



IHR KIND IST EINIGE TAGE ALT

Zur Geburt Ihres ersten Kindes gratulieren wir Ihnen herzlich! Wir freuen uns mit Ihnen, dass Ihr Baby und Sie die Strapazen der Geburt und die Zeit davor überstanden haben. Wir wünschen Ihnen, dass sich Ihr Kind gut entwickelt und Sie mit ihm eine glückliche Familie werden.

Mit diesen Briefen möchten wir Sie als Mutter bzw. Vater des Babys ansprechen, ganz gleich, ob Sie verheiratet sind, zusammen leben oder nicht. Es gibt heute unterschiedliche Familienformen, das Gemeinsame sind die Kinder: Familie ist immer da, wo Kinder sind, und so gibt es Vater-Mutter-Kind-Familien, Mutter-Kind-Familien, Vater-Kind-Familien und auch so genannte „Patchwork-Familien“, bei der mindestens ein Elternteil ein Kind aus einer früheren Beziehung in die neue Familie miteingebracht hat.

Die ersten Lebensjahre sind die wichtigsten für die Entwicklung eines Kindes, denn sie bestimmen auch spätere Entwicklungsschritte wesentlich mit. Von diesen ersten Lebensjahren wiederum ist das erste das wichtigste. Das Neugeborene hat von Anfang an Hunger: auf Nahrung, auf Zuwendung, Zärtlichkeit, Liebe und Anregung. Wenn Sie seinen körperlichen, seelischen und geistigen Hunger stillen, tun Sie viel für seine Zukunft. Sie – Mutter, Vater oder Pflegeeltern – können die günstige Entwicklung des Babys wesentlich beeinflussen, wenn Sie ihm jetzt zuverlässig Nestwärme und Geborgenheit

geben. So kann Ihr Baby Vertrauen zu Ihnen, zu seiner Umwelt und zu sich selbst entwickeln. Mit einem solchen „Urvertrauen“ lassen sich auch im späteren Leben Schwierigkeiten leichter meistern. Denn nicht alles hängt von den Erbanlagen ab. Man weiß heute, dass für die Entfaltung der Persönlichkeit und die Ausbildung des Charakters Umwelteinflüsse eine große Rolle spielen. Erbanlagen sind wie der Entwurf für ein Bild – die Umwelteinflüsse bestimmen jedoch die Ausführung des endgültigen Werkes.

BRIEF 1

Nicht nur eitel Freude
Mama braucht noch Schonung
Das richtige Bett für Ihr Kind
Mit dem Kind unterwegs
Stillen oder Fläschchen?
Füttern nach Bedarf
Mutterliebe (und Vaterliebe) müssen wachsen
Gedanken zur Adoption
Mutterrolle – Vaterrolle
Sexualität nach der Schwangerschaft
Sorge- und Umgangsrecht
Beistandschaft des Jugendamtes
Unterhalt

NICHT NUR EITEL FREUDE

Es gibt viele Mütter und Väter, die sich vom Beginn der Schwangerschaft an auf ihr Baby freuen können. Anderen kommt vielleicht zunächst die Schwangerschaft ungelegen, doch bis zur Geburt sind sie in der Lage, sich auf das Baby zu freuen. Manchen Müttern und Vätern jedoch fällt es von Anfang an und bis über die Geburt hinaus schwer, die Ankunft des Kindes anzunehmen.

Vielleicht wissen Sie nicht, wie Sie es finanziell schaffen können mit einem (weiteren) Kind? Oder Sie zweifeln als Mutter daran, dass Ihr Partner in dieser neuen Situation weiterhin zu Ihnen steht. Viele Eltern fragen sich auch, ob sie wirklich dazu in der Lage sind, für ein Kind da zu sein und es angemessen zu versorgen und zu fördern. Oder ein Kind passt gerade gar nicht zu Ihren beruflichen Plänen und Verpflichtungen. Sollte das bei Ihnen so sein, wünschen wir Ihnen besonders viel Kraft, um die neue Situation zu meistern.

Wichtig ist jetzt, dass Sie über Ihre Schwierigkeiten reden können. Suchen Sie sich einen Menschen, dem Sie sich anvertrauen können, der zuhören kann und der Sie versteht; vielleicht Ihr Partner, vielleicht eine Person aus Ihrer Familie oder aus Ihrem Freundeskreis. Nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz (SGB (Sozialgesetzbuch) VIII) ist auch das Jugendamt für Ihre Probleme zuständig und steht Ihnen beratend und unterstützend zur Seite.

