

Claudia Mühlen

BLEIB RUHIG, MAMA!

Tipps für die ersten drei Jahre

MühlenMedien

1. Neuauflage 2017

MühlenMedien

www.MühlenMedien.de

ISBN 978-3-9817238-5-4

Bestell-Nr. 568125

Umschlaggestaltung: Nico Mühlen, Gobasil,
www.gobasil.com

Herstellung: MühlenMedien, Braunschweig.

Nachdrucke nur mit Genehmigung des Autors.

Inhalt

Inhalt	3
Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage	7
Einführung	9
Schwangerschaft und Entbindung	11
Worauf es ankommt	11
Mit dem Ungeborenen leben	13
Freuen Sie sich auf Ihr Kind	17
Immer zuversichtlich bleiben!	19
Gönnen Sie sich etwas Gutes	22
Ein Wort an die zukünftigen Väter	23
Praktische Vorbereitung auf das Kind	25
Bereiten Sie sich auf die Entbindung vor	27
Krankenhaus oder Hausentbindung?	29
Eine erfolgreiche Strategie	31
Das erste halbe Jahr	33
Worauf es ankommt	33
Ein neuer Lebensabschnitt	35
»Heulendes Elend« – muss das sein?	36
Übernehmen Sie sich nicht	38
Erste Stillversuche	40
Nichts geht über Muttermilch	41
Einige Grundregeln zum Thema »Stillen«	43
Wie viel Monate stillen?	47
Und wenn es mit dem Stillen nicht klappt ...?	49

Stuhlgang und Blähungen	50
In den ersten Monaten geschieht schon viel	52
Eine friedvolle Umgebung	53
Körperkontakt	54
Kommunikation ist von Anfang an wichtig!	55
Wie verläuft Sprachentwicklung bei einem Neugeborenen?	57
Nicht schreien lassen!	57
Schlaf- und Wachzeiten	60
Was macht man nur mit so einem kleinen Geschöpf?	62
Hauptsache, immer dabei	63
Entwickelt sich mein Kind richtig?	65

Vom siebten bis zwölften Monat 67

Worauf es ankommt	67
Krabbeln lernen	69
Kindgerechte Umgebung	70
Stecken Sie die Grenzen weit	73
Jedes Kind ist anders	76
Drei Temperamentstypen	76
Das schwierig zu handhabende Kind	79
Das »langsam zu erwärmende Kind«	81
Gefahr des Verziehens	85
Humor und starke Nerven	86
Mit Kommentaren begleiten	89
Geduld und Beständigkeit	90
Ablenkung	91
Und wenn alles nicht klappt?	91

Vom zwölften bis vierundzwanzigsten Monat 97

Worauf es ankommt	97
Laufen und Sprechen lernen	99
Sprachentwicklung ab 12 Monate	101
Bindung und Gehirnentwicklung	102
Wann ist die Kinderkrippe oder eine Tagesmutter dran?	106
Ihr ständiger Begleiter und Nachahmer	109
Unterstützen Sie alle Selbstständigkeitsversuche	111
Spiel mit Gleichaltrigen	112
Kleinkindern von Gott erzählen?	114
Den Alltag mit Gott in Zusammenhang bringen	115
Ins Bett gehen	118
Nachts ins Elternbett?	122
Was kann ich von einem Ein- bis Zweijährigen erwarten?	123
Sauberkeitserziehung	127
Aufräumen	129
Was darf ich nicht durchgehen lassen?	131
Freiheitsdrang oder Machtspiel?	133
Erfassen Sie die Zügel der Autorität rechtzeitig	136

Zwischen zwei und drei Jahren 139

Worauf es ankommt	139
Endlich vernünftig miteinander reden ...	141
Achtung vor der kleinen Persönlichkeit	142
Nicht alles ist für Kinderohren	144
Kuscheln und Schmusen	145

