

Claudia Mühlán

Bleib ruhig, Mama!

Tipps für die ersten drei Jahre

SCM Hänsler

Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage	7
Einführung	9
Schwangerschaft und Entbindung	11
Worauf es ankommt	11
Mit dem Ungeborenen leben	12
Freuen Sie sich auf Ihr Kind	15
Immer zuversichtlich bleiben!	16
Gönnen Sie sich etwas Gutes	19
Ein Wort an die zukünftigen Väter	20
Praktische Vorbereitung auf das Kind	22
Bereiten Sie sich auf die Entbindung vor	23
Krankenhaus oder Hausentbindung?	24
Eine erfolgreiche Strategie	26
Das erste halbe Jahr	29
Worauf es ankommt	29
Ein neuer Lebensabschnitt	30
»Heulendes Elend« – muss das sein?	30
Übernehmen Sie sich nicht	32
Erste Stillversuche	34
Nichts geht über Muttermilch	35
Einige Grundregeln zum Thema »Stillen«	36
Wie viel Monate stillen?	39
Und wenn es mit dem Stillen nicht klappt...?	41
Stuhlgang und Blähungen	41
In den ersten Monaten geschieht schon viel	43
Eine friedvolle Umgebung	44
Körperkontakt	45
Kommunikation ist von Anfang an wichtig!	46
Wie verläuft Sprachentwicklung bei einem Neugeborenen?	47
Schlaf- und Wachzeiten	49

Was macht man nur mit so einem kleinen Geschöpf?	51
Hauptsache, immer dabei	52
Entwickelt sich mein Kind richtig?	53
Vom siebten bis zum zwölften Monat	55
Worauf es ankommt	55
Krabbeln lernen	56
Kindgerechte Umgebung	57
Stecken Sie die Grenzen weit	60
Jedes Kind ist anders	61
Drei Temperamentstypen	62
Das schwierig zu handhabende Kind	64
Das »langsam zu erwärmende Kind«	65
Gefahr des Verziehens	68
Humor und starke Nerven	69
Mit Kommentaren begleiten	72
Geduld und Beständigkeit	72
Ablenkung	73
Und wenn alles nicht klappt?	73
Vom zwölften bis zum vierundzwanzigsten Monat	79
Worauf es ankommt	79
Laufen und sprechen lernen	81
Sprachentwicklung im zweiten und dritten Lebensjahr	83
Bindung und Gehirnentwicklung bei Babys und Kleinkindern	83
Wann ist die Kinderkrippe oder eine Tagesmutter dran?	87
Ihr ständiger Begleiter und Nachahmer	89
Unterstützen Sie alle Selbstständigkeitsversuche	90
Spiel mit Gleichaltrigen	91
Kleinkindern von Gott erzählen?	93
Den Alltag mit Gott in Zusammenhang bringen	94
Ins Bett gehen	96

Nachts ins Elternbett?	100
Was kann ich von einem Ein- bis Zweijährigen erwarten?	101
Sauberkeitserziehung	103
Aufräumen	105
Was darf ich nicht durchgehen lassen?	107
Freiheitsdrang oder Machtspiel?	109
Erfassen Sie die Zügel der Autorität rechtzeitig	111
Zwischen zwei und drei Jahren	113
Worauf es ankommt	113
Endlich vernünftig miteinander reden...	114
Achtung vor der kleinen Persönlichkeit	115
Nicht alles ist für Kinderohren	116
Kuscheln und Schmusen	117
Beim Spielen versteht Ihr Kind keinen Spaß	118
»Spielregeln« für die Eltern	119
Spielstörungen	120
Noch ein Baby?	121
Babyneid	121
Das »Trotzalter« oder das Kind entdeckt sein Ich	125
Mein Kleiner sagt immer »Nein«!	126
Wutanfälle	127
Nachsicht und Strenge	128
»Die ruhige Ecke«	129
Fantasie oder Wirklichkeit?	131
Durch Lügen einer Strafe entgehen	132
Mein und Dein, das kenn ich nicht!	133
Erst denken, dann sprechen!	134
Die »Zügel der Autorität« richtig ergreifen	134
Statt eines Nachworts	139
Kurzer Ausblick auf die Vorschuljahre	139
Anmerkungen	141
Buchtipps	143

Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage

Am Ende meiner Mutterphase habe ich mich noch einmal an dieses langjährig bewährte Buch gesetzt und es überarbeitet und aktualisiert. Ich habe die neuesten Ergebnisse zur Bindungs- und Gehirnforschung eingearbeitet und war erstaunt, was man inzwischen nicht alles zu Säuglingspflege und Kleinkinderziehung im Internet findet. In extra hervorgehobenen Feldern finden Sie Surftipps zum jeweiligen Thema.