TIPP

Sind Sie alleinerziehende Mutter oder alleinerziehender Vater, dann können Sie sich auch an den VAMV, den Verband alleinerziehender Mütter und Väter wenden.

www.vamv.de/vamv/landesverbaende.html
– Beratungsangebote und Veranstaltungen Ihres Landesverbandes sowie Informationsmaterial zum Herunterladen

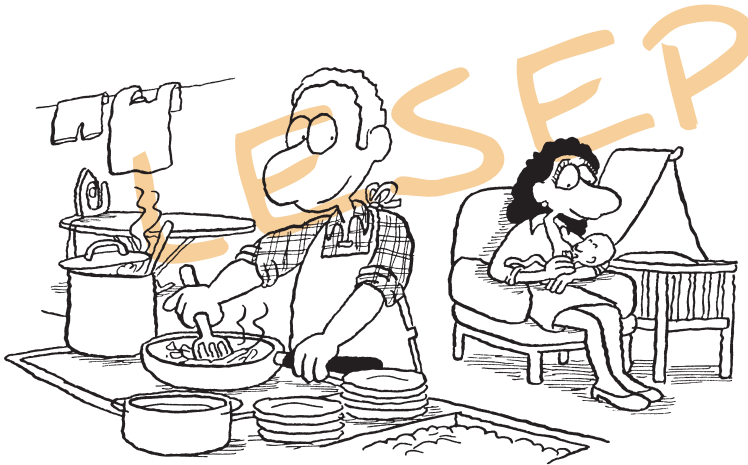
MAMA BRAUCHT NOCH SCHONUNG

Schwangerschaft und Geburt sind etwas ganz Normales. Und doch sind nach einer Entbindung viele Frauen noch etwa 2 Monate lang schonungsbedürftig. Wenn Sie in dieser Zeit schnell ermüden, sich noch recht schwach fühlen, leicht erschrecken oder einfach unausgeglichen sind, geht es Ihnen wie vielen anderen Frauen.

Es gibt unterschiedliche Ursachen für die Empfindlichkeit. Zum einen spüren Sie vielleicht erst jetzt ganz bewusst die große Verantwortung, die Sie für Ihr Kind übernommen haben. Zum anderen vollzieht sich bei jeder Frau nach der Geburt eine große hormonelle Umstellung, die viel körperliche Kraft erfordert. Auch die seelische Kraft muss erst wieder zurückgewonnen werden, was vielfach unterschätzt wird.

Trennen Sie Wichtiges von Unwichtigem. Wichtiges muss gemacht werden, Unwichtiges kann gemacht werden.

Wichtig ist: Ihr Baby, Sie, Ihr Partner. Unwichtig ist, zumindest für eine Weile: Ihr Haushalt. Nehmen Sie es bewusst gelassen hin, dass er nicht perfekt „läuft“ und lassen Sie sich kein schlechtes Gewissen einreden. Das Essen kann auch mal aus der Tiefkühltruhe kommen. Wichtig ist jedoch, dass Sie sich gerade in dieser Zeit gesund und vitaminreich ernähren. Gönnen Sie sich Ruhepausen, wenn Ihr Kind schläft.



TIPPS FÜR VÄTER

Hilfreich ist es, wenn Sie als Vater in der ersten Zeit nach der Geburt einige Tage Urlaub nehmen. So können Sie als Eltern gemeinsam die Babypflege übernehmen, den Haushalt umorganisieren und noch notwendige Anschaffungen erledigen. Väter sollten in dieser schwierigen Zeit ihrer Partnerin zeigen, dass sie sich über das Baby freuen und dass sie sich für Mutter und Kind mitverantwortlich fühlen. Jetzt ist besonders viel gegenseitige Nachsicht notwendig. Hinter einem gereiztem Verhalten der Mutter steckt oft nur das Gefühl einer Überforderung. Ebenso trägt auch die hormonelle Umstellung vielfach zu Stimmungsschwankungen bei. Tätige Hilfe, ein freundliches Wort oder eine zärtliche Geste, die dem anderen zu verstehen gibt, dass man ihn schätzt und sich um Verständnis bemüht, kann Spannungen und Missverständnisse ausräumen.

HINWEIS

Auch nach der Geburt hat jede gesetzlich krankenversicherte Frau acht Wochen lang Anspruch auf die Unterstützung durch eine Hebamme, ganz gleich, ob Sie in der Klinik entbunden haben, eine ambulante oder eine Hausgeburt hatten.

BRIEF 1

Darüber hinaus gibt es in einigen Gemeinden auch sogenannte Familienhebammen, die Schwangere, Mütter und ihre Kinder über die üblichen acht Wochen nach der Geburt hinaus betreuen, wenn eine besondere schwierige Situation vorliegt, wie z.B. bei früh geborenen Kindern oder bei minderjährigen Schwangeren. Adressen vermitteln die Schwangerschaftsberatungsstellen und Gesundheits- oder Sozialämter.

*www.familienplanung.de, Suchfunktion
„Wochenbettbetreuung“
www.familienhebamme.de/adressliste.html
(Stand 2013)*

Je nach Bundesland oder Gemeinde erhalten Mütter mit Babys auch Unterstützung im Rahmen der sogenannten „Frühen Hilfen“. Neben alltagspraktischer Unterstützung leisten Frühe Hilfen einen Beitrag zur Förderung der Beziehungs- und Erziehungskompetenz von Müttern und Vätern. Auskunft über Angebote der „Frühen Hilfe“ in Ihrer Gemeinde können Sie bei Schwangerschaftsberatungsstellen, bei Sozial- oder Jugendämtern oder bei Erziehungs- und Familienberatungsstellen erhalten.