Beim Spielen versteht Ihr Kind keinen Spaß	146
»Spielregeln« für die Eltern	148
Spielstörungen	149
Noch ein Baby?	150
Babyneid	151
Das »Trotzalter« oder das Kind entdeckt sein Ich	155
Mein Kleiner sagt immer »Nein«!	156
Wutanfälle	158
Nachsicht und Strenge	159
»Die ruhige Ecke«	159
Fantasie oder Wirklichkeit?	163
Durch Lügen einer Strafe entgehen	164
Mein und Dein, das kenn ich nicht!	165
Erst denken, dann sprechen!	166
Die »Zügel der Autorität« richtig ergreifen	167
Statt eines Nachworts	173
Kurzer Ausblick auf die Vorschuljahre	173

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.

Einführung

Kinder sind ein Schatz, und Kindererziehung kann eines der herrlichsten Abenteuer auf Gottes Erdboden sein. Man muss allerdings die entsprechende Einstellung haben und bereit sein, zu lernen.

Darum geht es mir in diesem Buch. Ich möchte insbesondere die jungen Mütter ansprechen. Es sind nun einmal nach wie vor wir Frauen, die die Kinder zur Welt bringen, stillen und am meisten um die Beine haben. Lassen Sie uns gemeinsam auf den Weg machen durch die Zeit der Schwangerschaft und die ersten Lebensmonate bis hin zum dritten Lebensjahr. Ich möchte Ihnen Zuversicht, Sicherheit und Gelassenheit im Umgang mit Ihrem Kind vermitteln.

Natürlich sollten auch die Väter unbedingt die Nase in dieses Buch stecken, immerhin ist das Kind ja Ihr gemeinsames Werk! Für die Väter, die wenig Zeit haben, bleiben die »Kurzfassungen für Wenigleser« (Worauf es ankommt), um sich eine Übersicht zu verschaffen.

Eins gleich vorneweg: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, erst recht keine perfekte Mutter oder Hausfrau. Haben Sie also Geduld mit sich. Wie Ihr Kind heranreift und wächst, so können auch Sie reifen und wachsen. Mir selbst

ging und geht es auch so. Nur habe ich den Vorteil, dass ich inzwischen schon mehr als 35 Jahre Familie habe, Sie vielleicht wenige Wochen oder Jahre. Es wäre recht ungewöhnlich, wenn ich Ihnen nicht einige Dinge voraushätte. Meine große Kinderschar – sechs angenommene und sieben selbst geborene – hat mich eine Menge Lebens- und Erziehungsprinzipien gelehrt, die ich praktizier(t)e und an Sie weitergeben möchte.

Sehr dankbar bin ich Eberhard, meinem Mann. Als »guter Geist«, sprich ghost writer, im Hintergrund hat er es mir damals wirklich leicht gemacht. Die Kinder von mir scheuend, platzierte er mich mit meiner Liege in die Sonne, drückte mir ein Diktiergerät in die Hand und vertraute auf meinen Einfallsreichtum.

Aus meinem Geplauder hat er dann ein gutes Deutsch gemacht. (Ich bin beeindruckt von der Art, wie ich mich ausdrücken kann!)

Nun gut, so etwas kann auch nur eine Person aufs Papier bringen, die mich seit meinen Teenagerjahren kennt und liebt.

Schwangerschaft und Entbindung

Worauf es ankommt

- *Eine Schwangerschaft nimmt mehr Einfluss auf das Leben einer Frau und auf den Embryo, als Sie vielleicht zunächst angenommen haben.*
- *Menschliches Leben beginnt mit der Zeugung. Eine Frau sollte wissen, was in ihrem Körper vorgeht. Sie darf das Kind von Anfang an als ein Geschenk Gottes annehmen.*
- *Sie haben Verantwortung für zwei. Ihr Lebensstil hat Einfluss auf die Gesundheit und die seelische Verfassung Ihres Ungebo-
renen.*
- *Freuen Sie sich auf das Kind. Legen Sie sich nicht auf ein bestimmtes Geschlecht fest, nehmen Sie es an, wie Gott es Ihnen gibt.*
- *Eine Schwangerschaft ist nicht immer leicht. Entscheiden Sie sich trotzdem, sie zu genießen! Bewahren Sie sich die Vorfreude, und gönnen Sie sich etwas Gutes.*