Sehr bereichernd finde ich die spontanen Ideen und Ergänzungen der jungen Mütter, die das Manuskript gelesen und mir viele Anregungen gegeben haben:

- Mirke mit der vier Wochen alten Alena
- Esther mit ihrem dreizehn Monate alten Kaleb Rocky Marcus
- Tanja mit David (drei Jahre) und Tamara (zwei Jahre)
- Jana mit Samuel (sechs Jahre), Jeremia (vier Jahre) und Timea (sechs Monate)
- Carola mit Rahel (sieben Jahre), Debora (fünf Jahre), Joel (drei Jahre) und Aaron (neun Monate)
- Katharina mit Samuel (acht Jahre), Valentin (fünf Jahre) und Anika (ein Jahr)

Vielen Dank an Euch! Eure Beiträge sind aus dem prallen Alltag und werden die Leserinnen und Leser inspirieren.

Das erste halbe Jahr

Worauf es ankommt

- Die ersten Wochen nach der Geburt können kritisch werden. Ihr Körper muss sich erholen, Ihr seelisches Gleichgewicht sich stabilisieren, und alle müssen sich an die neue Situation gewöhnen.
- Mit der richtigen Einstellung und einer entsprechenden Anleitung wird fast jede Mutter stillen können. Stillen ist das Beste, was Sie für Ihr Neugeborenes tun können! Falls gesundheitliche Einschränkungen oder andere Gründe gegen das Stillen sprechen – nehmen Sie es gelassen! Auch Fläschchenkinder werden groß und gedeihen gut.
- In den ersten vier bis sechs Lebensmonaten kann ein Baby kaum durch zu viel Fürsorge verwöhnt werden! Denn jetzt lernt ein Kind die so existenziell notwendige Urgeborgenheit. Dazu gehören eine friedvolle Umgebung, viel Körperkontakt, liebevolle Worte und ein uneingeschränktes Eingehen auf die Bedürfnisse des Neugeborenen.
- Ein Neugeborenes schreit, weil ein existenzielles Bedürfnis vorliegt. Lassen Sie es grundsätzlich nicht über eine längere Zeit schreien. Trösten Sie es, und finden Sie die Ursache heraus.
- Kommunikation ist von Anfang an wichtig! Sprechen Sie viel mit Ihrem Baby, es kennt Ihre Stimme bereits aus der Zeit in Ihrem Bauch. Es versteht die Worte zwar noch nicht, aber sein Gehirn wird auf diese Weise für die Muttersprache trainiert.
- Ein Baby möchte sich dort aufhalten, wo der Rest der Familie ist. Nehmen Sie den Säugling mit sich, auch bei der Hausarbeit. Erzählen Sie ihm etwas, singen und scherzen Sie mit ihm.

Ein neuer Lebensabschnitt

Endlich halten Sie den kleinen, zerbrechlichen Schatz in Ihren Armen. Das hat einige Mühen und Schmerzen gekostet, aber die sind jetzt vergessen! Ein neuer Lebensabschnitt beginnt – für das Baby, für Sie und für Ihre Ehe.

Ihr Alltag wird sich gehörig verändern. Uneingeschränkt im Beruf weiterarbeiten? Das ist zunächst einmal vorbei, wenn Sie dem Kleinen wirklich Geborgenheit geben wollen! Ungebundenes Eheleben? Hmm, das Baby wird Ihren bisherigen Arbeits-, Freizeit- und Schlafrhythmus tüchtig durcheinanderwirbeln. Stellen Sie sich darauf ein!

Ein kleines Baby macht viel Arbeit, mehr als sich manche von uns vorstellen. Es wird Tage geben, da meinen Sie, das Leben bestehe allein aus Babyfüttern, Windeln wechseln und Herumtragen eines kleinen Schreihalses. Und das manchmal auch noch Tag und Nacht.

»Hilfe! Worauf habe ich mich da eingelassen?«, stöhnen Sie vielleicht.

Nehmen Sie es einfach als eine Herausforderung. Auch dieser Zeitraum ist überschaubar. Ein zufriedenes vor sich hin gurrendes Baby, das sich wohlig bei Ihnen einschmiegt und sein ganzes Vertrauen auf Sie setzt, ist diese Mühe allemal wert.

»Heulendes Elend« – muss das sein?

