen Höhepunkt hatte. Haben Sie sich auf Ihr Kind freuen können? Wie begann Ihr Zusammensein? Durften Sie das Neugeborene gleich nach der Geburt halten? War es gesund, oder mussten Sie es vielleicht sogar im Krankenhaus zurücklassen?

Nicht alle Eltern verlieben sich auf den ersten Blick in ihren zerknitterten Winzling. Nehmen Sie sich Zeit, warm zu werden mit Ihrem Kind. Manche Babys brauchen viel Ruhe und eine gleich bleibende Umgebung – andere können ein bisschen Leben um sich herum durchaus vertragen. Die meisten Babys baden gern. Und genießen es, auch mal ohne Windeln und Strampler bei wohliger Wärme gestreichelt, bepustet und leicht massiert zu werden. Wie Ihr Baby sich Ihrem Gang hingibt, so werden Sie sich an seinen Atem gewöhnen, seine Wärme, sein Glucksen, seinen Geruch. Die beste Voraussetzung, dass Sie Ihr Kind annehmen können, wie es ist: Lassen Sie sich Zeit füreinander – entspannte Zeit. Wenn Sie zu müde sind, zu gestresst: suchen Sie Hilfe. Ein Mensch allein kommt sehr schnell an seine Grenzen ...

So hab' ich mir das nicht vorgestellt!

"Nimm du den kleinen Schreihals, ich kann nicht mehr!" Eben hat Monika ihren kleinen Jens dem Papa in die Arme gedrückt. "Dieses Kind", denkt sie, "das dauernd spuckt und schreit, das mich nicht zwei Stunden schlafen lässt ... dieses Kind frisst mich auf."

Alle Eltern wünschen sich glückliche, zufriedene Babys. Aber kein Kind ist wie aus dem Bilderbuch – ebenso wenig wie seine Eltern. Was den einen Vater rasend macht, weckt im anderen den Beschützerinstinkt. Was für die eine Mutter eine Herausforderung, ist für die andere zu viel.

Alle Eltern erleben, in der einen oder anderen Form, Widersprüche zwischen Wunsch und Wirklichkeit.

Arbeitskreis Neue Erziehung e.V.: 1

Das ist manchmal schwer auszuhalten. Besonders schwer, wenn sich die Entwicklung des Kindes verzögert, wenn eine Behinderung sichtbar wird. Dann können sich Gefühle einstellen, die wir nicht für möglich gehalten hätten: Angst, Verzweiflung, Ohnmacht, Wut. Das ist kein Grund zu Scham oder Selbstvorwürfen, sondern menschlich. Anderen Eltern geht es genauso. Wir werden deshalb in unseren Briefen auch öfter auf Fragen und Situationen von Eltern behinderter Kinder eingehen.

Junge oder Mädchen?

Hand aufs Herz: Welches Geschlecht haben Sie sich gewünscht? Einen Sohn, weil Jungen angeblich unkomplizierter sind, robuster, zielstrebig? Eine Tochter, weil Mädchen vernünftiger sind, schneller selbstständig werden, mehr helfen?

Jeder hat Erwartungen an sein Kind, Wünsche, wie es einmal werden soll. Manchmal kann man ein Kind damit so einengen, dass es keinen Raum mehr hat, sich zu entfalten.

Gemeinsam einen Rhythmus finden

Ihr Leben ohne Kind hatte wahrscheinlich seinen geregelten Gang. Der ist jetzt gründlich durcheinander geraten, vor allem mit dem Durchschlafen ist es (vorerst) vorbei. Vorbei ist es auch mit manchen lieben Gewohnheiten, die das Baby mit seinem Hungerschrei jäh durchkreuzt. Es schert sich nicht drum, ob wir morgens gern ausgiebig duschen, nach dem Frühstück Zeitung lesen, um sieben Abendbrot essen und um acht Tagesschau sehen wollen ... Wer soll sich nun wem anpassen? Und was ist das Beste für alle Beteiligten? Nach Bedarf füttern? Oder besser gleich im Vier-Stunden-Rhythmus?

Wie haben Sie's bisher gemacht, und was haben Sie dabei herausgefunden? Vielleicht das: Ihr Kind weiß, wann und wie viel Nahrung es braucht. Es weiß, wann ihm etwas fehlt – ohne Uhr, ohne Waage, ohne Tabelle. Wenn Sie bereit sind, holt sich Ihr Baby: Milch, Wärme, Aufmerksamkeit. Und es entwickelt seinen eigenen Rhythmus im Wechsel von Hunger, Sättigung, Wachsein, Schlaf. Einen schwankenden Rhythmus, der uns Geduld abverlangt und auf den vorerst wenig Verlass ist, der aber der mal ruhigeren, mal sprunghaften Entwicklung eines Babys entspricht.

