

Elternbriefe

01 | Ihr Kind im ersten Lebensmonat



Inhalt

Hegen und pflegen	4
Stillen oder/und schöpeln?	8
Saugen ist mehr als Hunger stillen	15
Vom Liegen und Schlafen	19
Und übrigens ...	22



Liebe Eltern

Die Geburt eines Kindes ist eines der einschneidendsten Erlebnisse im Leben einer Frau und eines Mannes. Einmalig und unvergesslich sind die ersten Stunden und Tage mit dem Neugeborenen. So vieles machen Sie nun zum ersten Mal: das Kind im Arm halten, es wickeln und anziehen, es stillen oder schöpeln, es betrachten, beruhigen, baden ... Am Anfang bringt das Elternsein viele Fragen und Unsicherheiten mit sich: Vielleicht müssen Sie erst lernen, wie man den Kopf eines Neugeborenen am besten stützt, wenn man das Baby erwartungsvollen Besuchern übergibt. Wie man die Windeln bei einem so kleinen Wesen wechselt. Wie man seine zarten Ärmchen am sanftesten in den Schlafanzug steckt. Alles ist neu, unbekannt und muss erst geübt werden, bevor es vertraut wird.

Stehen Sie auch nachts auf (wie so viele Eltern), nur um nachzusehen, ob es Ihrem Kind gut geht? Fühlen Sie sich verunsichert, wenn es weint? Fragen Sie sich, ob es noch etwas trinken soll oder besser nicht? Ob es Bauchschmerzen hat? Vielleicht wüssten Sie sich im Moment einen Kompass, der Ihnen die richtige Richtung anzeigt ... Vertrauen Sie aber auf Ihre Wahrnehmungen und Ihre eigenen Empfindungen und nehmen Sie sich viel Zeit für sich und Ihr Kind. Von Tag zu Tag werden Sie im Umgang mit Ihrem Baby erfahrener. Sie lernen die Bedürfnisse Ihres Sohnes oder Ihrer Tochter besser kennen und werden gelassener.



Hegen und pflegen

Säuglingspflege ist ein Vorgang, der ausprobiert und geübt sein will. Entdecken Sie als Eltern gemeinsam, wie Sie Ihr Kind am besten wickeln und baden, wie Sie es ins Bett bringen und wie Sie das Einschlafritual gestalten, und das abgestimmt auf Ihre ganz persönlichen Gewohnheiten und Ihren kulturellen Hintergrund. Besonders für Mütter und Väter aus anderen Kulturen ist Babypflege eine von vielen Möglichkeiten, dem Kind ein Stück Heimat und Tradition weiterzuermitteln. Wichtig ist, dass Sie miteinander über Ihre Wünsche und Vorstellungen reden, denn mit Sicherheit machen Sie beide nicht alles genau gleich. Vermeiden Sie es, sich gegenseitig zu kritisieren. Auch anders kann richtig sein.

Wenn Sie als Mutter in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt den grössten Teil der Betreuungsarbeit übernehmen, vertrauen Sie dennoch darauf, dass Ihr Partner es genauso gut machen kann wie

Sie. Stehen Sie nicht daneben, wenn er das Baby wickelt, badet oder anzieht, sondern nutzen Sie die Zeit, in der Sie die Verantwortung für das Kind abgeben können, und tun Sie etwas, das Ihnen Freude macht.

Baden und planschen

Wann Sie Ihr Baby baden, hängt von Ihrem eigenen Tagesablauf, aber auch von seinem Rhythmus ab: Hungrige oder schläfrige Kinder baden nicht gerne. In der Regel planschen die meisten Säuglinge jedoch gerne im Wasser und geniessen den schwerelosen Zustand, der sie möglicherweise an die Zeit im Mutterleib erinnert.

Aus hygienischer Sicht genügt es, das Kind einmal wöchentlich zu baden; wenn es Spass macht, darf es auch mehrmals pro Woche sein. Tägliches Baden ist jedoch nicht zu empfehlen, da es dem Schutzmantel der kindlichen Haut nicht guttut. Grundsätzlich ist die Babyhaut eine vollkommene

Hülle. Auf Badezusätze und weitere Pflegeprodukte (Öle, Cremes) kann deshalb verzichtet werden. Diese sind nur angebracht, wenn das Baby sehr trockene Haut hat. Lassen Sie sich in diesem Fall von der Mütter- und Väterberatung oder vom Kinderarzt, von der Kinderärztin beraten.

Die Wassertemperatur sollte zwischen 36 und 37° C betragen und lässt sich am besten mit dem Thermometer und dem Ellbogen überprüfen. Denken Sie daran, dass die Temperatur während des Badens abkühlt. Babys frieren schnell, daher sollten sie nach dem Bad auch rasch wieder abgetrocknet und eingepackt werden. Legen Sie deshalb vor dem Baden alles bereit, was Sie danach brauchen: Badetuch, Windeln, frische Kleider und so weiter, und baden Sie Ihr Kind nur kurz.

Vielen Vätern macht es Spass, sich zusammen mit ihrem Kind in der Badewanne zu tummeln. Mütter müssen damit wegen der



Nägel schneiden

In den ersten Lebenswochen sollten Sie die Finger- und Zehennägel des Kindes, solange sie noch weich sind, nicht schneiden, sondern nur eincremen oder ölen. Später dürfen nur die Spitzen gerade (nicht rund) geschnitten werden. Achten Sie darauf, dass keine scharfen Eckchen stehenbleiben. Verwenden Sie eine spezielle Baby Nagelschere. Am besten schneiden Sie die Nägel des Kindes, wenn es ruhig ist – nach einer Mahlzeit oder wenn es schläft. Eventuell kann Ihre Mütter- und Väterberatung Ihnen beim ersten Mal behilflich sein.