Zunächst einmal müssen Sie sich an die neue Situation gewöhnen. Die körperlichen Umstellungsprozesse bei der Mutter nach der Geburt dauern mehrere Wochen. Sie müssen sowohl Ihre körperlichen wie auch Ihre emotionalen Reserven mobilisieren. Manch eine Mutter schläft zunächst einmal schlecht, hat keinen Appetit und muss ständig um ihre Beherrschung ringen.

Sicherlich haben Sie schon einmal von der sogenannten »Wochenbett-Depression« gehört. Oder Sie persönlich haben so etwas erlebt und waren ganz erschrocken darüber.

Ich kenne das auch. Bei meinen ersten beiden Kindern bekam ich am zweiten oder dritten Tag das heulende Elend. Ich war nicht darauf vorbereitet und ganz erschrocken. Da sollte ich doch glücklich sein, alles überstanden zu haben und ein gesundes Baby in den Armen zu halten – und dann heule ich nur herum. Später habe ich gelesen, dass dies ein »Baby-blues«, ein postpartales Stimmungstief war, das bei etwa 80 Prozent aller Mütter circa drei Tage nach der Entbindung auftreten soll. Meist klingt diese Phase nach wenigen Stunden oder Tagen wieder ab. Wenn mir das damals jemand erklärt hätte, hätte ich wesentlich besser damit umgehen können.

»Ich dachte, sobald meine Tochter da ist, laufe ich nur noch mit einem Strahlen durch die Gegend. Stattdessen war ich die ersten Wochen häufig erschöpft und musste heulen. Ich hatte ein richtig schlechtes Gewissen, weil ich mich ja eigentlich freuen sollte!« – Mirke

»Nach der Geburt ging es mir super gut, erst am dritten oder vierten Tag kam der Babyblues. Ich fühlte mich schnell überfordert und konnte nicht mit dem Kleinen allein sein. Zum Glück war es nach etwa fünf Tagen vorbei.« – Esther

Eine richtige *Wochenbett-Depression* ist dagegen sehr ernst zu nehmen. Sie ist im Wesentlichen hormonell oder genetisch bedingt, trifft aber nur 10 bis 25 Prozent der Mütter. Sie kann schon gleich nach der Entbindung oder im Laufe des ersten Jahres nach der Geburt entstehen. Häufige Symptome sind Appetit- oder Essstörungen, Schuldgefühle, große Müdigkeit, Ängstlichkeit, Traurigkeit bis hin zu Angst- und Panikattacken. Wenn Sie so etwas überkommt, dann vertrauen Sie sich bitte jemandem an, zum Beispiel Ihrer Hebamme, dem Haus- oder Frauenarzt. Diese werden Ihre Beschwerden ernst nehmen und können dann eine Behandlung in die Wege leiten.

»Bei meiner dritten Schwangerschaft hatte ich nicht mit Komplikationen gerechnet, umso erschrockener war ich, als ich dann

wegen einer drohenden Schwangerschaftsvergiftung ins Krankenhaus musste. Nach fünf Wochen konnte ich mit einem gesunden, wenn auch zu früh geborenen Mädchen nach Hause gehen. Eigentlich sollte jetzt alles in Ordnung sein, aber meine Heulanfälle, die ich bei meinen beiden anderen Kindern nur tageweise hatte,

hörten einfach nicht auf, dazu kamen Panikattacken, Herzrasen, das Gefühl, komplett überfordert zu sein. Mein Arzt stellte dann die Diagnose Wochenbettde-

pression und verschrieb mir viel Ruhe. Zum Glück bezahlen die Krankenkassen in solchen Fällen Haushaltshilfen, die wir ganze fünf Monate in Anspruch nehmen konnten. Nur langsam wurde es besser. Hilfreich waren auf jeden Fall mein Mann, der mich in dieser Zeit unglaublich unterstützte und verständnisvolle Freunde.« – Katharina



Stichwort »Wochenbett-Depression«

www.hallo-eltern.de

www.medizininfo.de

Übernehmen Sie sich nicht

Sie werden feststellen – besonders wenn es Ihr erstes Kind ist –, dass es gar nicht so einfach und leicht ist, sich plötzlich um den kleinen Erdenbürger zu kümmern. Sie werden sich unsicher fühlen und Fragen über Fragen haben. Vielleicht kommen Sie auch nicht so schnell auf die Beine, wie Sie es sich ursprünglich gedacht und erhofft haben.