Sich hierauf einzulassen, ist anstrengend. Besonders, wenn Ihr Baby Unmögliches zu fordern scheint, etwa: alle halbe Stunde die Brust. Will es wirklich schon wieder trinken? Vielleicht sucht es nur Ihre Nähe.

Was Ihren eigenen Rhythmus angeht: Der wird wohl noch ein Weilchen von dem Ihres Babys bestimmt. Versuchen Sie, es gelassen zu nehmen. Schlafen Sie, wenn Ihr Kind es gerade tut – und sei es mitten am Tag. Manchmal hilft es, seine Gewohnheiten einfach umzustellen: Nach einem ruhigen Vormittag zu Hause können Sie den Spaziergang mit einem nun stillvergnügt vor sich hinguckenden Kind richtig genießen. Oder denken Sie an den Kampf um das Bad vor dem Trinken (wie es mancher Ratgeber empfiehlt): Statt das Baden zu genießen, protestiert Ihr Baby womöglich entschieden. Drehen Sie die Reihenfolge um: erst trinken, dann, nach einer kleinen Pause, baden. Die meisten Babys denken nicht daran, die eben getrunkene Milch ins Wasser zu spucken, sondern planschen satt und vergnügt.

Warum Babys schreien

Babys können nicht sprechen. Ihre erste Form, sich lautlich zu äußern: der Schrei. Mit einem Schrei begrüßen sie diese Welt. Schreiend verbringen sie manche Stunde ihrer ersten Lebenswochen und –monate. Was soll ein Baby auch tun, wenn ihm etwas fehlt? Vielleicht hat es Hunger, vielleicht Bauchkneifen, einen wunden Po

oder einfach Sehnsucht nach menschlicher Wärme.

Allein kann ein Baby (noch) nicht für Abhilfe sorgen. Also schreit es, notfalls wie am Spieß. Babys sind verschieden, auch was das Schreien angeht. Das eine schreit oft, das andere seltener. Das eine hat eine durchdringende Stimme, beim anderen klingt es eher zaghaft. Dennoch gibt es Gemeinsamkeiten – eine Art "Schrei-Sprache". Während etwa ein hungriges Baby eher klagend und durchdringend schreit, klingt der Schmerzensschrei kurzatmiger und schriller. Auch die Körperbewegungen entsprechen den Klangfarben des Schreiens. Ruckartiges Sich-Strecken und Brust-Suchen weisen auf Hunger hin, Sich-Krümmen auf Schmerz.

Was tun, wenn das Baby schreit?

Zu Hilfe eilen, so viel ist klar. Herausfinden, ob das Baby Hunger hat oder Durst (!), schwitzt oder friert, einsam ist oder wund. Wichtig aber: Ruhe bewahren. Ihre bloße Gegenwart, Ihre Stimme, Ihre Hand sind schon Trost. Tröstlicher jedenfalls, als wenn wir in Panik alle Register ziehen: Brust raus, Schnuller rein, ausziehen, wickeln, Fencheltee holen, Massage, Spieluhr, Gesang ... Und am Ende brüllt das aus dem Bett gerissene Baby womöglich noch lauter als zuvor.

Vielleicht wollte es ja nur vor dem Einschlafen wissen, ob Mama und Papa noch da sind. Ist Ihnen schon aufgefallen, dass vor manchem Schrei zunächst ein leises Grummeln und Greinen ertönt? Werden schon diese Laute beantwortet, erübrigt sich manches Gebrüll. Und wenn nicht? Wenn das Schreien nicht aufhört? Wenn man gar nichts tun kann?

Es ist wahr: Gegen das Schreien kann man manchmal nichts tun – aber immer etwas für das Baby! Ob Kummer über sein schmerzendes Bäuchlein oder Unmut über die ganze Welt: Lassen Sie Ihr Kind damit nicht allein. Von Ihnen gehalten, wird es spüren: Die Welt ist noch in Ordnung. Wir beide werden es schon schaffen!

Schreistunde

Einige von Ihnen werden sie kennen, die Stunde des nahezu unvermeidlichen Schreiens, meist am späten Nachmittag.

Um sie gibt es viel Rätselraten. Und eine Erklärung, die uns einleuchtend erscheint.