➤ *Bereiten Sie sich Schritt für Schritt auf die Entbindung vor: Nehmen Sie (zusammen mit Ihrem Partner) an einem Geburtsvorbereitungskurs teil. Lassen Sie sich von erfahrenen Müttern beraten. Suchen Sie sich eine Hebamme und ein Krankenhaus Ihres Vertrauens.*

➤ *Bleiben Sie zuversichtlich! Eine Schwangerschaft kann beschwerlich sein, aber sie dauert nur neun Monate. Mit einer positiven Einstellung kommen Sie besser über die Runden.*

Mit dem Ungeborenen leben

Mein Thema ist die Kleinkind-Erziehung bis zum Ende des dritten Lebensjahres. Aber ich möchte noch früher einsteigen, nämlich mit der Schwangerschaft. Menschliches Leben beginnt mit der Zeugung. Eine Frau sollte wissen, was in ihrem Körper vorgeht. Sie darf das Kind von Anfang an als ein Geschenk Gottes annehmen.

Bei meinem ersten Kind wusste ich darüber leider zu wenig. Ich hatte zu viel anderes um die Ohren, außerdem hatte mich auch niemand neugierig darauf gemacht. Dabei ist es doch spannend zu wissen, wie groß das Kind ist, ob es bereits die Hände bewegen, die Augen öffnen und schließen kann oder was es auch immer in Ihrem Körper gerade anstellt.

Ich will Sie jetzt nicht mit medizinischen Details überhäufen – die können Sie in Fachbüchern nachlesen –, aber doch einige Dinge aufzählen, die mich während meiner späteren Schwangerschaften regelrecht begeistern haben. Schade, wenn man sie nicht kennt!

Stichwort Pränatale Diagnostik:

www.praenatal-diagnostik.ch

www.eltern.de: Schwangerschafts-guide

Früher meinten Ärzte, ein Kind lebe im Mutterleib in einer vollkommenen erfahrungslosen Welt. Man stellte sich die Gebärmutter als einen stockfinsternen, totenstillen Raum vor, in dem das Kind in totaler Empfindungslosigkeit heranreift. Erst mit Hilfe moderner Techniken – *pränatale Diagnostik* – hat man mehr über die Sinneswahrnehmungen im Uterus erfahren.

1965 gelang es zum ersten Mal, einen Fötus im Mutterleib zu fotografieren.

In Ihrer Gebärmutter ist es alles andere als still. Ihr Herzschlag dröhnt laut und beständig. Hinzu kommen Ihre Darm- und Magengeräusche. Wenn Sie wissen wollen, wie Ihr Kind sie vernimmt, dann tauchen Sie nur einmal Ihren Kopf in einer leer laufenden Badewanne unter Wasser. Jetzt wissen Sie Bescheid!

Selbst Geräusche von außen nimmt das ungeborene Baby wahr. Ganz besonders deutlich natürlich Ihre Stimme, denn das Skelett und die Körperflüssigkeit sind gute Schallleiter. Mit Ihrer Stimme ist Ihr Kind nach der Geburt am vertrautesten. Es hat sie in etwas verzerrter Form bereits kennengelernt und wird sie schnell von anderen Stimmen unterscheiden können. Das haben Tests mit Neugeborenen ergeben.

Das ungeborene Kind nimmt auch den Unterschied zwischen Hell und Dunkel wahr, vor allem in den letzten Monaten, wenn Ihre Bauchdecke sich gedehnt hat und damit dünner geworden ist und mehr Licht durchlässt. Ziehen Sie sich bei Lampenlicht aus, oder stellen Sie sich mit nacktem Bauch in die Sonne, dürfte es innen leicht rosa schimmern. Wie eine Pflanze wird sich Ihr Kleines dann zum Licht drehen!