Ausgerechnet bei meinem letzten Kind, für das ich während der Schwangerschaft so lange gelegen hatte, war ich ruckzuck wieder auf den Beinen, fast, als wenn nichts gewesen wäre. Ich erinnere mich, dass ich bei den anderen Kindern ganz schön lange brauchte, bis ich wieder fit war. Das kann also sehr unterschiedlich sein. Nehmen Sie es, wie es kommt, und planen Sie nicht gleich zu viel ein. Jetzt sollten Sie erst einmal das anfängliche Zusammenleben mit Ihrem Säugling genießen.

Ja, genießen Sie! Auch wenn zunächst einmal die »Zeit der kleinen Augen« kommt. Was wird da manchmal lamentiert und gestöhnt! Aber ich meine, dass dies nicht sein muss. Sie wussten doch schon vorher, dass ein Neugeborenes eine Mutter ganz fordert und sie Tag und Nacht zur Verfügung stehen muss.

Lassen Sie alles andere langsam anlaufen. Der Hausputz ist nicht gleich dran. Jetzt kommt es darauf an, dass Sie beide wieder in Gang kommen.

»Vor allem bei unserem ersten Sohn habe ich mich durch andere schnell verunsichern lassen. Als er vier Wochen alt war, wurden wir von Verwandten immer wieder gefragt, ob er denn »immer noch nicht durchschlafe und immer noch nicht vier Stunden bis zum nächsten Stillen durchhalte«. Das hat mich sehr unter Druck gesetzt.« – Jana

»Auf den Beinen war ich auch schnell wieder, aber die ersten Tage mit dem Säugling zu Hause hatte ich das Gefühl, man kommt neben Stillen, Wickeln, An- und Ausziehen, Kind baden und Hebammenbesuchen zu absolut gar nichts.« – Tanja

Meine Freundin erzählte mir von einem großartigen Geschenk. Zur Entbindung ihres vierten Kindes erhielt sie von ihren Eltern einen größeren Geldbetrag. Ihre Mutter betonte ausdrücklich: »Mädchen, das Geld ist nur für eine Haushaltshilfe! Damit du es in den ersten Monaten leichter hast.«

Die Idee fand ich so gelungen, dass ich sie hier in der Hoffnung einflechte, dass sie viele Nachahmer findet. Eine junge Mutter braucht zunächst einmal wirklich Zeit für sich und das neue Baby.

»Wir haben Freunden ein Survival-Paket geschenkt, als sie Nachwuchs bekamen. Darin war ein komplettes Essen verpackt. Außerdem kommen auch immer gut an: Ein Gutschein zum Bügeln, Wohnungsputz oder mal den kleinen, wonnigen Schreihals spazieren schieben, damit Mama und Papa sich erholen können.« – Jana

Erste Stillversuche

Den Wert des Stillens muss man heute glücklicherweise nicht mehr so stark verteidigen wie zur Zeit meines ersten Babys Anfang der siebziger Jahre. Das liegt auch darin begründet, dass es wieder »in« ist zu stillen. Deswegen ist die ganze

Angelegenheit aber nicht leichter geworden. Manche jungen Mütter haben eine zu romantische Vorstellung vom Stillen. Sie informieren sich nicht richtig und begehen einige grundlegende Fehler.



Stichwort »Stillberatung«

www.lalecheliga.de

www.babywelt.de

www.ichstille.de

www.stillen.de

Ist die entsprechende Menge Milch nicht gleich da, geben sie auf.

Ich habe bei meinen sieben selbst geborenen Kindern unterschiedliche Erfahrungen gemacht. Die ersten zwei habe ich trotz großer Mühe nur drei Monate stillen können, dann war keine Milch mehr da. Beim dritten Kind musste ich wegen einer schweren Brustentzündung aufhören. Aber die nächsten habe ich dann jeweils fast ein Jahr stillen können.

So muss es Ihnen natürlich nicht ergehen. Ich bin mir sicher: Hätte mich damals bei meinem ersten Kind eine erfahrene Mutter oder eine Hebamme richtig informiert und immer wieder ermutigt nicht aufzugeben, so hätte es von Anfang an geklappt. Einiges von dem, was ich mühevoll gelernt habe, möchte ich Ihnen weitergeben.

»Ich hatte eine sehr gute Betreuung und eine Hebamme, die mich von Anfang an in meinem Wunsch zu stillen bestärkte. Sie sprach mir Vertrauen in mich selbst zu, ermutigte mich, auch dann durchzuhalten, wenn Samuel stündlich Hunger hatte – und nicht gleich das Fläschchen zu zücken. Dafür bin ich heute, nach dem dritten Kind, sehr dankbar!« – Jana