In der allerersten Zeit nach ihrer Geburt sind Babys wie von einer unsichtbaren Mauer gegen Reizüberflutung geschützt. Gesichter beispielsweise nehmen Neugeborene zunächst nur vereinfacht wahr. Das ist gut so für die Zeit der ersten Gewöhnung an die wildfremde Welt. Nach vier bis sechs Wochen wird der Reizschutz durchlässiger. Vielleicht haben Sie schon bemerkt, dass Ihr Baby zusammenzuckt, wenn Schritte sich nähern oder etwas zu Boden fällt. Mit geschärften Sinnen reagiert es nun. Da will viel verarbeitet sein, manchmal zu viel, wie es scheint. Abends muss sich manches Baby da einfach Luft machen, muss die Spannung loswerden, die es aufgestaut hat. Jeder Versuch, es abzulenken, womöglich mit einer Rassel, ist dann zum Scheitern verurteilt, verstärkt das Gebrüll. Sorgen Sie für Ruhe – für das Baby und sich –, eventuell im abgedunkelten Raum. Vielleicht kann Ihr Baby sich auch im warmen Badewasser allmählich entspannen.

Am meisten hilft Ihrem Kind in der Schreistunde das Gefühl, angenommen, verstanden und gehalten zu sein.

Drei-Monats-Koliken

Arbeitskreis Neue Erziehung e.V.: 1

Auch hier gilt: die Schmerzen mit dem Kind aushalten, sie zu lindern versuchen, aber nicht durch eigene Panik verdoppeln. Anzeichen der Koliken: Das Baby krümmt sich, schreit, der Bauch ist (häufig) gebläht, Luft geht ab. Vermutlich der Grund: Der Verdauungstrakt ist noch nicht ausgereift genug, um Milchzucker zu verdauen.

Das beste und einfachste Mittel gegen Blähungen: sanfte Bewegung. Ob im "Fliegergriff" auf Papas Unterarm oder mit dem Bauch auf Mamas Schulter liegend: Der im Gehen erzeugte Druck lindert den Schmerz. Hilfreich sind auch: leichte Massage des geblähten Bauches im Uhrzeigersinn. Oder Hände gegen die Füße des Babys legen und seine Knie dadurch leicht gegen den Bauch drücken. Krampflösend wirkt auch oft ein warmes Bad.

Hilfreich bei Flaschenkindern ist ein Fencheltee (ungesüßt!). Überprüfen Sie den Flaschensauger, ob er klein genug ist, damit Ihr Baby nicht zu viel Luft mitschluckt. Luftschlucken wird auch vermindert durch häufigere, kleinere Mahlzeiten. Alles in allem: Auch wenn Sie manchmal verzweifelt sind, die Koliken legen sich nach drei bis vier Monaten wie von selbst. Zugegeben: eine lange Zeitspanne, wenn man mittendrin steckt.

Wann immer ein Baby schreit: Es schreit nicht ohne Grund. Es schreit nicht, um uns zu ärgern. Es schreit, wenn es nicht anders kann. Am liebsten wäre uns, unser Baby hätte nie einen Grund zu schreien. Wenn wir nicht wissen, was los ist, sind wir ratlos und bedrückt. Je länger das Geschrei andauert, desto hilfloser fühlen wir uns. Da stehen wir dann, wie vor einer Mauer, und können unser Kind nicht erreichen. Wie leicht folgt dem Gefühl der Ohnmacht das nächste: Wut. Wut auf dieses unzufriedene Geschöpf, das brüllend alle Zuwendung zurückstößt. Das sich einfach nicht trösten lässt. Schütteln möchte man es, zum Schweigen bringen, irgendwie Britta erinnert sich an die ersten Wochen mit ihrer Tochter: "Sie war mir so furchtbar fremd! Ich habe mich so bemüht, und doch hab ich oft nicht gespürt, was sie will mit ihrem Gebrüll. Sie hat mich rasend gemacht, und dann – wie oft bin ich in die Küche gegangen und hab dreimal tief durchatmen müssen, um mich wieder zu fangen." Britta wusste: ein Kind schreien zu lassen, stärkt weder seine Lungen noch sein Vertrauen. Aber auch darauf muss man hin und wieder Rücksicht nehmen: auf seine eigenen Grenzen!

Nahrung für Leib und Seele

Ein Foto: Eine junge Frau, ein Baby an ihrer Brust – das nicht nur Milch, sondern auch ihren Blick, ihre Wärme, ihre Ruhe in sich aufzusaugen scheint. Vielleicht kennen auch Sie diese Wonne, wenn Ihr Kind zu schreien aufhört – an Ihrer Brust. Wenn es annimmt, was Sie ihm geben, Sie anschaut, zufrieden die Augen schließt. Und Ihnen – für einige entspannte Augenblicke – das Gefühl gibt, Sie seien alles, was es braucht. Vielleicht stillen Sie Ihr Kind ja mit der Flasche. Wie Thomas. Aus seinem geöffneten Hemd schaut nur ein Fäustchen heraus. Ab und zu hört man zufriedenes Glucksen. Nach einer Weile entspannt sich die kleine Hand, das Baby ist eingeschlafen. Und Thomas spürt, wie die Ruhe langsam in ihn einzuströmen beginnt. Auch das: zärtliche Umarmung und Sättigung zugleich, Geben und Nehmen. Stillen oder Flasche? Wir hoffen, dass Sie diese Frage so entscheiden konnten, wie Sie es wollten. Ohne Einmischung, mit der nötigen Unterstützung. "Goldene Wege" gibt es auch hier nicht. Es gibt nur Ihren Weg, Ihren Weg mit Ihrem Kind. Vermutlich werden Sie manchmal unsicher sein, Fragen haben. Vielleicht können unsere Hinweise helfen.

