



Jetzt ist das Baby da!

Wir gratulieren Ihnen herzlich!



Ein großartiges Wunder ist geschehen: Sie haben einem Kind das Leben geschenkt. Ihrem Kind! Es wuchs in Ihnen heran und kam durch Ihre enorme Kraftanstrengung zur Welt. Und jetzt ist es da, liegt nackt in Ihren Armen und will von Ihnen geliebt werden. Tränen der Rührung und Dankbarkeit zeigen, wie tiefgreifend Sie diese Erlebnisse empfinden.

Nachdem Ihr Baby vom Vater voller Liebe und Stolz gewickelt und angezogen wurde, haben Sie viel Zeit, Ihr Kind lieb zu begrüßen, es warm zu halten und zu bestaunen. Nutzen Sie dieses erste zärtliche Kennenlernen! Es ist für Sie und Ihr Kind von größter seelischer Bedeutung. Genauso wie das Stillen, das meistens ganz problemlos klappt, wenn Sie Ihr Baby

gleich nach der Geburt zum ersten Mal anlegen. Lassen Sie sich dabei ruhig von der Hebamme helfen. Sie hat schon vielen Babys und Mamis gezeigt, wie's geht! Vielleicht wundern Sie sich darüber, dass Ihr Baby nicht direkt nach der Geburt gebadet wird. Doch das ist zum Glück für die kleinen Erdenbürger „aus der Mode“ gekommen. Denn auch ein ausgesprochen wohltemperiertes Badewasser und ein warmer Kreißsaal können nicht verhindern, dass das Baby beim Baden auskühlt. Auch die sog. Käseschmiere wird heute nicht mehr als „Schmutz“ gewaschen, sondern darf als natürlicher Schutz vor Austrocknung auf der empfindlichen Babyhaut verbleiben.

Die ersten Tage mit dem Baby - viel Glück und Tränen

Frauen, die ein Baby erwarten, denken mehr über ihre Gesundheit nach als andere - und das ist gut so! Schließlich gibt es so manches, was werdende Mütter beachten sollten: Verzichten Sie jetzt aus Liebe zum Kind in jedem Fall auf Nikotin, Alkohol und nehmen Sie Medikamente nur nach Absprache mit Ihrem Arzt. Denn diese Stoffe können die gesunde körperliche und geistige Entwicklung Ihres Babys bereits im Mutterleib stark beeinträchtigen.

Kopf hoch - es wird wieder besser!

- Was können Sie tun, um aus diesem Tief wieder herauszukommen?
- Pflegen Sie sich! Gewaschene Haare, etwas Rouge auf den Wangen, eine Hose, die passt - schon sieht nicht nur die junge Mutter, sondern auch die Welt wieder anders aus!
- Gehen Sie spazieren - frische Luft tut Mami und Baby gut!





- Statt auf den verbliebenen Bauch zu sehen - machen Sie kräftig mit bei der Rückbildungsgymnastik und behalten Sie die Übungen unbedingt auch zu Hause bei!
- Konzentrieren Sie sich aufs Stillen und freuen Sie sich über das rundum zufriedene Baby, das satt und glücklich an Ihrer Brust einschläft. Wenn Sie in der Klinik nicht genügend Anleitung bekommen, besorgen Sie sich ein Stillbuch und nehmen Sie wieder Kontakt zu Ihrer Hebamme auf.

**Unser
TIPP****Liebe auf den ersten Blick?**

Nicht alle Mütter verspüren sofort nach der Geburt jene tiefe Zuneigung zu ihrem Kind, von der sie in schwangeren Tagen geträumt haben. Andere hingegen sind vom ersten Augenblick an „total verknallt“. Wie kommt das? Heute weiß man, dass die Gefühlswelt der Mutter gerade in dieser Zeit durch Hormone stark beeinflusst wird. Dazu kommt das Erlebnis der Geburt selbst, das auch dann, wenn's relativ leicht und schnell ging, ungemein dramatisch ist und erst einmal psychologisch verarbeitet werden muss. Jetzt also wegen mangelnder Mutterliebe ein schlechtes Gewissen zu haben, ist nicht angebracht. Gönnen Sie sich und Ihrem Kind viel Zeit für Zärtlichkeit, für Körperkontakt und Körpernähe. Das stellt die Weichen für eine innige Beziehung und ein liebevolles Miteinander.

Babypflege - Zeit für Zärtlichkeit

Nehmen Sie sich immer viel Zeit für die Babypflege. Denn Babypflege ist mehr als nur Sauberkeit und Schutz für die empfindliche Babyhaut. Schmusen Sie mit Ihrem Kind und schenken Sie ihm Körperkontakt auf nackter Haut. All das ist Nahrung für seine Sinne und sehr wichtig für seine gesunde seelische Entwicklung!

