WELEDA



# WILLKOMMEN IM LEBEN

GEBORGEN ANKOMMEN



# „Euer Baby ist da – herzlich willkommen im Leben, du neuer kleiner Mensch!“

Über dieses Heft: Im WELEDA Fachbereich Hebammen widmet sich unser aus vier angestellten Hebammen bestehendes Team Themen, die für Schwangere, Eltern und Familien von Bedeutung sind. Unsere Expertise und die Erfahrungen aus dem Hebammenalltag werden hier mit dem Wissen weiterer Fachpersonen wie Still- und Laktationsberaterinnen (IBCLC) sowie einer Kleinkindpädagogin vereint und fließen in diese Publikation ein.



# LIEBE ELTERN,

euer Baby ist da – herzlich willkommen im Leben, du neuer kleiner Mensch! So winzig, warm und weich: Ein neugeborenes Baby weckt das Bedürfnis, es bestmöglich umsorgen zu wollen. Und doch fragt ihr euch vielleicht, wie das eigentlich geht; was braucht ein Baby in den ersten Tagen, Wochen, Monaten? Zumal elterliche Gefühle gerade jetzt so unterschiedlich sein können – von der Liebe auf den ersten Blick über Verunsicherung bis hin zu Furcht oder sogar Gefühllosigkeit. Macht euch keine Sorgen: Gefühle brauchen, Gefühle haben Zeit. Lasst diesen kleinen Menschen erstmal in eurer Mitte ankommen und gebt ihm das, was er unmittelbar braucht: Geborgenheit und Schutz.

Eltern wärmen, halten und nähren ihr Kind und stellen dabei fest, dass es zwar großer Fürsorge bedarf, zugleich aber auch mit vielen Kompetenzen zu ihnen gekommen ist.

Dabei kannst du dich von deiner Intuition leiten lassen, dir aber gleichzeitig den Raum und die Zeit geben, das Elternsein als Lernprozess zu erfahren.

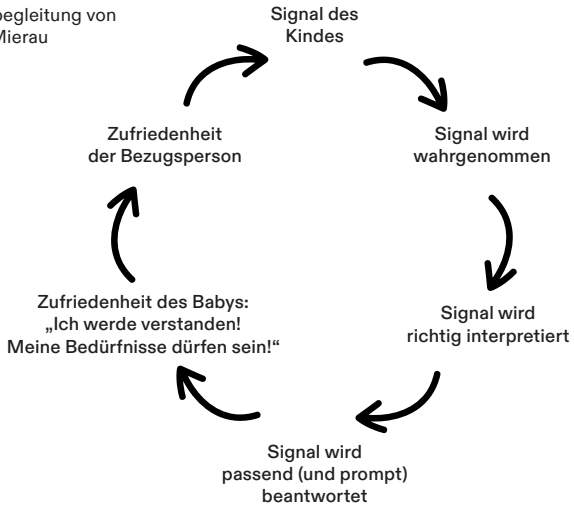
# 1. BINDUNG ENTWICKELT SICH

Viele Eltern denken, dass sie ihr Baby von der ersten Sekunde an unendlich lieben müssten, und sie haben Schuldgefühle, wenn sich das entsprechende berauschende Gefühl, von dem sie so viel gelesen und gehört haben, nicht sofort einstellt. Dabei gilt hier wie für viele andere Beziehungen: Wir alle gehen unterschiedliche Wege – auch mit unseren Kindern. Für einige mag sofort das Gefühl der Liebe und Verbundenheit vorhanden sein, für andere entwickelt es sich erst mit der Zeit. Und Zeit ist ein wichtiger Faktor beim Aufbau der Beziehung. Die Bindung zwischen Kind und Eltern können wir uns vorstellen wie ein Seil, das zwischen ihnen gespannt ist. Dieses Seil ist anfangs ein dünner Faden, der von beiden Seiten immer kräftiger gesponnen wird, von den Bezugspersonen zum Kind und umgekehrt, wobei sich die Enden gegenseitig beeinflussen. Dieses Seil besteht letztlich aus vielen einzelnen Fäden, die für viele Interaktionen stehen.

Für das Baby ist Bindung zunächst vor allem ein Schutzsystem: Zwar ist es von Anfang an mit Fähigkeiten ausgestattet, aber es kommt insgesamt doch recht hilflos zu uns auf die Welt und ist darauf angewiesen, dass wir uns um die Erfüllung seiner Bedürfnisse kümmern. Darauf macht es mit Signalen aufmerksam. Nehmen wir diese Signale wahr, interpretieren sie richtig und beantworten sie zeitnah, bildet sich nach und nach Vertrauen aus: Das Baby vertraut uns, dass es wir es gut versorgen, aber auch wir entwickeln Vertrauen in unsere Fähigkeiten und gehen in die nächste Situation mit dem Gefühl hinein, unser Kind gut versorgen zu können.



Interaktionskreislauf nach Bindungsbegleitung von Susanne Mierau



## Feinfühligkeit

Die Signale des Babys richtig interpretieren zu können, fällt vielen Eltern anfangs oft noch nicht leicht. Eine passende Interaktion zwischen Baby und Eltern ist jedoch wichtig, damit das Baby Vertrauen ausbilden kann und Probleme in der physiologischen, emotionalen oder Verhaltensregulation vermieden werden können. Durch feinfühliges Verhalten, das auf die Signale des Babys abgestimmt ist, können Bezugspersonen das Baby bei der Regulation seines Empfindens unterstützen. Wichtig hierfür ist es, Feinzeichen im Verhalten des Babys zu erkennen und dann passend darauf zu reagieren. Wenn es dir noch schwerfällt, die Feinzeichen zu verstehen, hilft oft das ruhige Beobachten des Babys: Nehmt euch Zeit, um euch kennenzulernen und zu verstehen, was das Baby mit welcher Mimik, Gestik und welchen Lauten anzeigt. Es gibt auch unterstützende Kurse wie „Das Baby lesen lernen". Einige Beispiele für die Feinzeichen eines Babys kannst du dieser Tabelle entnehmen:

| **BABY IST BEREIT FÜR SPIEL/ KOMMUNIKATION/ MASSAGE/ANREGUNG** | **BABY IST GERADE EHER NICHT IN EINEM PASSENDEN ZUSTAND FÜR NOCH MEHR REIZE** |
|---|---|
| • Baby ist wach und aufmerksam<br>• Wendet Kopf der Bezugsperson zu, sucht Blickkontakt<br>• Lächelt gegebenenfalls<br>• Bewegungen sind recht flüssig<br>• Körper ist entspannt<br>• Haut ist rosig<br>• Atmung ist entspannt und regelmäßig | • Baby zeigt Anzeichen für Müdigkeit wie Gähnen<br>• Wegdrehen des Kopfes, Abwenden des Blicks<br>• Bewegungen sind eher angestrengt, Finger beispielsweise gespreizt, Körper ist angespannt<br>• Haut ist marmoriert<br>• Atmung ist eher unruhig, vielleicht weint das Baby sogar |

## Regulation und Co-Regulation

Babys verfügen von Anfang an über bestimmte Regulationsstrategien, die sie anwenden, wenn sie ein Unbehagen verspüren. Beginnt das Baby beispielsweise an der eigenen Hand zu saugen, kann das ein Hinweis darauf sein, dass es sich beruhigen möchte. Auch das Anziehen der Beine zum Körper kann ein solches Zeichen sein. Versuche herauszufinden, was dein Baby macht, wenn es sich unbehaglich fühlt, und unterstütze es darin, die eigenen Strategien anzuwenden. Manchmal reichen seine eigenen Regulationsfähigkeiten auch nicht aus und das Baby braucht Unterstützung, um mit einer Belastung zurechtzukommen. Indem Eltern den Babys in herausfordernden Situationen Sicherheit geben und ihnen gleichzeitig Strategien zeigen, wie sie mit ihrem Empfinden umgehen können, lernen Kinder über viele Jahre hinweg, sich selbst zu regulieren bzw. Hilfe einzufordern, wenn sie dazu nicht fähig sind.



# 2. INTUITIVES VERHALTEN

Das Umsorgen von Babys wird erlernt. Es gibt nur wenige intuitive Verhaltensmuster, die Menschen unbewusst zeigen und die sie in der Regel nicht erst lernen müssen. Dazu gehört, dass wir Babys in einem bestimmten Abstand zu unserem Gesicht halten, in dem das Baby scharf sehen kann, und dann mit übertriebener Mimik mit ihm sprechen, damit das Baby sich auf uns fokussiert. Auch verändern Erwachsene jeden Geschlechts – und sogar Kinder – intuitiv ihre Stimmlage und den Klanglaut der Sprache, machen mehr Wiederholungen beim Sprechen und längere Pausen. Die Möglichkeiten des Babys werden hierdurch aufgegriffen, um in ein Miteinander zu kommen.