Wenn Sie stillen, wissen Sie: Muttermilch enthält alles, was ein Baby im ersten halben Jahr an Nähr- und Abwehrstoffen braucht. Wo Sie auch sind, Ihre Babynahrung ist immer parat, in der richtigen Menge, der richtigen Temperatur. Allerdings: Kein Vater, keine Oma, keine Freundin kann Sie ersetzen. Muttermilch kann zwar abgepumpt werden. Aber was ein rechtes Brustkind ist, das will ohnehin Brust und sonst nichts. Auch wenn Sie krank sind. Ihr Baby hat Recht: Muttermilch enthält viele Abwehrstoffe, die es braucht. Vorsicht aber vor Medikamenten: Baby trinkt mit! Das gilt auch für das Gläschen Wein, die gelegentliche Zigarette. Es ist auch kein Ammenmärchen, dass Stillkinder unter Umständen auf Orangen mit Wundsein, auf

Knoblauch, Hülsenfrüchte, Kohl, sogar auf Vollkorn und Milch mit Blähungen reagieren.

Was Sie sich unbedingt erlauben sollten: zu essen, so viel Sie wollen. Mit einer Diät sollte man bis nach dem Abstillen warten, da bei großen Gewichtsverlusten die in unserem Fettgewebe abgelagerten Gifte ohne Umwege in die Muttermilch übergehen.

Wenn sich – mitten im Gespräch mit Freunden – plötzlich Ihre Bluse dunkel verfärbt, weil Ihnen schon beim Gedanken an Ihr Baby die Milch einschießt, dann spüren Sie: Sie sind eine Einheit, Ihr Baby und Sie. Auch wenn es mal eine Krise gibt. Zum Beispiel, weil Ihr Baby krank ist und Sie sitzen lässt mit Ihrer überlaufenden Brust. Spätestens am dritten Tag wird sich diese auf die verringerte Nachfrage eingestellt haben: zum Entsetzen des nun schon wieder gesunden Kindes. Geben Sie, wenn Sie weiter stillen wollen, keinesfalls Zusatzmilch. Legen Sie Ihr Baby an, wieder und wieder. Jedes Anlegen signalisiert Ihren Milchdrüsen: mehr Milch! Keine Angst, die Milchdrüsen werden reagieren. Auch dann, wenn Ihr Baby – weil es gewachsen ist – plötzlich einen Mehrbedarf hat.

Durch vermehrtes Saugen sorgt es dafür, dass es – nach ein paar unangenehmen Tagen der Umstellung – wieder so viel kriegt, wie es braucht. Gönnen Sie sich möglichst viel Ruhe – denn damit steht und fällt das Stillen in einer Krise.

Auch mit der Flasche kann und sollte übrigens nach Bedarf gestillt werden: Das Baby verlangt nicht nur nach Nahrung. Allein schon das Saugen ist ihm unentbehrlich, regt nicht nur den Kreislauf, sondern auch die Gehirnentwicklung an. Achten Sie auf möglichst kleine Sauglöcher: kopfüber gehalten darf die Flasche nur langsam tropfen. Wenn Ihr Baby beim Trinken vor Anstrengung schwitzt: ein gutes Zeichen, es leistet was. Milchflaschen sollten übrigens nicht länger als eine halbe Stunde im Wärmebehälter stehen.

Vorsicht auch bei der Mikrowelle: Die Milch wird schneller heiß als die Flasche! Praktisch ist eine Thermoskanne mit abgekochtem Wasser. Erfragen Sie die Qualität Ihres Leitungswassers beim Gesundheitsamt, besonders, wenn in Ihrem Haus noch alte Bleirohre sind. Oder kochen Sie Mineralwasser mit der Aufschrift "für Säuglingsnahrung geeignet" ab. Sauger und Fläschchen müssen in den ersten Lebensmonaten täglich ausgekocht werden. Milchreste dürfen nicht aufgewärmt und das adaptierte Pulver darf keinesfalls mit Kuhmilch, Schmelzflocken o.ä. angereichert werden. Seine Milch braucht Ihr Baby im angegebenen Mischungsverhältnis.