Ähnlich ist es mit dem Geschmackssinn. Da das ungeborene Kind ständig schlückchenweise Fruchtwasser trinkt, unterscheidet es auch Geschmackszusätze. Schon vor vierzig Jahren beobachtete ein Arzt, der Frauen bei einer Behandlung den Süßstoff Saccharin ins Fruchtwasser spritzte, dass der Fötus mehr als normal trank. Ganz anders reagierte er zum Beispiel bei einem Röntgenkontrastmittel: Es musste abscheulich

schmecken, denn der Fötus trank deutlich weniger Fruchtwasser.

Solche Forschungsergebnisse beeindruckten mich bis heute und ließen mich das Werden und Wachsen in meinem Leib viel besser verstehen und ertragen. Fantastisch, dass mein Kind schon im Mutterleib meine Stimme hört! Ich kann ihm etwas vorsingen, ihm etwas erzählen und mit ihm beten. Gleichzeitig registriert es jedoch auch, wenn ich missmutig vor mich hinschimpfe oder mich mit meinem Mann streite. Mein aufgebracht Puls wird dröhnen wie eine Dampfmaschine, die kurz vor dem Explodieren ist.

»Ich konnte es bei jedem meiner drei Kinder kaum erwarten, bis ich endlich die ersten Bewegungen in meinem Bauch spüren konnte. Was für ein Gefühl: Da wächst ein richtiger kleiner Mensch heran, und ich merke jede Bewegung.« – Katharina

»Ich habe David vom 6. Monat der Schwangerschaft an immer die Spieluhr abends auf den Bauch gelegt, damit er später die Melodie schon kennt. Tatsächlich hat er sich dann als schreiender Säugling sofort beruhigt, wenn ich die Spieluhr aufgezogen habe.« – Tanja

»Einmal habe ich mich extrem über eine laut knallende Tür erschrocken. Nur eine Sekunde später merkte ich schon einen heftigen Tritt im Unterleib – meine Tochter muss sich wohl auch erschrocken haben!« – Mirke

Ich Sorge auch nicht mehr für mich allein. Jetzt Sorge ich für zwei! Alkohol wird den Kleinen genauso benebeln wie mich, und Nikotin wird sein kleines Herz zum Rasen bringen.

Wenn ich das so schildere, wünsche ich mir, dass Sie einerseits die Verantwortung spüren, die Ihnen für das neue Leben übertragen wird. Doch andererseits wünsche ich Ihnen, dass eine so große Freude über das intensive Zusammenleben mit Ihrem Kind in Ihrem Leib in Ihnen aufbricht, so dass Sie es kaum noch abwarten können, bis Sie das Baby endlich in den Armen halten. Die Vorfreude sollte alle Unbequemlichkeiten und Schmerzen bei weitem überdecken. So war es bei mir, und so wünsche ich es Ihnen!

»Dieses Wechselbad der Gefühle von Vorfreude und Angst vor der Verantwortung habe ich gerade beim ersten Kind sehr extrem durchgemacht. Es hat mich dann beruhigt, zu lesen, dass auch Angstgefühle ganz normal sind und ich nicht schon im Voraus eine »schlechte Mutter« bin...«

– Tanja

»Abends lagen mein Mann und ich im Bett und haben unserem Baby im Bauch erzählt, dass wir uns riesig auf es freuen! Dann haben wir uns vorgestellt, dass es bald wirklich zwischen uns liegen wird – das war ein tolles Gefühl.« – Mirke

Freuen Sie sich auf Ihr Kind

Ich bin immer glücklich, wenn ich junge Mütter und Väter sehe, die sich mächtig auf ihr Kind freuen und es aus Gottes Hand nehmen. Dies ist keine Selbstverständlichkeit in einer Zeit, in der manche Paare trotz Kinderwunsch leider keines bekommen können oder andere, die sich ohne Kinder ihr Glück zimmern. Zu einer richtigen Herausforderung kann es werden, wenn sich ein ungeplantes Kind anmeldet. Selbst wenn es schwer fällt – akzeptieren Sie auch dieses Kind, es hat Ihre Liebe und Fürsorge verdient!