Neben diesen intuitiven Verhaltensweisen müssen Eltern jedoch viel lernen: wie man das Baby hält, nährt, wickelt, mit ihm spielt, es beruhigt und vieles mehr. Es gibt kein Geschlecht, das das Baby per se besser umsorgen könnte. Das passgenaue Umsorgen ist vielmehr eine Frage der Erfahrung: Wir brauchen Zeit, um das Baby und seine Ausdrucksweise kennenzulernen und zu verstehen, wie wir auf welche Bedürfnisse richtig reagieren können. Da wir Menschen uns schon von Anfang an voneinander unterscheiden, da unsere genetische Grundausstattung unsere Persönlichkeitseigenschaften mitbestimmt, müssen Eltern ihr Baby erst grundlegend kennenlernen. Gerade Eltern von mehreren Kindern sind immer wieder überrascht, wie sehr sich schon Babys unterscheiden können. Bei diesem Lernprozess passieren manchmal auch Fehler: Eltern machen weder in der Babyzeit noch später alles richtig; vielmehr gehen sie nach dem Prinzip von Versuch und Irrtum vor. Aber das ist okay; das Bindungssystem toleriert durchaus einige



Turbulenzen. Kleine „Fehler“ in der Interaktion geben dem Baby auch den Raum, sich allmählich selbst zu regulieren.[1] So lernt es Selbstwirksamkeit und entwickelt Toleranz gegenüber Stress. Es schadet der Beziehung also nicht, wenn die Bezugspersonen nicht alles richtig machen, sondern es ist auch für das Baby völlig normal und in Ordnung.

# 3. BEDÜRFNISSE DER VORGEBURTLICHEN WELT WIRKEN NACH

Um zu verstehen, wodurch sich Babys gerade am Anfang besonders wohlfühlen und wie wir sie dabei unterstützen können, sanft im Leben anzukommen, kannst du einen Blick auf die Erfahrungswelt des Babys vor der Geburt werfen. Sie bestimmt den gesamten Erfahrungsschatz des neugeborenen Kindes. Wird es geboren, ist alles, was es nun erlebt, vollkommen neu. Die Ankunft auf der Erde kannst du dir vorstellen wie die Reise in ein unbekanntes, fremdes Land mit anderen Temperaturen, anderer Nahrung, anderen Ritualen und Abläufen, einer anderen Sprache. In einer solchen Situation würdest du dir sicher wünschen, achtsam abgeholt und in den neuen Erfahrungsraum hineinbegleitet zu werden. Genauso geht es auch dem Baby: Es braucht umsorgende und liebevolle Bezugspersonen, die es Schritt für Schritt mit der neuen Welt vertraut machen. Dabei gilt es zunächst, für die Umgewöhnung so viel Vertrautheit herzustellen wie nur irgend möglich.



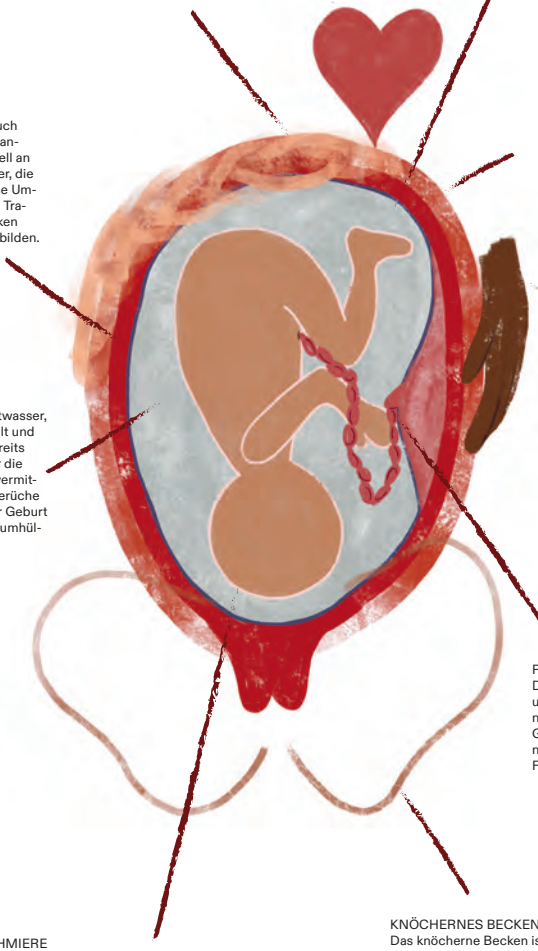
1 David Belford: Breaks in the Flow: The Role of Repair in the Attachment Relationship. 2011

EIHÄUTE
Die Eihäute, auch Fruchtblase genannt, sind existenziell. Sie halten das Fruchtwasser und sind an dessen Produktion und Austausch beteiligt. Nach der Geburt versorgen die Bezugspersonen das Baby mit allem, was es an Zuwendung, emotionaler und körperlicher Nahrung braucht.

ORGANE
Die umliegenden Organe bilden eine klangvolle Umgebung für das Baby: Im Bauch ist es nie still. Der Blutstrom pulsiert wahrnehmbar, der Darm blubbert, die Bauchdecke hebt und senkt sich mit dem Atmen. Nach der Geburt sind normale Geräusche beruhigend, das Baby braucht keine Stille.

MUSKELN UND HAUT
Muskeln und Haut umgeben das Baby im Uterus. Nach der Geburt ist es schön, eine räumliche Umgebung für das Kind zu schaffen, die wie eine Außenhülle wirkt.

UTERUS
Je größer das Baby im Bauch wird, desto mehr Raum beansprucht es und stößt schnell an die Wände der Gebärmutter, die es kraftvoll umgeben. Diese Umhüllung kannst du mit dem Tragen im Tuch, mit dem Pucken und in deinen Armen nachbilden.



BERÜHRUNG
Mit fortschreitender Schwangerschaft kann dein Baby deine Hände spüren, wenn du Füße oder Po, die sich aus deinem Bauch herauswölben, mit etwas Druck berührst. Auch unter der Geburt verspürt es Druck auf der eigenen Haut. Nach der Geburt ist die körperliche Berührung wichtig, aber auch die berührenden Beziehungsmomente und der Bindungsaufbau.

FRUCHTWASSER
Das körperwarme Fruchtwasser, welches das Baby umhüllt und das es schluckt, trägt bereits erste Informationen über die spätere Welt in sich. Es vermittelt Geschmäcker und Gerüche der Außenwelt. Nach der Geburt übernimmt Kleidung die umhüllende Funktion.

PLAZENTA UND NABELSCHNUR
Das Baby wird über die Plazenta und die Nabelschnur jederzeit nach Bedarf genährt. Nach der Geburt setzt sich diese „Ernährung nach Bedarf“ über das Stillen oder Flaschenfüttern fort.

KÄSESCHMIERE
Diese weiße, wachsartige Substanz aus Wasser, Hautfett und abgeschilferten Hautzellen schützt das Baby vor dem Fruchtwasser. Nach der Geburt wird die noch vorhandene Käseschmiere auf der Haut verteilt; später schützen Pflegeprodukte die Haut bei Bedarf.

KNÖCHERNES BECKEN
Das knöcherne Becken ist eine starke Hülle, in die sich das Kind im Lauf der Schwangerschaft immer weiter hineinbegibt, die aber auch etwas nachgeben kann. Nach der Geburt geben die Eltern körperlichen und psychischen Halt.

# 4. DREI MONATE NACHREIFEN

Die Hüllen, die das Baby vor der Geburt umgeben haben, sind nun fort. Da das Baby aber noch nicht ganz ausgereift zur Welt kommt, selbst wenn es 40 Wochen im Uterus verbracht hat, kann die Nachbildung der Hüllen das Ankommen erleichtern. Der menschliche Säugling kommt relativ unreif zur Welt. Für diesen Zustand des Neugeborenen hat der Schweizer Anthropologe Adolf Portmann die Bezeichnung „physiologische „Frühgeburt“[2] geprägt: Sie bezieht sich darauf, dass aufgrund der anatomischen Veränderungen im Lauf der Menschheitsgeschichte (und insbesondere der Entwicklung des aufrechten Gangs) das Baby geboren werden muss, solange sein Kopf den Geburtsweg noch passieren kann. Zu diesem Zeitpunkt ist der kleine Mensch aber noch nicht vollständig ausgereift, wie es andere Säugetiere bei der Geburt sind, und braucht daher nach der Geburt eine Zeit des Nachreifens. Deshalb ist es wichtig, dem Baby in dieser Phase möglichst die Hüllen zukommen zu lassen, die es vor der Geburt kannte, und ihm damit ein sachtes Ankommen zu ermöglichen. Der amerikanische Kinderarzt Dr. Harvey Karp vertritt die These, dass dem Neugeborenen ein gesamtes Trimester an Reife fehlt.[3] Drei Monate lang sollten Eltern also versuchen, für das Baby einen ähnlich umhüllten Rahmen zu schaffen wie vor der Geburt.



## EINE DER WICHTIGSTEN HÜLLEN: DEINE ARME

Das wohl wichtigste Gefühl für das Baby ist es, die Nähe von umsorgenden Bezugspersonen zu erleben. Weiß das Baby sich ihnen nah, fühlt es sich sicher, denn es kann mit Signalen auf sich aufmerksam machen und spürt, dass ihm keine Gefahr droht. Sicherheit zu vermitteln ist im ersten Lebensjahr ein wesentliches Element für das Wohlbefinden des Babys. Aus der Sicherheit heraus entwickelt es sich, wird selbstständig, erkundet schließlich die Welt und kommt wieder zurück, wenn es Nähe braucht. In den ersten Wochen und Monaten bildet sich bei eurem Baby das Gefühl dafür aus, dass ihr als Eltern der sichere Hafen seid, von dem aus es Neues, Unbekanntes entdecken kann.