Was ein Baby sonst noch braucht...

Mit Babyartikeln ist es wie mit allen Waren: Die Hersteller wollen sie verkaufen. Lassen Sie sich durch Werbesprüche nicht irre machen: Manches ist nicht nur unnütz, sondern sogar schädlich für Ihr Kind. Was Sie zum Beispiel nicht brauchen: Baby-Instanttee (ist immer in irgendeiner Form gesüßt), Babypuder (Creme tut's auch), Lauf-Lern-Hilfen (unnatürliche Bewegungen), Hüpfschaukel (belastet die Wirbelsäule und führt zu falscher Fußhaltung).

Babys Wickelplatz – oh, lá, lá!>

Bei manchen Babys gleicht er dem Schminktisch einer Diva: Puder- und Cremedöschen in Hülle und Fülle. Obwohl zum Posäubern ein feuchter Waschlappen genügt. Obwohl Badezusätze und Seife die Haut angreifen. Babyhaare, falls vorhanden, sind selbst nach Wochen noch nicht fettig. Shampoo? Für später aufheben, Wasser reicht. Völlig unnötig sind Einwegwaschlappen. Ein bequemer Luxus: Öltücher für unterwegs.

Transport im Auto

Auf jeden Fall sollten Sie Ihr Kind immer in einem für seine Größe (und für das Auto) passenden Kindersitz anschnallen. Nur wenn der Kindersitz richtig eingebaut und das Baby fest angegurtet ist, ist es im Falle eines

Unfalls geschützt. Einwegwindeln oder Stoff?

Dem Babypopo ist es egal, seit auch Plastikwindeln genügend Luft heranlassen und auf Bleichmittel und Duftstoffe verzichtet wird.

Und der Umwelt? Diese Frage ist noch nicht endgültig entschieden – zu viele verschiedene Faktoren sind von Bedeutung. Stoffwindeln sind auf Dauer billiger, Einwegwindeln einfacher zu handhaben – kein Grund mehr für Väter, sich zu drücken!

Wunder Po?

Man sollte ihn nur mit Wasser reinigen (Öl enthält oft Konservierungsstoffe, die bei Wundsein zusätzliche Probleme schaffen). Lassen Sie Ihr Baby möglichst oft "unten ohne" liegen, eventuell unter einer Wärmelampe. Wenn Sie stillen: ein paar Tropfen Muttermilch auf dem Po haben heilende Wirkung.

Kinderwagen oder Tragetuch?

Wenn möglich beides. Alle Babys werden gerne am Körper getragen, nicht immer können oder wollen die Eltern es. Probieren Sie Tragetuch oder –beutel vor dem Kauf in Ruhe aus. Tragetücher haben den Vorteil, dass das Baby darin auch fast liegend getragen werden kann. In den ersten Monaten ist das noch wichtig, weil die Wirbelsäule des Babys durch längeres aufrechtes Tragen zu sehr belastet würde.

Ob Tragetuch oder –beutel: Der Rücken des Babys darf gekrümmt sein wie im Mutterleib, sollte aber vom Stoff sicher gehalten werden. Zumindest in den ersten sechs Wochen muss auch der Kopf des Kindes abgestützt werden. Tragedauer: Achten Sie auf Ihr Kreuz und darauf, ob sich das Baby wohl fühlt.

Wiege oder Elternbett?

Wenn Sie gern mit Ihrem Baby zusammen schlafen und genug Platz in Ihrem Bett ist: nicht dreinreden lassen. Wiege oder Stubenwagen haben den Vorteil, dass Sie Ihr Baby durch Schaukeln und Umherfahren beruhigen können. Sie sind klein genug, um ihm die nötige Nestwärme zu vermitteln, und Sie können Ihr Kind immer in Reichweite haben. Nachteil: Spätestens mit fünf Monaten ist Ihr Kind der Wiege schon wieder entwachsen.

Apropos: Umwelt

Umwelt schonen und Geld sparen: Beim Waschen ist's möglich. Auch Babywäsche muss (außer z.B. bei Soor) nicht gekocht werden, 60°C genügen. Müssen Babys Sachen blütenweiß sein? Einen leichten Grauschleier nimmt es nicht übel. Babys Haut und die Umwelt danken es Ihnen, wenn Sie auf Weißmacher verzichten. Verbannen Sie auch Weichspülmittel. Es gibt phosphatfreie Wasserenthärter, die je nach Härtebereich Ihres Wassers sparsam dosiert werden können.

Bauch- oder Rückenlage?