Ich habe in meinem Herz immer eine Stelle für ein Überraschungsbaby freigehalten. Den Kampf zwischen Ablehnung und Annahme, den ich manchmal bei anderen Frauen beobachte, wollte ich mir ersparen.

Ich hatte mich in meinen Wünschen auch nie auf das Geschlecht festgelegt. Es ist schon nervig, wenn ständig gestichelt wird: »Na, was willst du haben? Einen Jungen oder ein Mädchen?« Oder: »Jetzt wird es ja wohl Zeit, dass du einen Jungen (ein Mädchen) bekommst.«

Meine Antwort lautete immer ganz cool: »Es kommt, wie es kommt!« Damit war für mich das Kapitel abgeschlossen. Was bringt es denn, wenn Sie sich auf ein Geschlecht versteifen, und dann kommt es doch anders. Den »Kater« und die Annahmeschwierigkeiten können Sie sich wirklich ersparen, indem Sie die Geschlechterfrage in Gottes Händen lassen.

»Auch ich habe das bei unserem Dritten so erlebt. Nach zwei Jungs fieberten alle um uns herum, ob es denn endlich ein Mädchen sei. Unsere Betenerungen: »Wir sind dankbar für jedes Kind, egal, ob Junge oder Mädchen!« wurden eher abgetan.

Als das Baby endlich da war, vergaßen wir völlig, nachzuschauen, ob es ein Mädchen oder Junge ist. Wir kuschelten mit unserem Kind und waren dankbar, dass es endlich da war!« – Jana

Nun ist die erste Schwangerschaft etwas vollkommen Neues. Fast jede Erstschwangere kennt Phasen, in denen Ängste aufbrechen: »Verhalte ich mich jetzt richtig? Wird mein Baby auch wirklich gesund sein? Wie schmerzhaft wird die Geburt werden?«

Dann ist es nur gut andere, erfahrene Frauen um sich zu haben, die man fragen kann und die aus ihrer Erfahrung berichten. Melden Sie sich bei einem *Geburtsvorbereitungskurs* an, am besten zu zweit mit Ihrem Mann. Das hält Sie fit und hilft Ihnen, sich besser auf die Entbindung einzustellen und die

Stichwort Geburtsvorbereitungskurs:

www.treffpunktelnern.de
www.rund-ums-baby.de
www.das.gesundheitsportal.com

richtige Atemtechnik zu lernen. Außerdem treffen Sie dort auf Gleichgesinnte und Sie können eine Menge Fragen mit ihnen durchsprechen.

Jede Schwangerschaft verläuft anders. Immer wieder entstehen neue Herausforderungen.

Passen Sie aber auch ein wenig auf! Ich stoße immer wieder auf Frauengröppchen – entweder junge, unerfahrene oder ältere, unreife Frauen –, die einen wahren Dienst der »Entmu-

tigung« versehen und regelrechte Gruselgeschichten über Schwangerschaften und Entbindungen erzählen. Nach solch einer »Beratung« kann einen dann wirklich die Angst packen.

Immer zuversichtlich bleiben!

Ich weiß – Schwangerschaften können mühevoll und zeitweise auch schmerzhaft sein. Und die Entbindung ist auch kein Kinderspiel. Aber trotz allem habe ich mir gesagt: »Das Ganze dauert neun Monate, und dann ist es überstanden!« So ist es mir gelungen, mich mehr auf das Kind zu freuen, als trüben Gedanken nachzuhängen oder ständig zu stöhnen. Ja, ich lernte die Schwangerschaften zu genießen, auch wenn manch eine nicht so leicht war.