2 Adolf Portmann: Die biologische Bedeutung des ersten Lebensjahres beim Menschen. In: Schweizerische Medizinische Wochenschrift 1941, 71(32)
3 Harvey Karp: Das glücklichste Baby der Welt. So beruhigt sich Ihr schreiendes Kind – so schläft es besser. 16. Aufl. Goldmann 2016

## Körperkontakt mit dem Baby vermittelt ...

- ... eine Begrenzung durch den Körper der Bezugsperson, die Vertrautheit spendet;
- ... das Gefühl von Sicherheit, weil das Baby die Nähe der versorgenden Person spürt;
- ... Wärme bzw. ermöglicht ihm die Regulation seiner eigenen Temperatur durch den anderen Körper.

Achtung: Overtouched-Syndrom
So schön es für dein Baby auch ist, viel in Körperkontakt mit dir zu sein, muss es dennoch nicht „auf dir wohnen". Auch du brauchst Pausen ganz für dich – psychisch, aber auch körperlich. Das „Overtouched-Syndrom" bezeichnet ein Zuviel an Körperkontakt, unter dem besonders Mütter leiden: Wenn ständig die eigenen Körpergrenzen berührt oder übertreten werden, ist das einfach zu viel. Auch dein Kind profitiert davon, mal abgelegt zu werden oder in anderen Armen zu ruhen.

### KLEIDUNG ALS GANZ NEUE HÜLLE

Neben der Umhüllung durch die Arme, eine Trage oder das Pucken gibt es nach der Geburt eine ganz neue Hülle für das Baby: die erste Kleidung. Nie zuvor hat es Stoff auf der Haut gespürt, nie zuvor wurde es angezogen. Führst du dir das vor Augen, wird deutlich, mit wieviel Bedacht du die Kleidung für dein Baby auswählen solltest.

Darauf kannst du bei der Kleiderauswahl achten:

- Nicht einengend
- Innere Nähte, Schildchen etc. sollten nicht reiben
- Knöpfe am Rücken können schmerzen, wenn das Baby darauf liegen muss
- Einfach anzuziehen, damit die Pflegesituationen ruhig und ohne Druck gestaltet werden können
- Atmungsaktiv
- Wärmeregulierend
- Bei Babykleidern oder -röcken können sich manchmal unangenehme Stofffalten bilden, wenn das Baby auf dem Rücken liegt
- Babypulswärmer für Hand- und Fußgelenke können wärmen und erlauben es dem Baby dennoch, Hände und Füße zu spüren
- Gebrauchte Kleidung nutzen: Das ist nachhaltig, oft preiswerter und eventuelle Schadstoffe sind eher herausgewaschen
- Mitwachskleidung: Mittlerweile gibt es Bodys, Hosen und andere Kleidungsstücke, die dank Bündchen über längere Zeit nutzbar sind



## Strampelsäcke geben Halt

Wird das Baby nicht am Körper der Eltern oder anderer Personen gehalten, fehlt ihm Begrenzung und es fühlt sich schnell unwohl. Gibst du dem Baby aber eine Hülle, wenn es allein liegt, ist das für viele Kinder angenehmer. In einem Pucksack etwa spürt das Baby, dass es mit den Beinchen gegen eine Begrenzung strampelt.

Es kann auch ein Mulltuch verwendet werden: Kinder werden hierzulande nicht mehr vollständig gepuckt, wie wir es noch von alten Abbildungen kennen, auf denen sie verschnürt in Tüchern lagen. Der Puck wird unterhalb des Brustkorbs angelegt und die Beine des Babys werden nur locker in die Decke eingehüllt. Ist das Baby eingeschlafen, wird der Puck gelöst. Viele Babys genießen diese Enge. Achtet darauf, ob es auch für euer Baby ein angenehmes Ritual ist, um zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen.

### HAUTPFLEGE DES BABYS

Mittlerweile werden die Reste der Käseschmiere (Vernix) nach der Geburt nicht mehr entfernt, sondern am Körper des Babys verrieben. Man weiß heute, dass die wachsartige Schicht eine antibakterielle Wirkung hat und durch ihren Fettanteil vor Kälte schützt. Ist die Vernix nach den ersten Tagen vollständig in die Haut eingezogen, braucht das Baby aus vielerlei Gründen eine neue unmittelbare Hülle: Seine Haut ist wesentlich dünner als bei einem Erwachsenen; das Fettgewebe der Unterhaut konnte sich noch nicht genügend aufbauen, um zu verhindern, dass das Baby friert; und schließlich hält die Hautschutzbarriere noch nicht ausreichend Keime und Viren ab. Eine gute Babypflege versorgt die Haut des Neugeborenen in dieser Situation mit allem, was sie braucht – Pflegestoffe, Wärme und Schutz vor Keimen[4] – und gibt dem Kind eine neue natürliche Hülle.

4 Mehr zum Thema „Achtsames Anziehen und Wickeln“ sowie viele Informationen zur Babypflege, Babymassage und dem Wickeln bietet die Broschüre „Achtsame Babypflege“ von Weleda.

## Calendula

Den leuchtend orangefarbenen Blüten der Calendula (auch Ringelblume genannt) werden viele Gesundungskräfte zugeschrieben: Ihre Inhaltsstoffe haben eine reizlindernde, entzündungshemmende und wundheilende Wirkung. Obwohl die Pflanze zu den Korbblütlern gehört, besitzt sie ein geringes allergenes Potenzial. Sie schützt, wärmt und pflegt und ist daher eine gute Wahl als Bestandteil in Babypflegeprodukten, um die besonderen Bedürfnisse der Babyhaut zu erfüllen.

# 5. DEIN BABY KENNENLERNEN

Menschen sind von Anfang an eigene Persönlichkeiten, und schon Babys unterscheiden sich in vielen Punkten des Verhaltens und der Bedürfnisse voneinander. Deswegen ist es wichtig, dass du dein Kind kennenlernst und verstehst, wer dieser Mensch ist, was er braucht, wie er kommuniziert.

Am besten eignet sich zum Kennenlernen das Beobachten des Neugeborenen. In den ersten drei Wochen schlafen sich zwar viele Babys ins Leben, aber in den wachen Phasen können Eltern bereits einige Eigenheiten entdecken. Auch später bietet es sich an, viel Zeit mit dem Baby zusammen im Bett zu verbringen – nicht nur, um sich selbst ein wenig auszuruhen, sondern auch, um dem Baby zuzusehen: Mit welchen Signalen lässt es dich wissen, dass es hungrig oder müde ist? Zeigt es, dass es ausscheiden muss, indem es zappelig wird, oder stößt es sogar einen kleinen Schrei aus, wenn der Druck auf der Blase steigt und es urinieren muss? Wie lässt es sich gut beruhigen? Wird es lieber gewiegt oder reagiert es besonders stark auf die beruhigende Stimme einer Bezugsperson? Beobachtet es lange und ruhig die Schatten an der Wand oder verhält es sich eher quirlig und fordert viel Interaktion ein? Zeigt es ein Bedürfnis eher langsam an und steigert dann die Signale, oder ist es schnell „von null auf hundert“?

## SO UNTERSCHIEDLICH SIND KINDER VON ANFANG AN

Jedes Kind bringt seine eigene Persönlichkeit mit. Prägend sind sowohl genetische Komponenten als auch vorgeburtliche Einflüsse, die sich beispielsweise auf das Stressverarbeitungssystem des Kindes auswirken.

Die amerikanische Neurowissenschaftlerin Lise Eliot[5] unterscheidet allgemein zwischen „gehemmten“ und „ungehemmten“ Kindern. Damit sind keine Bewertungen gemeint, die Begriffe beziehen sich auf das Verhalten: Etwa 15 Prozent aller Kinder werden dem gehemmten Typus zugeordnet, 15 Prozent dem ungehemmten; 70 Prozent lassen sich keinem von beiden eindeutig zuordnen. Gehemmte Kinder, so Lise Eliot, lassen sich nicht gerne auf Unbekanntes ein, entfernen sich ungern von ihren Bezugspersonen und unterhalten sich wenig mit anderen, auch wenn sie schon sprechen können. Ungehemmte Kinder hingegen zeigen sich Neuem gegenüber aufgeschlossen, sind neugierig und interagieren schneller mit fremden Menschen. Beide Extreme sind normal. Sie kommen bei Mädchen und Jungen gleichermaßen vor und sagen nichts über eine schlechte Beziehungsqualität zu den Eltern aus, auch wenn es manchmal so interpretiert wird.