In der Rückenlage kann sich der Säugling seinem "Lieblingsspielzeug" widmen, seinen Fingern, die er ansehen und in den Mund stecken kann. Die Bauchlage erlaubt Ihrem Kind, bald zu entdecken, dass es sich aus eigener Kraft aufstemmen kann, um die Welt um sich herum zu beobachten. Das Stemmen kräftigt außerdem ganz nebenbei die Muskulatur. Wenn Ihr Kind es mag: Lassen Sie es mal so, mal so liegen. Allerdings empfehlen Kinderärzte dringend, Babys im ersten halben Jahr nachts nicht auf dem Bauch schlafen zu lassen.

In dieser Lage können sie sich nur schwer von hochgerutschten Kissen oder Decken befreien. Die Hitze kann sich stauen, und sie können in Atemnot geraten! Nach Mahlzeiten verringert die Seitenlage die Spuck- und Verschluckgefahr. Stützen Sie dabei den Rücken Ihres Babys mit einem Kissen oder einer zusammengelegten Decke ab. Ist Ihnen aufgefallen, dass Ihr Baby im Schlaf mit dem Kopf immer weiter bis zum Kopfende

rutscht? Es sucht einen Widerstand, einen Halt, den es aus dem Mutterleib kennt. Polstern Sie das Kopfkissen ab – ein Kopfkissen braucht Ihr Kind nicht.

Erkältungen

Eine Plage für Säuglinge (und Eltern)! Zur Linderung der Atemnot können Sie Ihrem Baby etwa fünfmal täglich ein paar Tropfen Muttermilch oder Salzwasserlösung (1 Teelöffel Salz auf 1/2 l Wasser) mit einer Pipette in die Nase träufeln. Auch Majoranbutter (Apothek) oder Muttermilch, sanft in die Nase massiert, sind bewährte Mittel. Vermeiden Sie den Griff nach chemischen Nasentropfen oder mentholhaltigen Einreibemitteln. Hilfreich bei Husten und Schnupfen: Flüssigkeit (löst den Schleim). Geben Sie Ihrem Kind häufig zu trinken und sorgen Sie für feuchte Luft (nasse Tücher aufhängen).

Neu oder Secondhand?

Warum sollten Kinderwagen, Spielzeug und Kleidung nicht mehrmals benutzt werden? Wo die Ein-Kind-Familien auf dem Vormarsch sind, sorgen Secondhand-Läden, Flohmärkte und private Zeitungsanzeigen für den nötigen Tausch.

Wenn Sie Ihr Kind allein erziehen

Längst sind Alleinerziehende keine Ausnahme, keine Randgruppe mehr. Dennoch sind sie in vielerlei Hinsicht gegenüber (verheirateten) Paaren benachteiligt: Marianne hat das erlebt, als sie versuchte, in ihren alten Beruf als Sekretärin zurückzukehren. "Allein, mit zwei Kindern? Wie wollen Sie das schaffen?!" Wie oft hat sie das hören müssen. Eine eigene Wohnung wäre Brigittes Traum. Der Traum der Vermieter aber: das verheiratete Paar. Ralf hat andere Sorgen. Da Melanies Kindergarten nur bis mittags geöffnet hat, kann er nur noch halbtags arbeiten; das Geld ist nun ganz schön knapp. Mit vielen Ihrer Probleme können und sollten Sie sich an Ihr Jugendamt wenden. Hier sitzen Ihnen Mitarbeiter(innen) gegenüber, die Ihre Rechte kennen – und vielleicht selbst allein erziehend sind. Wenn Sie allein die elterliche Sorge für Ihr Kind wahrnehmen, können Sie das Jugendamt als Beistand in Anspruch nehmen. Die Beistandschaft ist eine Hilfe zur Wahrnehmung wichtiger Interessen Ihres Kindes wie Feststellung der Vaterschaft oder Durchsetzung von Unterhaltsansprüchen. Wenn der Vater seinen Unterhaltsverpflichtungen nicht nachkommt, wenden Sie sich an die Unterhaltsvorschusskasse Ihres Jugendamtes. Diese Stelle übernimmt in den ersten 12 Lebensjahren des Kindes für längstens 72 Monate die Zahlung des Unterhalts und fordert ihn vom Kindesvater zurück.

Wenn Sie es genießen, mit Ihrem Kind allein zu sein – wunderbar! Fällt Ihnen aber die Decke auf den Kopf, nehmen Sie das nicht als unumgänglich hin. Ein Kind kann Anlass für neue Bekanntschaften sein. Brigitte hat es nicht dem Zufall überlassen. Sie ist mit dem Baby auf dem Arm von einem Nachbarn zum anderen gegangen, um sie mit ihrem Sohn bekannt zu machen. Uns hat diese "Initiative" sehr beeindruckt. Einige Nachbarn wohl auch!