Wenn es nicht möglich ist, dass der Vater einige Tage Urlaub nimmt, sollten Sie Verwandte oder Freunde um Mithilfe bitten. Scheuen Sie sich nicht, auf andere Menschen zuzugehen. Manche würden Ihnen gerne helfen, doch sie warten auf Ihre Aufforderung. Wenn auch das nicht möglich ist oder Sie es

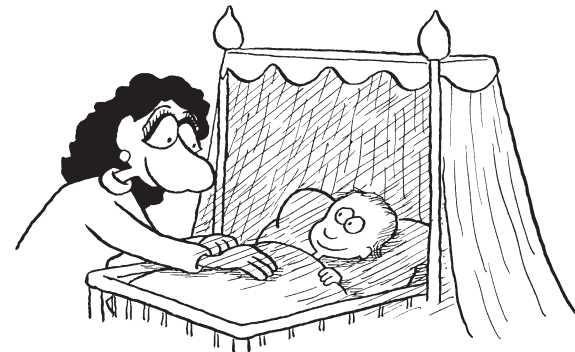
nicht möchten, müssen Sie sich vornehmen, alles mit besonderer Gelassenheit anzugehen.

Vergessen Sie nicht: Auch Ihr Baby braucht noch Schonung. Es muss möglichst oft Ihre Nähe, Zärtlichkeit und Wärme spüren. Nach und nach schaffen Sie das schon! Seien Sie geduldig mit sich selbst und Ihrer Umgebung.

DAS RICHTIGE BETT FÜR IHR KIND

Damit Ihr Kind von Anfang an gut schläft, braucht es ein geeignetes Kinderbett.

- Ein Stubenwagen, d.h. ein Körbchen auf Rollen, eignet sich für die ersten Lebensmonate Ihres Babys. Er lässt sich leichter als ein Bett durch die Wohnung schieben. So haben Sie Ihr Baby stets in Ihrer Nähe. Für das Neugeborene ist



die Begrenztheit des Körbchens wohltuend. Wenn Ihr Baby sich aufzusetzen und hochzuziehen beginnt, bietet ein Stufenwagen nicht mehr die nötige Sicherheit.

- Viele Eltern steigen dann um auf ein Kinderbett mit Holzgitter (70 x 140 cm), das in der Höhe verstellbar ist und meist bis zum Schulalter verwendet werden kann. Natürlich können Säuglinge auch von Beginn an im Gitterbettchen schlafen.
- Die Gitterstäbe sollten einen Abstand zwischen mindestens 4,5 und höchstens 7,5 cm haben. Wenigstens einige Stäbe sollten sich herausnehmen lassen, damit das Kind später ohne Klettern aussteigen kann. Die Matratze darf nicht zu hart, aber auch nicht zu weich sein, denn der Rücken Ihres Babys soll sich nicht in die Unterlage eindrücken. Es empfiehlt sich, die Liegefläche zunächst möglichst weit oben einzurichten, damit Sie sich nicht so tief bücken müssen.
- Bei höhenverstellbaren Babybetten darf der Abstand zwischen Bettboden und Oberkante der Gitter in der obersten Position 30 cm aber nicht unterschreiten. Nur so kann verhindert werden, dass das Kind nicht herausfällt. Wenn das Kind größer geworden ist und schon stehen kann, muss der Abstand zwischen Bettboden und Oberkante der Gitter in der untersten Position mindestens 60 cm betragen.
- Verzichten Sie auf Kissen, Nestchen, Kuscheltieren u.ä. im Bettchen des Babys, um der Erstickungsgefahr vorzubeugen. Entsprechend empfiehlt sich ein Schlafsack, der nicht über den Kopf rutschen kann.

www.vis.bayern.de, Stichwort „Kinderbett“
www.vz-nrw.de, Stichwort „Kinderbett“
 (Stand 2013)

Auf die richtige Lage kommt es an

WICHTIGER HINWEIS

Die Rückenlage ist am sichersten für Ihr Baby. Legen Sie es deshalb nur in Rückenlage zum Schlafen hin, in Bauchlage oder Seitenlage besteht Erstickungsgefahr. Nur im Wachsein und unter Beobachtung sollte Ihr Baby vorübergehend auch einmal auf dem Bauch liegen, um die Rückenmuskulatur zu stärken, was für das Krabbeln sehr wichtig ist.

Liegt das Kind auf dem Rücken, so wird es in einigen Wochen nach dem Spielzeug greifen, das über dem Bett hängt. Das fördert die Beweglichkeit der Arme und auch der Beine, denn Babys können auch mit den Füßen greifen. Dies können Sie unterstützen, indem Sie das Baby immer wieder auch einmal ohne Söckchen oder Strampler sich bewegen lassen. Durch das Greifen und Strampeln aus der Rückenlage wird auch noch die Bauchmuskulatur gestärkt.

Achten Sie darauf, das Baby unmittelbar nach dem Stillen oder Fläschchen geben nie direkt ins Bett zu legen. Vorher muss ausreichend Zeit für ein „Bäuerchen“ sein.