5 Lise Eliot: Was geht da drinnen vor? Die Gehirnentwicklung in den ersten fünf Lebensjahren. Berlin-Verlag 2003

Die Neurobiologin Dr. Nicole Strüber klärt darüber auf, dass auch die Erregbarkeit, die Tröstbarkeit sowie Anlagen dazu, ob ein Mensch eher grübelt oder aggressiver ist, schon vorgeburtlich bestimmt werden.[6]

### WERTSCHÄTZUNG DER INDIVIDUALITÄT

Wir alle wollen als der Mensch gesehen werden, der wir sind – auch dein Kind. Das ist aber manchmal gar nicht so einfach, wenn das Kind mit ganz anderen Temperamentsdimensionen zu uns kommt, als wir sie selbst haben. Wichtig ist, dass nicht versucht wird, das Kind zu einem Menschen zu machen, der es nicht ist. Eltern können die Stärken und Schwächen ihres Kindes wertschätzend wahrnehmen und überlegen, wie sie seine Stärken ausbauen und es so unterstützen können, dass seine Schwächen ausgeglichen werden.

# 6. WENN DEIN BABY WEINT

Babys können sich von Anfang an mit ihren eigenen Signalen mitteilen: Machen sie suchende Bewegungen mit dem Mund oder saugen an ihren Fäustchen, bedeutet das, dass sie Hunger haben. Möchten sie beruhigt werden, zeigen sie das an, indem sie die Beine anziehen und versuchen, die Füße zusammenzubringen, um sich zu zentrieren. Sie stoßen unterschiedliche Geräusche oder Schreie aus, je nachdem, welches ungute Gefühl sie gerade plagt: Hunger, Bauchschmerzen oder Müdigkeit. Reagieren Eltern nicht früh auf diese Signale, werden die Zeichen des Kindes stärker bis hin zum Weinen. Ein solches Weinen aus Unbehagen ist aber nur eine Variante des Weinens; Babys weinen manchmal einfach auch, um Spannungen und Stress abzubauen.[7] Eltern sollten daher nicht versuchen, das Weinen ihres Babys um jeden Preis abzustellen, sondern die Ursache des Weinens (sofern es sie gibt) beseitigen und ansonsten das Baby während seines Weinens begleiten und ihm durch körperliche Nähe und Verständnis das Gefühl von Sicherheit geben. So stärkt sich das Vertrauen in die regulierende Bezugsperson und das Kind lernt, dass es mit seinen Gefühlen wahr- und ernstgenommen wird. Dass es einen sicheren Hafen hat, den es anlaufen kann, wann immer es ihn braucht.

6 Nicole Strüber: Risiko Kindheit. Die Entwicklung des Gehirns verstehen und Resilienz fördern. Klett-Cotta 2019

7 Aletha Solter: Warum Babys weinen. Die Gefühle von Kleinkindern. 3. Aufl. Kösel 2015

**SCHREIEN UND WEINEN LASSEN**

Ein Baby, das geborgen im Arm weint, spürt die elterliche Nähe und empfindet dadurch Sicherheit. Auch die Hormone, die durch den Körperkontakt ausgeschüttet werden, können manchmal schon etwas helfen, das Unbehagen zu lindern. Begleitetes Weinen ist nicht gleichzusetzen mit Schreienlassen. Wird das Baby mit seinen Gefühlen der Not sich selbst überlassen, kann sich das negativ auf sein Stressverarbeitungssystem, sein Sicherheitsempfinden und sein Vertrauen auswirken.

**BABYS, DIE VIEL WEINEN**

Neben den Verhaltensweisen, die verschiedene Temperamente ohnehin mit sich bringen, kommt es auch vor, dass Babys besonders viel weinen – so viel, dass es die Eltern belastet. Einige Eltern sind schon von kurzen Schreiphasen erschöpft, andere erst dann, wenn das Baby über Stunden weint und schreit. Auch Erwachsene sind mit ihrem eigenen Temperament in diese Welt gekommen und haben im Lauf des Lebens belastende Erfahrungen gemacht, wodurch sie anfälliger für Stress geworden sind oder aber eher resistent dagegen. Es ist daher nicht entscheidend, wie viel oder wie lange ein Baby weint, sondern wie seine Eltern das erleben und damit zurechtkommen. Fühlen sich Eltern erschöpft, vielleicht auch körperlich überfordert durch das „endlose" Herumtragen und die vergeblichen Beruhigungsversuche, vermissen sie Sozialkontakte, weil sie weder die Zeit noch die Kraft dafür aufbringen oder bisherige Freunde keine Kinder haben und Treffen ausbleiben, brauchen sie Hilfe. Beispielsweise bieten geschulte Mitarbeiter von den Beratungsstellen für Emotionelle Erste Hilfe unter anderem in Deutschland, Österreich und der Schweiz Rat und Unterstützung für Eltern an.

Anlaufstelle für Eltern:
www.emotionelle-erste-hilfe.org

# 7. RHYTHMEN FÜR BABYS

Dein Baby kommt aus einer Erfahrungswelt, die von Rhythmik gekennzeichnet war: Da gab es den rhythmischen Herzschlag der Mutter, das Auf und Ab ihrer Atmung und die gleichmäßig wiegenden Bewegungen ihres Gangs. Auch nach der Geburt können Rhythmen das Baby unterstützen, in dieser Welt anzukommen. Natürlich ist es nicht möglich, jeden Tag gleich zu gestalten; doch ein wiederkehrender Rhythmus zumindest bei einigen Erlebnissen hilft dem Baby, sich mit den Abläufen vertraut zu

machen und nach und nach vorausschauen zu können: „Aha, ich werde an diesem Ort wieder ausgezogen, also komme ich gleich ins Wasser." Studien haben gezeigt, dass schon Babys ein Gedächtnis für Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge haben: So können sie sich im Alter von drei Monaten bereits über einen Zeitraum von zwei bis acht Tagen an Handlungszusammenhänge erinnern.[8] Durch rhythmische Gliederungen und Wiederholungen bekommen Babys überhaupt erst die Gelegenheit dazu. Gib deinem Kind also bei einzelnen Erfahrungen – seinem Temperament entsprechend – Zeit, damit die Informationen ankommen und verarbeitet werden können. Eltern müssen sich nicht an einen festen, allgemeinen Stundenplan halten, um dem Baby eine Struktur im Alltag zu geben, sondern an wiederkehrende, ähnliche Abläufe. Sie vermitteln Sicherheit und Beständigkeit – übrigens nicht nur dem Baby, sondern auch seinen Eltern. Zudem ändert sich der individuelle Rhythmus des Babys hinsichtlich Nahrungsaufnahme oder etwa Schlaf über das erste Lebensjahr hinweg häufig. Für Eltern ist es daher sinnvoll, keine Erwartungen an eine Regelmäßigkeit mitzubringen, sondern möglichst flexibel auf die Bedürfnisse des Babys einzugehen.

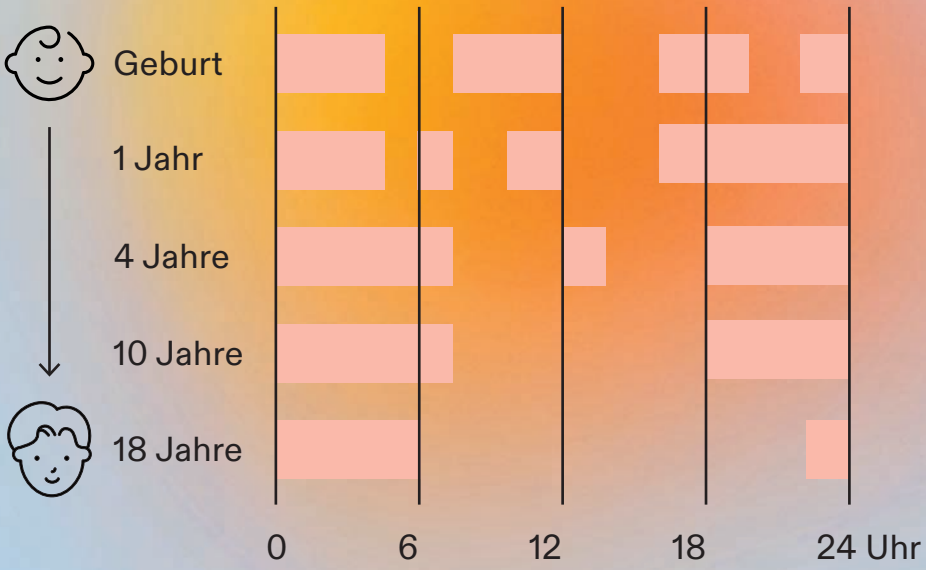
# 8. DER TAG-UND-NACHT-RHYTHMUS

Was Eltern nur bedingt beeinflussen können, ist die Gewöhnung des Babys an den Rhythmus von Tag und Nacht. Neugeborene haben noch keinen geregelten Schlaf-Wach-Rhythmus wie wir Erwachsenen. Viele Babys schlafen sich in den ersten Wochen, der Zeit des Nachreifens, ins Leben. „Tag" und „Nacht" bestehen für sie aus einem Wechsel zwischen Phasen, in denen sie wach sind oder schlafen. Diese Phasen werden mit der Zeit immer länger und regelmäßiger. Auch die Art des Schlafs unterscheidet sich bei Kindern und Eltern: Das neugeborene Baby verbringt etwa 50 Prozent der Schlafphasen im REM-Schlaf, ein Erwachsener nur 15 bis 20 Prozent.[9]

8 Usha Goswami: So denken Kinder. Einführung in die Psychologie der kognitiven Entwicklung. Hans Huber 2001

9 Sibylle Lüpold: Ich will bei euch schlafen! (Ein)Schlafen lernen mit Co-Sleeping. Urania 2014

## Schlafentwicklung von der Geburt bis zum 18. Lebensjahr[10]




Entwicklung der Schlafdauer und des Anteils von Schlafphasen (hellrosa Balken) mit Veränderung der Schlaf- und Wachepisoden über 24 Stunden.