Die erste Zeit allein mit einem Kind stürzt manche Frau in nie gekannte Gefühle. Angst vor der ständigen Verantwortung, Zweifel, ob die Kraft für zwei reicht, Einsamkeit ... Nicht nur Alleinerziehenden geht es so: Je schlechter man sich fühlt, um so mehr igelt man sich oft ein. "Die braucht wohl niemanden" oder "Der schafft's allein", denken die anderen dann leicht. Ein Teufelskreis!

Um Unterstützung zu bitten, ist kein Zeichen von Schwäche! Es ist ein Weg, für sich zu sorgen. Wenn Sie's versuchen, werden Sie die Erfahrung machen: Auch daraus wächst neues Selbstbewusstsein!

Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen

Arbeitskreis Neue Erziehung e.V.: 1

Auch wenn Ihr Kind kerngesund ist und sich prächtig entwickelt – versäumen Sie nicht die Vorsorgeuntersuchungen! Wie schon der Name sagt: Sie dienen der Vorsorge, um Entwicklungsverzögerungen oder Behinderungen früh erkennen und behandeln zu können. Und sie sind eine gute Gelegenheit für alle Beteiligten, sich gegenseitig zu "beschnuppern" – so dass man bereits Vertrauen zueinander gefasst hat, wenn das Kind tatsächlich einmal krank werden und ärztliche Hilfe benötigen sollte. Die beiden ersten Untersuchungen hat Ihr Kind vielleicht schon im Krankenhaus erlebt. Die dritte Untersuchung sollte spätestens in der 6. Lebenswoche stattfinden. Es folgen dann im ersten Lebensjahr noch drei weitere, in denen die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes überprüft wird. Sie sollten keine Untersuchung versäumen.

Die Vorsorgeuntersuchungen werden von niedergelassenen Kinderärzten, aber oft auch in den Gesundheitsämtern angeboten. In diesen Stellen können sich die Ärzte manchmal mehr Zeit für Kind und Eltern nehmen; der Nachteil: Ihr Kind kann hier nur untersucht, nicht behandelt werden.

Fragen Sie bei den (Vorsorge-)Untersuchungen Ihres Kindes nach, wenn Ihnen etwas nicht verständlich ist. Auch wenn Sie selbst an Ihrem Kind etwas bemerken, was Sie sich nicht erklären können oder was Sie vielleicht sogar beunruhigt, sollten Sie das unbedingt ansprechen. Am besten, Sie machen sich zu Hause einen Merkzettel. Lassen Sie sich auch über die Ernährung Ihres Babys informieren, besonders, wenn in Ihrer Familie Allergien, Asthma oder Hauterkrankungen vorkommen.

Impfungen

Vom dritten Lebensmonat an können Babys geimpft werden und zwar gegen Diphtherie, Keuchhusten, Tetanus (Wundstarrkrampf), Polio (Kinderlähmung), eine bakterielle Hirnhautentzündung (HiB) und Hepatitis B (infektiöse Gelbsucht). Manche Eltern sind unsicher, ab wann und gegen welche Krankheiten sie ihr Kind impfen lassen sollen. Lassen Sie sich von Ihrem Kinderarzt ausführlich über die möglichen Krankheits- und Impfrisiken aufklären.

Vor jeder Impfung stellt er fest, ob Ihr Kind gesund, d.h. sein Organismus nicht z.B. durch einen Infekt geschwächt ist. Wie die Vorsorgeuntersuchungen können auch die Impfungen vom Arzt Ihrer Wahl oder im Gesundheitsamt durchgeführt werden.

Finanzielle Hilfen

Kinder kosten Geld. Einen kleinen Ausgleich dafür sollen staatliche Leistungen schaffen, über die wir hier ganz knapp informieren wollen: Erziehungsgeld ist eine Unterstützung für Eltern, die in der ersten Zeit nach der Geburt ihres Kindes auf eine volle Erwerbstätigkeit (mehr als 19 Std. in der Woche) verzichten und ihr Kind überwiegend zu Hause betreuen. Erziehungsgeld erhalten Sie auch dann, wenn Sie bisher nicht erwerbstätig waren. Insgesamt zwei Jahre lang können Sie diese Leistung beziehen. Die Höhe hängt vom Familieneinkommen ab und beträgt höchstens 600,- DM pro Monat. Erziehungsgeld muss für jedes Lebensjahr neu beantragt und kann für höchstens sechs Monate rückwirkend gezahlt werden.

Im Anschluss an das Erziehungsgeld gibt es in einigen Bundesländern noch ein Familiengeld – erkundigen Sie sich auch danach bei den Erziehungsgeld-Stellen. Zusätzlich zum Erziehungsgeld können Sie Sozialhilfe, Wohngeld und Ausbildungsförderung beziehen. Bei Fragen zu Arbeitslosengeld und -hilfe wenden Sie sich bitte an Ihr Arbeitsamt.

