

Tipps für die Zeit nach der Geburt!

Liebe „neugeborene“ Eltern,

herzlichen Glückwunsch zur Ankunft Ihres Babys! Jetzt beginnt eine besondere Zeit. Ähnlich wie bei den Flitterwochen (Honeymoon) fängt eine Babymoon-Zeit an und die kleine Familie lernt sich kennen.

In diesem neuen Lebensabschnitt erfolgen für das Kind wie für die Eltern nun große Umstellungen bzw. Neufindungen (z.B. Elternrolle neben Partnerrolle). Das Neugeborene macht in dieser für ihn fremden Welt gänzlich neue und vielleicht auch beängstigende Erfahrungen. Es kannte bis vor kurzem nur eine eng begrenzte, warme Höhle ohne Veränderungen des Lichts oder der Temperatur, kannte nie Hunger, alle Bedürfnisse wurden sofort erfüllt.

Einige Kinder haben den Übergang in die für sie neue Welt gut gemeistert, andere haben dabei mehr Schwierigkeiten. Sie können Ihrem Kind bei der Anpassung an seine neue Umgebung helfen, indem Sie z.B. seinen Schlafplatz ähnlich wie im Mutterleib gestalten.

Es ist jetzt vorrangig wichtig, die Verbindung zu ihrem Kind zu genießen. Um sich wie in den Flitterwochen kennen zu lernen, braucht es Zeit und Ungestörtheit.

Eine gute Idee wäre es, den Anrufbeantworter mit allen wichtigen Daten des Kindes wie Geburtsdatum, Name, Gewicht, Größe ect. zu besprechen. Das Schreiben von Gruß- und Dankeskarten hat Zeit! Gestatten Sie Freunden und Verwandten nur zu kommen, wenn Sie Ihnen etwas zu essen mitbringen, Wäsche waschen oder putzen wollen.

Hebammen empfehlen: Schlafen Sie wenn das Kind schläft, Hausarbeit ist jetzt zu vernachlässigen! Gerade in den nächsten Wochen sollte die Mutter auf sich achten und sich von der Geburt erholen (z.B. eine nährende und stärkende Hühnersuppe zu sich nehmen). Ihr Körper hat Großartiges geleistet!!!

Sollte diese körperliche wie seelische Umstellung für Sie länger andauern und statt Mutterglück gibt's nur Tränen und Schuldgefühle, vereinbaren Sie bitte ein Beratungsgespräch mit uns!

Stillen. Einfach. Gut.

Muttermilch ist maßgeschneiderte Babynahrung: Sie enthält alle Nährstoffe in genau der richtigen Zusammensetzung und Menge, wie sie das Kind braucht. Sie ist leicht verdaulich und passt sich den Ernährungsbedürfnissen des Säuglings optimal an.

- Sie versorgt das Kind mit besonderen Abwehr- und Schutzstoffen, die es vor Krankheiten schützen und Allergien vorbeugen.
- Muttermilch ist immer verfügbar, hygienisch einwandfrei und hat stets die richtige Temperatur.
- Gestillte Babys haben ein geringeres Risiko, später übergewichtig zu werden.
- Stillen wird auch zur Vorbeugung des plötzlichen Kindstodes empfohlen.

Stillen spart Arbeit und Zeit, kostet nichts und ist umweltfreundlich. Es macht die Mutter unabhängig, denn auch unterwegs ist die passende Nahrung für das Baby jederzeit verfügbar.

Stillen beschleunigt die Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt und beugt somit möglichen Senkungsbeschwerden und Inkontinenz vor. Zudem deutet eine Reihe von Studien darauf hin, dass Stillen die Risiken für bestimmte Krebsarten wie zum Beispiel Brustkrebs senkt sowie das Risiko verringert, im Alter an Osteoporose zu erkranken.

Schlafen

Wenn Sie Ihr Kind ablegen, weiß es nicht, wo Sie sind und wann Sie wiederkommen werden. Allein, mit dem Rücken auf einer kalten festen Unterlage und kein Geräusche wahrzunehmen, kennt das Kind aus dem Mutterleib nicht und macht Angst. Aus Sicht des Kindes besteht bei Trennung keine Möglichkeit zu überleben.

Schlafen im gemeinsamen Bett

Umfassende wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass das gemeinsame Schlafen in einem Bett dem Kind gut tut. Der enge Körperkontakt reguliert dabei die Körpersysteme des Kindes (Atmung, Herzfrequenz, Immunsystem, Körpertemperatur, Stoffwechsel und Hormonspiel, Erregungsmuster).

Grundsätzlich schläft Ihr Kind immer besser, wenn es auf Ihrer Brust liegt (Herzschlag hören) bzw. neben Ihnen oder in Ihrer Nähe liegt, wo es Sie riechen und hören kann.

Manche Eltern sorgen sich vielleicht, Ihr Kind könne im Schlaf ersticken. Diese Sorge ist Untersuchungen zufolge jedoch unbegründet. (Als Mutter sind sich die Frauen Ihres Kindes neben sich durchaus bewusst und sensibilisiert). Auch würden sich Babys nie ohne Gegenwehr einfach ersticken lassen. Selbst ein Neugeborenes strampelt und schreit, wenn seine Atmung behindert wird. Folgendes spricht jedoch gegen das gemeinsame Schlafen: die Einnahme von Medikamenten oder Alkohol, welche das Bewusstsein herabsetzen, Wasserbetten (Gefahr der Überhitzung) oder Sofas, dicke Federbetten.