### DAS BABY LÄSST SICH NICHT ABLEGEN

Der REM-Schlaf (benannt nach den schnellen Augenbewegungen unter den geschlossenen Augenlidern = rapid eye movement) ist eine Phase des aktiven, eher leichten Traumschlafs, in der wir durch kleine Störungen schnell wieder aufwachen. In einem Schlafzyklus von etwa 50 Minuten tauchen Babys zunächst für etwa 20 Minuten in diese Phase ein; erst danach gelangen sie in den Tiefschlaf, bevor sie erneut (manchmal nur kurz) erwachen. Dass der REM-Schlaf dem Tiefschlaf vorgelagert ist, ist durchaus sinnvoll, denn im REM-Schlaf werden die Erfahrungen der Wachzeit besonders verarbeitet.[11] Diese Schlafphase ist also sehr wichtig für das Baby. Der Nachteil ist: Das Baby wacht bei Störungen oder Veränderungen ziemlich schnell auf. Daher klappt es oft nicht, das Baby nach dem Einschlafen im Arm sofort im Bett abzulegen; es muss erst fester schlafen, damit das gelingen kann.

10 Susanne Mierau: Das Schlafbuch für die ganze Familie. Mehr Ruhe, Energie und Ausgeglichenheit für Babys, Kinder und Eltern. Beltz 2024 (Darstellung in Anlehnung an Borbély 2004)

11 Susanne Mierau: Das Schlafbuch für die ganze Familie. Beltz 2024

## Gute Bedingungen für den Babyschlaf

- Das Baby ist müde. Ohne Müdigkeit kein Schlaf.
- Die Grundbedürfnisse des Babys sind erfüllt: Hunger und Durst sind gestillt, ihm ist weder zu warm noch zu kalt, es fühlt sich sicher (meist durch Körperkontakt).
- Nähe: Vor allem in der Zeit nach der Geburt fühlen sich viele Babys durch die Nähe zu ihren Bezugspersonen umsorgt und sicher. Diese Gewissheit hilft ihnen, von einer Schlafphase in die nächste gleiten zu können.
- Neben dem Schlaf des Babys darf der Schlaf der Eltern nicht vergessen werden: Auch sie brauchen ausreichend Schlaf für ihr Wohlbefinden, ihre geistigen Fähigkeiten und zur Entspannung. Dies alles sind Voraussetzungen, um überhaupt feinfühlig auf ein Baby und andere Menschen eingehen zu können. Deswegen sollten Mütter und auch Väter ebenfalls schlafen, wann immer es geht. Ist das tagsüber nicht möglich, sollten sie sich zumindest ausruhen.

**DER SCHLAF DES BABYS IST RICHTIG**

Dass Babys also anders schlafen als Erwachsene, ist für ihr gesundes Wachstum notwendig und richtig. Wie vieles andere entwickelt sich auch der Schlaf nach bestimmten Zyklen und Zeitfenstern. Es gibt aber durchaus einige Tipps, die berücksichtigt werden können, damit das Baby sich leichter an Tag und Nacht anpassen kann, wie beispielsweise tagsüber hinauszugehen. Eltern können gute Rahmenbedingungen für den Schlaf des Babys schaffen; sie sollten aber nicht versuchen, ihn mit Druck und Schlaftrainings zu verändern.

# 9. DAS ZUHAUSE FÜR DAS BABY GESTALTEN

Der Raum, der uns umgibt, ist eine Hülle. Zu Hause zu sein ist ein Gefühl, das die meisten idealerweise mit Geborgenheit, Schutz und Nähe verbinden. Ob durch die traditionelle chinesische Lehre des Feng Shui oder die westliche Psychologie der Farben – wir wissen, dass Räume eine Wirkung auf uns haben. Sie können Ruhe und Sicherheit ausstrahlen oder auch anregend wirken. Es können Reize vorhanden sein, die sanft stimulieren, oder solche, die überfordern. Kinder sind dafür besonders empfänglich. Daher ist es eine gute Idee, auch hinsichtlich der Raumgestaltung in den ersten Lebensjahren die Perspektive des Kindes einzunehmen, um die Welt mit seinen Augen zu sehen.

## Räume babygerecht gestalten

- Begib dich auf Kinderhöhe und betrachte den Raum aus dieser Perspektive.
- Ein Neugeborenes sieht zunächst aus einer Distanz von etwa 30 Zentimetern scharf. Was sieht es hier?
- Steckdosen sind spannend für Kinder und laden mit ihren beiden „Augen“ zur Interaktion ein. Sichere Steckdosen also unbedingt.
- Helle oder gar grelle Deckenlampen können für Babys, die auf dem Rücken liegen, anstrengend sein.
- An den Orten, wo Babys liegen, brauchen sie keine besonderen optischen Reize wie Mobiles oder anderes. Für das Baby ist einfach alles neu, und es ist anregend genug, die normale Umgebung nach und nach mehr zu sehen. Das Baby beobachtet Schatten an der Wand oder die Gardine, die im Luftzug weht. Ab und zu bewegen sich zudem noch unkontrolliert die eigenen Händchen und Arme durch das kindliche Gesichtsfeld.
- Die ersten festen Orte, die das Baby kennenlernt, sind meist der Bettbereich und der Wickeltisch. Beide sollten nicht mit zu vielen Reizen überladen sein.
- Das Bett ist der Ort der Ruhe, den das Baby von Anfang an auch als solchen wahrnehmen kann. Hier darf es möglichst reizarm sein.
- Auch am Wickeltisch muss es keine große Ablenkung geben: Das Wickeln ist eine Zeit des Miteinanders und der Beziehung. Es ist von besonderer Bedeutung, das Kind von Anfang an in die Körperpflege einzubeziehen, statt es abzulenken.



# 10. DIE ERSTEN AUSFLÜGE

Das „Wochenbett“ umfasst nicht nur die erste Woche nach der Geburt, sondern dauert eigentlich sechs bis acht Wochen und beinhaltet die Zeit der ersten Rückbildung und des Ankommens. Natürlich bedeutet der Begriff nicht, dass Mütter in dieser Phase das Bett nicht verlassen dürfen; dennoch bietet sie sich für einen behutsamen Übergang nach der Geburt an, sodass die ganze Familie sich langsam an ihr neues Leben gewöhnen kann. Ganz allmählich kommt so auch das Baby mit neuen Reizen in Kontakt. Spaziergänge und kleine Ausflüge sind nach den ersten zehn bis 14 Tagen des Frühwochenbetts dann für viele Eltern eine willkommene Abwechslung. Wichtig ist, dabei die eigenen Kräfte richtig einzuschätzen, damit sie nicht nur für den Hin-, sondern auch für den Rückweg reichen. Auch die Kraft des Babys darf nicht überschätzt werden. Stelle dir einmal vor, wie viele neue Erfahrungen ihm die ersten Ausflüge bescheren: Da ist der weite Himmel über ihm, und vielleicht sieht es Blätter in den Bäumen, die rascheln und durch die ab und zu die Sonne blitzt. Vielleicht geht Wind, der über sein Gesichtchen streicht. Und dann sind da Geräusche und Töne von Menschen, Tieren, Autos oder das Klingeln eines Fahrrads. Betreten wir mit dem Baby einen Supermarkt, blickt es in grelles Neonlicht, nimmt unterschiedliche Gerüche in den Gängen wahr und hört laute Durchsagen oder Hintergrundmusik. Da sind wahrscheinlich andere Menschen, die sich unterhalten und sich vielleicht über den Kinderwagen beugen oder nahe an die Trage herankommen, um das Baby zu berühren. Selbst kleine Ausflüge bieten daher viele Reize für ein Neugeborenes. Umso wichtiger ist es, das Kind anfangs auch außerhalb der Wohnung vor zu vielen Eindrücken zu schützen und ihm zugleich durch große Nähe ein Gefühl der Sicherheit zu geben.

Manchmal stellen Eltern erst am Abend fest, dass der Tag für ihr Baby zu viele Abenteuer und Aufregungen bereitgehalten hat. Obwohl das Kind schon an der Schwelle zum Schlaf steht, wollen die Erlebnisse noch verarbeitet werden und hindern das Kind am Einschlafen.