Die Auszahlung des Kindergeldes erfolgt über die Familienkasse der Arbeitsämter. Nach Ablauf des Jahres wird bei der jährlichen steuerlichen Veranlagung vom Finanzamt geprüft, ob es günstiger gewesen wäre, statt des Kindergeldes den Kinderfreibetrag in Anspruch zu nehmen. Wenn dies zutrifft, wird der

Unterschiedsbetrag im Rahmen des Lohn- und Einkommenssteuerjahresausgleichs erstattet.

Erziehungsurlaub

Sicher haben Sie sich schon vor der Geburt des Kindes überlegt, ob und für wie lange Sie Erziehungsurlaub nehmen wollen. Jetzt könnte die Zeit knapp werden. Trotzdem hier noch einmal die wichtigsten Bestimmungen: Alle Eltern, die vor der Geburt ihres Kindes erwerbstätig waren, können einen bis zu dreijährigen Erziehungsurlaub beanspruchen. Das gilt auch, wenn Sie sich noch in der Berufsausbildung, einer beruflichen Fortbildung oder Umschulung befinden, die Schule besuchen oder studieren. Auf die Ausbildungszeiten wird der Erziehungsurlaub nicht angerechnet. Eltern können sich den Erziehungsurlaub teilen, auch dann, wenn sie nicht verheiratet sind. Voraussetzung: die Zustimmung des sorgeberechtigten Elternteils. Grundsätzlich gilt für die Zeit des Erziehungsurlaubs der gleiche Kündigungsschutz wie während der Schwangerschaft und im Mutterschutz. Umsetzungen sind unter Umständen zulässig. Niemand muss aber Verschlechterungen hinsichtlich der Bezahlung hinnehmen.

Wenn Ihr Einkommen nicht ausreicht: Auch während des Erziehungsurlaubs können Sie eine Beschäftigung ausüben (bis zu 19 Std. pro Woche). Bei Ihrem Arbeitgeber oder – mit seiner Zustimmung – an einem anderen Arbeitsplatz. Ihr altes Arbeitsverhältnis bleibt daneben bestehen. Für die Zeit des gesamten Erziehungsurlaubs sind Sie beitragsfrei in Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung und in der Arbeitslosenversicherung weiterversichert, sofern Sie in der Zeit keine versicherungspflichtige (Teilzeit-)Beschäftigung ausüben. Wichtig ist auch zu wissen, dass in Zukunft die gesamten Zeiten des Erziehungsurlaubs bei der Rentenberechnung berücksichtigt werden.

Wenn Eltern sich den Erziehungsurlaub teilen

Vier Wochen vor Antritt des Erziehungsurlaubs müssen Mutter und Vater ihrem Arbeitgeber mitteilen, für welchen Zeitraum (welche Zeiträume) sie zu Hause bleiben wollen. Auch die Erziehungsgeldstelle muss informiert werden. Ein Blick in die Haushaltskasse (die ein größeres Loch aufweist, wenn der "Hauptverdiener" ausfällt) hat wohl schon manche Eltern davon abgehalten, von der Möglichkeit des geteilten Erziehungsurlaubs Gebrauch zu machen. Mit etwas Phantasie kann man aber manchmal doch noch Spielräume schaffen. Es lohnt sich.

Väter, die mit ihrem Kind in seinen ersten Lebensabschnitten möglichst viel zusammen sein konnten, haben das als Bereicherung erlebt. Kein Arbeitgeber darf Ihnen dieses Recht streitig machen oder beschränken. Am Arbeitsplatz sind Sie ersetzbar – bei Ihrem Kind nicht.

Auch dass sie sich so langfristig festlegen müssen, soll Eltern nicht beunruhigen. Kann einer von Ihnen aus dringenden Gründen den geplanten Wechsel in der Betreuung nicht übernehmen, muss der Arbeitgeber des anderen einer Verlängerung des Erziehungsurlaubs zustimmen.

Übrigens: Für die Zeit nach dem Erziehungsurlaub eine gute Kinderbetreuung zu finden, ist nicht einfach. Die Wartelisten für Krippen und Tagespflegeplätze sind überall lang. Lassen Sie sich daher möglichst bald für einen Platz vormerken.

Wenn Sie Fragen oder Probleme haben, die wir nicht angesprochen haben, wenden Sie sich bitte an die Stelle, die Ihnen diese Briefe zusendet. Das wird in der Regel Ihr Jugendamt, manchmal aber auch ein Wohlfahrtsverband sein. Dort werden Sie gern beraten, denn in dieser Absicht werden die Briefe verschickt.