Etwas Eifersucht kann vorkommen

Haben Sie bereits Kinder, so fällt Ihnen der Umgang mit einem Neugeborenen natürlich leichter. Die Unsicherheit, die beim ersten Kind ganz natürlich ist, ist weg. Trotzdem kann es einige Tage oder auch Wochen dauern, bis sich jedes Familienmitglied an seine neue Rolle gewöhnt hat. Es kann z. B. vorkommen, dass Ihre älteren Kinder - vor allem dann, wenn sie älter als 2 Jahre sind - mit Eifersucht reagieren. Es ist für das Erstgeborene auch nicht gerade einfach, nach jahrelanger ungeteilter Aufmerksamkeit von einem „Nebenbuhler“ vom Thron gestoßen zu werden. Doch zum Glück richtet sich die Eifersucht meist nicht gegen das neue Baby selbst, sondern gegen die Mutter oder andere Bezugspersonen. Das alles ist kein Grund zur Besorgnis, sondern ganz normal. Mit ein bisschen Extra-Aufmerksamkeit vom Papa oder von den Großeltern wird sie meist gemildert. Doch nehmen Sie das ältere Kind und seine Nöte ernst - es leidet, auch wenn es nicht konkret sagen kann, woran.





Frisch gebackener Vater!

Wie schnell sich das Familienglück trotz wachsender Wäscheberge, müder Mama und Schlafmangel einstellt, das hat zu großen Teilen der frisch gebackene Vater im Griff! Denn gerade jetzt kann er viel dazu beitragen, den Start in den Familienalltag zu erleichtern. Das Baby wickeln, baden, trösten, schmuse und in den Schlaf wiegen, das kann auch der Papa - wenn's die Mama ihm zutraut. Außerdem entwickelt der Vater so bereits von Anfang an eine intensive Beziehung zu seinem Baby. Übrigens: Den Partner als liebevollen Vater zu erleben, das schenkt vielen Frauen ein tiefes Glücksgefühl. Diese Signale der Verbundenheit tun jetzt besonders gut, da es am Anfang kaum Zeit für zärtliche Stunden gibt.



Die Rückbildungs-Gymnastik

Vielleicht hatten Sie gehofft, dass die Geburt Sie um ca. 10-15 kg leichter macht und Ihnen Ihre tadellose Figur zurückbringt. Das schaffen die wenigsten Frauen kurz nach der Geburt, doch mit gezielter Rückbildungsgymnastik kommen Sie schnell wieder in Form. Und das Beste: Je früher Sie damit beginnen, umso wirkungsvoller ist sie. Deshalb sollten Sie es nicht versäumen, bereits in der Klinik daran teilzunehmen. Doch neben der Verbesserung der Figur hat gezielte Rückbildungsgymnastik vor allem eine medizinische Berechtigung: Sie stärkt den Beckenboden und beugt einer Senkung der Gebärmutter vor. Außerdem erlernen Sie gezielte Übungen fürs rüchenschonende Babytragen.

Zu viel Liebe gibt es nicht!

Während der ersten Lebensstage schläft Ihr Baby sehr, sehr viel. Tun Sie es ebenfalls, um immer dann, wenn Ihr Baby wach ist, besonders intensiv mit ihm zusammen zu sein! Denn in dieser sensiblen Phase entwickelt Ihr Baby eine enge Bindung zu Ihnen. Das gilt auch dann, wenn Ihr Kind aus irgendwelchen Gründen die ersten Tage getrennt von Ihnen verbringen muss. Richten Sie es so ein, dass Sie möglichst lange und oft bei Ihrem Kind sein können.

Schau mir in die Augen, Kleines!

Die entwicklungspsychologische Forschung hat gezeigt, dass der Augenkontakt zum Baby von großer Bedeutung ist. Auch ganz kleine Babys können Formen und Umriss erkennen, wenn der Abstand stimmt. Halten Sie Ihr Baby deshalb ca. 20-25 cm vor Ihrem Kopf in Augenhöhe. Sie werden sehen, dass das Baby Ihre Augen sucht und sich völlig darauf konzentriert. Fürs Stillen gilt: Schauen Sie Ihr Baby dabei an, reden Sie mit ihm, singen Sie ihm etwas vor. Das tut Ihrem kleinen Schatz gut!





Die erste Zeit zu Hause

Wenn Sie Erst-Eltern sind, wird die Ankunft Ihres Kindes für einige Turbulenzen sorgen. Turbulent geht es nicht nur tagsüber zu, sondern - daran erinnern sich die meisten Eltern - auch bei Nacht. So ist es vor allem der fehlende Schlaf, der vielen Erst-Eltern zu schaffen macht. Doch keine Sorge! Die Nächte werden ruhiger und Sie werden gelassener. Und es ist keineswegs gesagt, dass alle Kinder die gleichen „Rhythmusstörungen“ haben. Manche Babys schlafen vom ersten Tag an durch. Verdauungsprobleme sind ein Punkt, der Eltern von kleinen Babys in Atem halten kann. Doch trösten Sie sich, nach etwa 3 Monaten sind auch diese Probleme wie „weggeblasen“!