## Mit dem Baby unterwegs – darauf kannst du achten

- Die von vielen Babys bevorzugten „Transportmittel“ sind eine **Trage** oder ein **Tragetuch**. Hier ist es im Körperkontakt, wird gewärmt und hört den bekannten Herzschlag, und die tragende Person kann Feinzeichen des Babys sofort bemerken. Die wiegende Bewegung beim Gehen beruhigt und kann sich positiv auf seine Verdauung auswirken, ebenso wie die Spreizhaltung der Beine das Abgehen von Blähungen fördert.
- Im **Kinderwagen** kann das Baby ebenfalls gut transportiert werden. Ausgestreckt auf dem Rücken zu liegen ist jedoch gerade für das Neugeborene ungewohnt, sodass es schnell unruhig werden kann. Es bietet sich an, dem Baby ein mehrfach gefaltetes Handtuch so unterzulegen, dass Kopf und Beine leicht erhöht sind. Das Baby nimmt so selbst in der Rückenlage eine leicht gerundete Form an.[12] Auch sollten Eltern darauf achten, welche Reize das Baby aus dieser Position wahrnimmt: Schieben sie es im Kinderwagen mit offenem Verdeck beispielsweise durch ein Einkaufszentrum, wird das Baby schnell mit Reizen überflutet werden.
- Im eigenen Auto transportieren Eltern ihr Kind am sichersten in einer **Babyschale**. Obwohl es mittlerweile Modelle gibt, die sich auch als Kinderwagen nutzen lassen, ist das nicht ratsam: Anders als im Tragetuch belastet die Lagerung des Babys in der Babyschale seine Wirbelsäule und schränkt ihren Bewegungsspielraum stark ein. Langfristig könnten dadurch die Bandscheiben überlastet werden. Der ADAC empfiehlt, Babys in den ersten drei Lebensmonaten ausschließlich bei kurzen Autofahrten von maximal 20 Minuten in der Babyschale zu transportieren. Nach der Ankunft am Ziel sollte das Baby in eine Trage umgebettet werden.[13]

### DAS BABY NACH EINEM ANSTRENGENDEN TAG BEGLEITEN

Eltern können die Erfahrungen des Tages nicht zurücknehmen. Aber sie können das vielleicht vor Überforderung weinende Baby bei seinem Weinen begleiten, indem sie den Tag noch einmal nacherzählen und benennen, wie viel es gesehen und erlebt hat. Beruhigend kannst du dem Baby sagen, dass es sicherlich erschöpft ist von diesem Tag, und das Erleben deines Kindes damit in Worte fassen. So spiegelst du seine Gefühle und kannst selbst noch einmal nachvollziehen, welche Eindrücke dein Kind gesammelt hat. Das kann dir helfen zu erkennen, wo ihr vielleicht in Zukunft Abstriche machen könntet.

12 Diese Empfehlung kommt vom Ansatz des Kinästhetik Infant Handling. Sabine Hartz, Birgit Kienzle-Müller, Ulrike Höwer: Baby in Balance. Weniger weinen, besser schlafen, Bewegung fördern. GU 2012

13 ADAC: Mit dem Baby unterwegs. 2017. www.ortsclub-suedbaden.de/fileadmin/ADAC_SBA/Verkehr/Kind_und_Verkehr/Flyer_-_Mit_dem_Baby_im_Auto_unterwegs.pdf

# Die WICKELTASCHE für unterwegs

Sie sollte rechtzeitig vorbereitet sein und Folgendes enthalten:

- Wechselkleidung für das Baby
- Windeln und Lappen
- Wetbag (wasserfester Beutel für gebrauchte Stoffwindeln oder nasse Kleidung) mit feuchtem Tuch
- Eventuell eine kleine Flasche mit Babyöl, um Stuhl von der Babyhaut zu entfernen
- Wickelunterlage (eine Decke bietet sich eher an als eine faltbare Unterlage, da das Baby darin auch eingehüllt werden kann, etwa beim Arztbesuch)
- Mulltuch für Babys, die viel spucken
- Gegebenenfalls Flasche und Nahrung für Babys, die nicht gestillt werden
- Getränk, Müsliriegel oder Ähnliches für den Elternteil (gerade Stillende bekommen manchmal plötzlich Hunger)
- Beim Arztbesuch: Heft für die Vorsorgeuntersuchungen sowie Krankenkassenkarte (wenn schon vorhanden)

### DER ERSTE BESUCH IN DER KINDERÄRZTLICHEN PRAXIS

Ein besonderer Moment für viele Eltern ist der erste Besuch in der kinderärztlichen Praxis. Die erste Untersuchung des Kindes erfolgt direkt nach der Geburt, die nächste zwischen dem dritten und zehnten Lebenstag. Das ist oft der Zeitpunkt für den ersten behutsamen Ausflug, da hierfür meist keine Hausbesuche mehr angeboten werden. Gerade die Wöchnerin sollte sich in dieser Situation nicht überfordern und sich fragen: Schaffe ich es schon (gegebenenfalls allein mit Kind) zur Praxis und zurück? Oder sollte ich Hilfe von Familie und Freunden erbitten, vielleicht auch gefahren werden? Zu schnell werden die körperlichen Möglichkeiten überschätzt. Der Körper befindet sich noch im Frühwochenbett, der Beckenboden ist noch schwach und auch die Bauchmuskulatur ist noch nicht wieder an ihren Platz gerückt. Ein längerer Ausflug kann daher sehr anstrengend werden. Wichtig ist neben einer Abschätzung der körperlichen Möglichkeiten auch das Einplanen von genügend Zeit: Noch braucht vieles im Umgang mit dem Baby mehr Zeit, wie beispielsweise das An- und Ausziehen; vielleicht bekommt dein Kind unterwegs auch Hunger und möchte gestillt oder gefüttert werden. Damit ihr nicht in Stress geratet, sollte ein großzügiges Zeitfenster eingeplant werden.



# 11. MIT DEM BABY SPIELEN

Menschen sind soziale Wesen, von Anfang an. Babys wollen nicht nur körperlich genährt werden, sondern auch seelisch, in Form von Zuwendung. Ebenso wenig, wie Eltern Räume besonders „kindlich“ gestalten müssen mit Mobiles oder Ähnlichem, braucht es in der Anfangszeit Spielmaterial, denn das bedeutendste Spiel für das Baby ist es, mit allen Sinnen die Welt kennenzulernen und mit den Menschen darin in Beziehung zu treten.

Für das Baby ist alles Spiel – und Spiel ist Lernen: Es ist Spiel, die eigenen Finger zu berühren und dabei zuzusehen. Es ist Spiel, einen Zipfel der Kleidung zu befühlen und sich selbst in den Mund zu stecken. Es ist Spiel, das Gesicht des Gegenübers zu betrachten und zu versuchen, seine Mimik nachzumachen. Es ist Spiel, nach den weichen Haaren der Bezugsperson zu greifen, sie intensiv zu befühlen und daran zu ziehen. Es ist Spiel, die eigene Stimme auszuprobieren und mal laut und mal leise zu sein. Später wird es ein Spiel sein, Nahrungsmittel zu befühlen, zu riechen, zum Mund zu führen und zu schmecken. Deswegen braucht es nicht viel an äußeren Dingen, um dem Baby ein Spiel anzubieten. Es braucht vor allem Menschen, die sich dem Kind liebevoll zuwenden, Zeit haben, es anschauen und mit ihm sprechen. Das Baby wird von ganz allein Impulse dafür geben, womit es sich beschäftigen möchte.

**DAS NACHAHM-SPIEL**

Ein besonders beliebtes Spiel in den ersten Wochen mit dem Baby ist das Nachahmen. Ist dein Baby wach und entspannt, sieh ihm aus einem Abstand von etwa 25 Zentimetern in die Augen. Beobachtet es dich auch, kannst du ein Mimik-Spiel mit ihm beginnen: Öffne und schließe langsam den Mund und warte ab, ob es das nachmacht. Strecke einmal die Zunge heraus und warte, ob es das ebenfalls macht. Indem das Baby die Mimik seines Gegenübers spielerisch nachahmt, übt es, Empfindungen auszudrücken. Zugleich versucht es, die Empfindungen des anderen zu entschlüsseln. Allmählich gleicht es so den Ausdruck der eigenen Empfindungen mit dem ab, wie sie in seiner Familie oder seinem Kulturkreis zum Ausdruck gebracht werden.[14]

**SPIELZEUG IM ERSTEN HALBJAHR**

Babys brauchen eigentlich im ersten Jahr nicht wirklich Spielsachen, wie wir sie kennen. Erst sind der eigene Körper und die Menschen der Umgebung Spielzeug genug, dann kommen die Dinge des Alltags wie Löffel, Siebe oder Dosen in den Blick. Wer dennoch Spielzeug anbieten oder sich schenken lassen möchte, ist mit folgenden Dingen gut beraten:

- weiches Kuscheltuch oder Schmusetuchpüppchen
- kleiner Holzring zum Greifen und Beißen
- Mulltuch mit Knoten
- geflochtener „Piklerball“, den das Baby leicht greifen kann

# 12. FÜRSORGE KENNT KEIN GESCHLECHT

In unserer Kultur sind wir darauf fokussiert, dass Babys vor allem in heteronormativen Familien mit zwei Elternteilen – Mutter und Vater – aufwachsen. Studien und kulturelle Vergleiche zeigen aber, dass das nicht nur nicht überall der Fall ist, sondern dass Kinder auch in vielen anderen Familienkonstellationen glücklich sein können. Denn letztlich zählt nicht das Geschlecht oder die Anzahl der umsorgenden Personen; worauf es ankommt, ist die Qualität des Miteinanders. Ob also Mutter-Mutter-Kind, Vater-Vater-Kind, Mutter-Vater-Kind, Mutter-Kind, Vater-Kind oder eine ganz andere Familienform: Kinder können von Menschen unterschiedlichen Alters und Geschlechts liebevoll ins Leben begleitet werden. Dabei sind die Unterschiede im Fürsorgeverhalten verschiedener