Falls das gemeinsame Schlafen für Sie nicht in Frage kommt, wäre es eine gute Alternative, sich ein Beistellbettchen anzuschaffen. Bauen Sie ihm darin aus Stillkissen ein kleines Nest. Ihr Baby liebt es- ähnlich wie in der Gebärmutter- eine Begrenzung am Kopfende zu spüren.

Weinen

Manche Eltern fragen sich vielleicht, ob Ihr Baby schreit, um sie zu manipulieren. Doch das ist neurobiologisch nicht möglich, da das Gehirn in dieser Phase noch nicht entsprechend entwickelt ist Sie können ihr Kind nicht verwöhnen oder verziehen. Je mehr Sie auf seine Körpersprache eingehen und seinen Bedürfnissen nachkommen, desto zufriedener wird Ihr Kind und desto weniger wird es weinen, um Ihre Aufmerksamkeit zu bekommen. Kinder weinen, weil Sie Ihnen etwas mitteilen möchten. Was genau nicht stimmt, das müssen Sie als Eltern lernen herauszufinden. Je mehr Sie den Bedürfnissen des Kindes nach Berührung, Wärme und Nahrung nachkommen, desto mehr wird es Vertrauen in die „Welt“ als einen guten Ort erfahren. So kann es das so wichtige UrVertrauen entwickeln.

Beruhigen

Zum Einschlafen kann man die 5 „S“ ausprobieren: **S**trammes Einwickeln (Pucken), in **S**eiten- oder **S**chulterlage, **S**chunkeln, **S**ch-Laute (u.a. monotone Geräusche wie z.B. vom Fön), **S**augen.

(Bei gestillten Kindern einen Schnuller bitte nicht vor Ablauf von 6-8 Wochen einführen, da es sonst zu Stillverwirrung kommen kann!) Da Babys „Traglinge“ sind und sich durch den Körperkontakt zur Mutter/Vater am besten beruhigen lassen, wäre es eine Überlegung wert, ob das Tragetuch oder der Manduka als ergonomisch gute Tragehilfe in Frage kommt.

Bauchschmerzen können als Gemisch verschiedener Ursachen gesehen werden. Eventuell hat der Darm noch nicht die richtige „Reife“ erlangt bzw. bei gestillten Kindern werden bestimmte Lebensmittel nicht vertragen (z.B. Kuhmilchunverträglichkeit) oder das Kind reagiert auf innere und äußere Spannungszustände der Eltern.

Beratung und Hilfe findet man außer beim Kinderarzt noch bei StillberaterInnen, Cranio-Sakral-Therapeuten oder SchreibabyAmbulanzen. Die entsprechenden Adressen erhalten Sie in unserer Beratungsstelle.

Babyausstattung

Die Babysachen können getrost gebraucht gekauft werden(Basare meist im Frühjahr/Herbst) Damit die zarte Babyhaut gut atmen kann, sollte beim Kauf auf reine Baum- oder Schurwolle geachtet werden.

Die Bekleidung fürs Baby kann folgendermaßen aussehen:

- 4-6 Bodys (Größe 56 oder 62) zum seitlichen Aufknöpfen
- 4-6 Oberteile Baby-Langarmshirts oder leichte Pullis ☒ 4 Strampler (Größe 56 oder 62)
- 2-3 Paar dünne und dicke Söckchen/Strumpfhosen
- 3-4 einteilige Schlafanzüge (Größe 56 oder 62)
- 2 Stubenhäubchen
- 1 Jacke + Mütze + Fäustlinge (je nach Jahreszeit)
- Schlafsack

Kraftreserven auftanken

Neben aller Freude am gemeinsamen Kind kommt es aber auch zu persönlichen Einbußen. Daher ist es wichtig sich nach einer Eingewöhnungsphase von 8-16 Wochen auch mal wieder Zeit für sich, aber auch Zeit als Paar zu nehmen. Vielleicht findet sich ein Babysitter oder ein anderes befreundetes Paar, von denen einer mal einhüten möchte. Es trägt ebenfalls zur Erholung bei, wenn man sich mit freundlichen und verständnisvollen Leuten trifft bzw. den Austausch mit anderen Eltern sucht, indem man beispielsweise einen Beckenbodenkurs, Babymassagekurs, Schwimmkurs, PekipKurs, Stillgruppe etc. mitmacht.

von Elke Scheller (Dipl. Soz. Päd.)

pro familia Ingolstadt e.V. in Zusammenarbeit mit

Renate Pade (Still- und Laktationsberaterin)

Wir wünschen einen guten Start!

Sie bekommen gerne Beratung und Hilfe bei

Pro familia Ingolstadt e.V.

Holzmarkt 2

85049 Ingolstadt

Tel. 0841 379 289-0

Mail: ingolstadt@profamilia.de