14 Marshall H. Klaus, Phyllis H. Klaus: Das Wunder der ersten Lebenswochen. 2. Aufl. Goldmann 2003

Geschlechter tatsächlich geringer, als wir oft denken. Das liegt daran, dass die meisten Aspekte des Umsorgens erlernt werden und nicht etwa aufgrund des Geschlechts vorgegeben sind. Wichtig für das Erlernen des Umsorgens ist, dass wir es tun, dass wir die Möglichkeit dazu haben und dass passende Rahmenbedingungen für das Umsorgen geschaffen werden. In ihrem Buch „Mythos Mutterinstinkt" gehen Annika Rösler und Evelyn Höllrigl Tschaikner der Frage nach, wer besser geeignet ist, sich um Babys zu kümmern, und stellen fest, dass Gebärende durchaus durch Schwangerschaft und Geburt einen Vorsprung darin haben, sich gut kümmern zu können, dass dieser aber geringfügig ist. Gehirn und Hormonausschüttungen verändern sich durch die Praxis des Sorgens bei verschiedenen Geschlechtern.[15]

15 Annika Rösler und Evelyn Höllrigl Tschaikner: Mythos Mutterinstinkt. Wie moderne Hirnforschung uns von alten Rollenbildern befreit und Elternschaft neu denken lässt. Kösel 2023

## Muttertät

Schon in den 70er Jahren hat die amerikanische Anthropologin und Doula Dana Raphael den Begriff Matrescence geprägt. Die Münchner Doulas Natalia Lamotte und Sarah Galan haben das dahinterstehende Konzept kürzlich wieder aufgegriffen und den mehrjährigen Prozess der körperlichen, psychischen und emotionalen Veränderungen, die durch Mutterschaft ausgelöst werden und sich auf Beziehungen, Beruf und Weltsicht auswirken, mit ihrer eigenen Wortschöpfung „Muttertät" bezeichnet.

## Alle Eltern sollten von Anfang an das Bindungsband knüpfen

Bindung findet im Alltag statt, in den vielen kleinen Momenten. Beim Tragen, Spielen, Wickeln oder Füttern lernen Eltern ihr Baby kennen. Sie lernen, wie es Bedürfnisse zeigt und wie passend darauf reagiert werden kann; welche Art von Trost und Zuwendung es braucht. So entsteht Vertrauen. Deswegen ist es wichtig, dass nicht immer nur ein Elternteil das Kind umsorgt, sondern dass beide möglichst gleichermaßen an den verschiedenen Tätigkeiten beteiligt sind.

## Aber er/sie macht es ganz anders als ich!

Jeder Elternteil entwickelt eigene Rituale und Umgangsformen mit dem Baby. Während das Kind vielleicht einmal in den Schlaf gestillt wird, wird es vom anderen Elternteil getragen und besungen. Während ein Elternteil mehr kuschelt, spielt und tobt der andere vielleicht lieber. Das ist gut, denn so lernt das Baby von Anfang an Verschiedenartigkeit kennen. Für euch als Eltern bedeutet das, die Handlungen des Partners oder der Partnerin anzuerkennen und wertzuschätzen, auch wenn man selbst es anders macht. Ihr beiden entwickelt jeweils eine eigene Beziehung zu eurem Baby. Rituale, Spiele und Alltagssituationen können also durchaus unterschiedlich gestaltet werden, solange sich das Baby dabei wohlfühlt. Gönnt euch die Zeit und die Möglichkeit herauszufinden, was eure Eigenheiten sind und was jede/-r von euch dadurch individuell eurem Baby geben kann.

# 13. ELTERN BRAUCHEN EIN DORF

Wer mehrere Kinder hat, merkt es schnell, aber auch Eltern mit einem Kind lernen das afrikanische Sprichwort „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen“ zu schätzen. Häufig verbinden wir mit diesem Spruch die Last an Aufgaben, die das Kinderhaben mit sich bringt, und dass wir es in der heutigen Zeit nicht schaffen, allein oder auch zu zweit allen Anforderungen gerecht zu werden: Familie, Arbeit, Haushalt, Hobbys usw. Es ist viel, was Familien scheinbar leisten müssen, gerade in der ersten Zeit nach der Geburt: Die Wöchnerin ist noch wenig beweglich und ruht sich aus, das Baby muss überhaupt erst in der Welt ankommen, und auch der andere Elternteil braucht Zeit, um die Beziehung zum Neugeborenen herzustellen und das Wochenbett mitzugestalten. Zusätzliche helfende Hände können hier für Entlastung sorgen: Verwandte, Freunde oder Nachbarn gehen vielleicht einkaufen, kochen (vor), bringen Brötchen, machen die Wäsche, saugen die Wohnung oder gehen mit größeren Kindern auf den Spielplatz. So eröffnen sie Eltern auch Raum und Zeit für eine viel wichtigere Aufgabe als den Haushalt: den Bindungsaufbau. Werden Eltern von Routinen im Alltag entlastet, können sie sich feinfühliger um ihr Baby kümmern. Stress – etwa durch Überforderung – macht uns weniger feinfühlig; unsere Fähigkeit, in Gesichtern zu lesen und die Bedürfnisse anderer zu verstehen und darauf einzugehen, nimmt ab. All das aber brauchen Eltern.



# Goldene REGELN für BESUCHE in der Ankommenszeit

- Sprich deinen Besuch mit den Eltern immer ab; bleibe flexibel bei kurzfristigen Absagen.
- Mache nur Wochenbettbesuche, wenn du gesund bist. Händewaschen nach der Ankunft nicht vergessen.
- Habe keine Erwartungen an die Familie, die du besuchst.
- Mache keine negativen Kommentare – weder über den Haushalt noch das Aussehen der Eltern oder des Babys oder über anderes.
- Bringe etwas zu essen mit oder einen Einkauf; etwas Nützliches ist für eine neue Familie mehr wert als der x-te Strampler.
- Räume weg, was du benutzt hast: Bring etwa Teller und Tasse selbst in die Küche.
- Parfums und andere Düfte sind toll, können aber im Wochenbett für die Wöchnerin und das Baby anstrengend sein. Verzichte daher lieber darauf.
- Das Baby ist in den Armen der Bezugspersonen zu Hause. Vielleicht sind sie schon bei deinem ersten Besuch bereit, es dir zu übergeben, vielleicht brauchen sie auch noch Zeit dafür. Du kannst dein Band zum Baby auch später knüpfen, und es kann dennoch wunderbar stabil werden.
- Höre zu: Lass dir die Geschichten erzählen, die der Familie jetzt wichtig sind. Habe auch ein offenes Ohr, wenn es jungen Eltern gerade nicht gutgehen sollte.



# 14. KINDER BRAUCHEN EIN DORF

Das erwähnte Sprichwort legt nahe, dass nicht nur Eltern andere Menschen brauchen, sondern auch die Kinder. Sie profitieren von Geschwisterkindern, die als Bindungspersonen zur Verfügung stehen, wie auch von all den anderen Menschen, die sich ihnen respekt- und liebevoll zuwenden: Großeltern, Tanten, Onkel, Cousinen und Cousins und natürlich auch jene, die vielleicht nicht blutsverwandt sind, aber gefühlsmäßig zur Familie gehören. Zu jeder einzelnen Person kann das Kind eigene Bindungsstränge weben und es genießen, sich von vielen Menschen umsorgt zu fühlen. Studien haben gezeigt, dass gerade die Großeltern die Resilienz des Kindes positiv beeinflussen können, also seine psychische Widerstandsfähigkeit.

# 15. WENN ELTERN ZU GROSS-ELTERN WERDEN

Wie Eltern und Geschwister brauchen auch andere Angehörige und Freunde oft Zeit, um erst einmal anzukommen im neuen Familiengefüge. Die Eltern von Mutter oder Vater des Babys werden nun zu Großeltern. Sie nehmen damit eine neue Position ein und müssen ihren Kindern die Verantwortung dafür überlassen, ihr Familienleben selbst zu bestimmen. Diese Veränderungen sind auch für Erwachsene nicht immer leicht, besonders dann nicht, wenn die „neuen Eltern“ etwas anders machen wollen, als „man es früher gemacht hat“. Der heutige Erziehungsstil unterscheidet sich oft von dem früherer Generationen. In den Augen derer, die gelernt haben, dass Schreien gut für die Lunge sei oder häufiges Hochnehmen Kinder zu Tyrannen werden lasse, werden Babys heute verzogen. Studien belegen jedoch, dass es bei liebevoller Zuwendung und wenn Eltern auf die Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen, gerade nicht dazu kommt. Dennoch kann die Auseinandersetzung darüber mit den eigenen Eltern Konflikte bergen. Wer in seiner Herkunftsfamilie auf alte Erziehungsprinzipien stößt, sollte etwa die Großeltern langsam an die schönen Seiten des verwöhnenden Familienlebens heranführen: beispielsweise an das erfüllende Gefühl, das eigene Enkelkind in den Armen beruhigen zu können oder es in einer Tragehilfe zu tragen und zu spüren, wie es dabei beruhigt einschläft.

# 16. ANKOMMEN BEI GESCHWISTERN

Manches Kind kommt nicht nur neu bei seinen Eltern an, sondern auch in einer Familie mit älteren Geschwisterkindern. Diese begrüßen Bruder oder Schwester vielleicht aufgeregt und mit stürmischen Kinderhänden, vielleicht verhalten sie sich aber auch abweisend oder ziehen sich unglücklich zurück. Wird ein Kind in eine Familie mit anderen Kindern geboren, ist das für Eltern oft eine besondere Herausforderung. Es gilt nicht nur, das neue Kind kennenzulernen und zu umsorgen, sondern auch die größeren Kinder nicht zu vergessen und mit ihren Bedürfnissen zu sehen und zu verstehen. Die Umstellung auf ein Leben mit einem weiteren Kind bringt das gesamte Familiengefüge in Bewegung. Oft finden sich alle erst nach Monaten, vielleicht einem Jahr an einem neuen Platz ein. Bis dahin bedeutet es, den Umstellungsprozess zu begleiten, Verständnis zu haben und nachsichtig mit sich selbst und allen anderen zu sein. Jedes weitere Kind in einer Familie lässt eine Familie noch einmal neu wachsen und entstehen.

**ALLEINE-ZEIT MIT GESCHWISTERN**

Jedes Kind sollte täglich für eine gewisse Zeit die ungeteilte Aufmerksamkeit von den Hauptbezugspersonen bekommen: bei einem gemeinsamen Frühstück, wenn die anderen noch schlafen, in einer festen Zeit mit einem Elternteil, in der das Kind Thema und Spiel bestimmen darf, oder etwa bei einem entspannten abendlichen Ritual. Wenn ihr bereits ein Kind habt, macht euch bewusst, welche liebgewonnenen Gewohnheiten ihm bislang besonders wichtig waren und wie sie weiterhin gepflegt werden können – oder wie sich vielleicht auch neue schaffen lassen.



Die Zeit mit Baby ist einzigartig und voller Fragen. Auf unserem Instagram-Kanal begleiten wir euch achtsam durch Schwangerschaft und Babyzeit – mit viel Hebammenwissen, Elterngedanken und Inspirationen für euren Familienalltag. Ohne Perfektionsdruck und laute Versprechen. Dafür ehrlich und auf Augenhöhe.
**@instagram/weleda.familie**

# TIPPS für Geschwisterfamilien

- Kinder sind keine Erwachsenen. Sie brauchen Zeit für die Umstellung, die wir ihnen auch geben sollten. Sie vergewissern sich jetzt, dass sie „trotz Baby“ auch selbst noch gesehen, umsorgt und geliebt werden.
- Kinder gehen mit Babys oft anders um als Erwachsene. Gib deinem größeren Kind Raum, selbst einen Zugang zum Baby zu finden, und greife nicht verfrüht in die Interaktion ein.
- Binde das ältere Geschwisterkind bewusst ein, vielleicht bei Pflegeritualen wie der Massage. Nur für das Füttern haben Kleinkinder noch nicht das nötige Maß an Feinfühligkeit, um die Signale des Babys richtig zu deuten. In vielen anderen Bereichen aber können größere Geschwister aktiv teilhaben.
- Eifersucht darf sein und ist normal. Wichtig ist nur, dass ihr Eltern sie seht und darauf reagiert, indem ihr dem älteren Kind Nähe und Zuwendung gebt, aber auch das Baby schützt, damit es keine körperlichen Übergriffe erfährt.
- An festen Zeiten, die nur dem älteren Kind vorbehalten sind, solltet ihr nicht unbedingt rütteln. Wurde das erstgeborene Kind bisher immer von Mama ins Bett gebracht, die ihm dann noch eine Geschichte erzählt hat, wird es verständlicherweise protestieren, wenn es auf einmal wegen des Babys darauf verzichten muss. In dieser Situation bietet es sich an, dass der andere Elternteil das Baby übernimmt, während die Mutter das gewohnte Ritual beibehält.



# 17. WENN DAS SICHVERLIEBEN SCHWERFÄLLT

Manchmal dauert es, bis ihr euer Kind wirklich liebt. Wie eingangs beschrieben, hilft es oft, viel Zeit mit dem Baby zu verbringen und Körperkontakt zu haben, wobei selbst das kein Garant für ein inniges Gefühl der Verbundenheit ist. Womöglich stehen diesem Gefühl die Erlebnisse der vergangenen Tage im Weg: Vielleicht war die Schwangerschaft anstrengend und belastet von persönlichen Schwierigkeiten oder Erkrankungen; vielleicht ist die Geburt anders verlaufen als geplant; vielleicht haben die Eltern unter der Geburt Interventionen erlebt, die nicht abgesprochen oder unerwünscht waren, was traumatisch nachwirkt; vielleicht ist auch das Kind anders als erwartet. Es kann viele Gründe geben, warum sich bestimmte Gefühle nicht einstellen wollen – und das ist nicht so selten. Es kann auch vorkommen, dass das Baby von einer anstrengenden Geburt oder einer Zeit auf der Kinderintensivstation emotional noch so überwältigt ist, dass es viel weint und zunächst vor allem gehalten und beruhigt werden muss. Auf lieb gemeinte Angebote zur Interaktion mit seinen Eltern wird es sich dann zunächst nicht einlassen können. Jedes Mitglied in der Familie hat das Recht, mit der neuen Situation erst einmal Schwierigkeiten zu haben. Wichtig ist, sich diesen Schwierigkeiten zu stellen, sie zu betrachten und zu versuchen, sie zu bearbeiten. Dafür aber braucht es Bewusstwerdung. Hier kann die Hebamme eine Vertraute sein, mit der ihr über Gefühle der Verunsicherung oder Ähnliches sprechen könnt. Auch für Mutter und Vater sollte es kein Tabu sein, ehrlich zu benennen, dass die Umstellung auf das neue Leben erst einmal schwerfällt und man sich einiges vielleicht ganz anders vorgestellt hat.

„MANCHMAL dauert es,
bis ihr euer Kind
wirklich liebt.“

In den kommenden Jahren wird es noch viele herausfordernde Situationen mit dem Kind geben und es ist gut, von Beginn an offen im Austausch darüber zu bleiben. Wenn insbesondere Mütter spüren, dass ihr Wohlbefinden, ihre Kraft und ihr Empfinden nach der Geburt stark vermindert sind, ist das ein wichtiges Anzeichen. In den ersten 14 Tagen nach der Geburt sind bis zu 80 Prozent der Mütter von einem Stimmungstief betroffen. Hält es aber länger an, kann sich dahinter eine Depression verbergen, an der etwa jede fünfte Mutter in den ersten drei Monaten nach der Geburt erkrankt. Professionelle Hilfe für sich selbst sowie die Eltern-Kind-Beziehung ist in dieser Situation empfehlenswert. Hebammen und anderes Fachpersonal können den Beziehungsaufbau dann unterstützen, etwa durch den therapeutischen Ansatz der „Drei Schritte“ (Heilgespräch, Bondingbad und Entwicklung des „Herzensfadens“) der Schweizer Hebamme Brigitte Meissner, der Eltern und Kind zueinanderführen kann. Oder ein körpertherapeutischer Beratungsansatz wie Emotionelle Erste Hilfe begleitet den Bindungsaufbau. Wichtig ist zunächst, anzuerkennen, dass man selbst oder das Baby Unterstützung braucht, und das nicht als Versagen zu bewerten. Viele Faktoren können den Beziehungsaufbau zum Kind erschweren, was aber niemals „alleine Schuld der Mutter“ ist.

Anlaufstellen:
Schatten & Licht e. V.: www.schatten-und-licht.de

Mother Hood e. V.: www.mother-hood.de

Emotionelle Erste Hilfe: www.emotionelle-erste-hilfe.org



„Für das Baby gilt,
was für alle Menschen gleichermaßen
in Situationen bedeutsam ist,
in denen sie sich fremd
und allein fühlen:
Ein vertrauter Mensch
an der Seite, der beruhigt
und liebevoll unterstützt,
ist ein große Hilfe.“

WELEDA

IMPRESSUM
HERAUSGEBER: Weleda AG, 73503 Schwäbisch Gmünd, weleda.de TEXTE: Susanne Mierau, Anja Constance Gaca
MITARBEIT: Kezban Celik, Christina Hinderlich LEKTORAT: Hanna Becker
FOTOS: Ilka Schneemann ART-DIREKTION: Plateau Design Studio
AUSGABE: Deutschland, Österreich, Schweiz ARTIKELNUMMER DE: 50338400 // CH: 00337372 // AT: 101611
Die in dieser Broschüre enthaltenen Empfehlungen und Angaben sind von den Autorinnen mit größter Sorgfalt zusammengestellt und geprüft worden. Eine Garantie für die Richtigkeit der Angaben kann aber nicht gegeben werden. Es wird keine Haftung für Schäden und Unfälle übernommen. Bitte setzen Sie bei der Anwendung der in der Broschüre enthaltenen Empfehlungen Ihr persönliches Urteilsvermögen ein.