»Es gab nur einen Moment in der Schwangerschaft, in dem ich den Kleinen rausschmeißen wollte. Das war, als er mir immer so unter die Rippen trat, dass ich dachte, mein Magen spinnt oder ich bekomme einen Herzinfarkt. Nach einer Stunde war es dann vorbei, und ich habe dem Kleinen gesagt, dass er doch noch gerne drinnen bleiben darf, und zwar so lange, wie er möchte.« – Esther

»Für mich war es gerade in der schwierigen Schwangerschaft mit David eine totale Hilfe, mich über jeden einzelnen Moment ganz bewusst und intensiv zu freuen, in dem ich das Kind in meinem Bauch gespürt habe.

Das war so ein wunderbares Gefühl, dass ich ohne zu Zögern immer wieder sagen konnte: Dafür lohnt sich das alles...« – Tanja

Von meinen sieben Schwangerschaften waren eigentlich nur die ersten vier problemlos. Beim ersten Kind war ich bis zum Mutterschutz berufstätig und konnte ohne Schwierigkeiten fast alles tun wie zuvor – einfach, weil ich mich auch nicht so behäbig fühlte wie bei späteren Schwangerschaften. Die letzten drei Schwangerschaften dagegen waren mit vielen Schwierigkeiten und viel Bangen verbunden. Ich kann Mütter, die Schwangerschaftskomplikationen haben und sich fragen: »Wie soll ich das nur überstehen, und wie soll der Haushalt weitergehen?«, sehr gut verstehen.

Wochenlang musste ich wegen Blutungen konsequent liegen – und das bei zehn munteren Kindern im Haus! Da nicht den Mut zu verlieren, ist ein geistlicher Lernprozess, den man möglichst schon vorher, in Zeiten, in denen es einem gut geht, durchstehen sollte. Zwei Fehlgeburten hatten mich vorsichtig gemacht und mir auch neu gezeigt, welche Verantwortung ich meinem eigenen Körper und dem Kind gegenüber habe. Zumindest teilweise habe ich es in der Hand, ob dieses Leben weiter wachsen wird oder nicht. Hätte ich mich nicht strikt an die Anweisungen meines Arztes gehalten, hätte ich vielleicht auch die letzten Kinder verloren.

So thronte ich also im Wohnzimmer auf dem Sofa und führte von dort aus Regie. Nur gut, dass die Krankenkasse für solche Notfälle eine *Haushaltshilfe* bezahlt. Die können Sie sich übrigens selbst aussuchen. Entweder man bekommt eine Haushaltshilfe gestellt oder aber der Mann kann von seiner Arbeit freigestellt werden und die Krankenkasse übernimmt

einen Teil seines Gehaltes. Die genauen Informationen holen Sie sich am besten bei Ihrer eigenen Krankenkasse.

Ich hatte meistens ein junges Mädchen aus unserer Gemeinde, das sich damit sein Taschengeld aufbesserte. Da lag ich nun – ich, die ich so gern durchs Haus wirbelte und meine Hausarbeit liebe – und musste auf- passen, dass ich mich nicht seelisch runterziehen ließ, sondern

Stichwort Haushaltshilfe:

www.krankenpflege-haushaltshilfe.de
www.konsumo.de

trotz allem in Gott geborgen fühlte. Entschieden konzentrierte ich mich auf die positive Seite: So viel Zeit zum Beten und Bibellesen hatte ich vorher garantiert nicht. Auch andere Bücher kamen nicht zu kurz. Eberhard konnte kaum für Nachschub sorgen. Naja, und die Telefonrechnung war in solchen Monaten auch beträchtlich höher ... Aber heute gibt es zum Glück ja Flatrates, Mails und Chatmöglichkeiten. Da sollte die Kommunikation nach draußen kein Problem mehr sein.

Während dieses Boxenstopps in der Schwangerschaft konnte ich intensiver auf die einzelnen Kinder eingehen. Ich hatte richtig Zeit für ihre Hausaufgaben, konnte ihnen lange zuhören und Geschichten vorlesen. Nur bei ihren Streitereien hockte ich hilflos in den Polstern, was die Kleinsten recht schnell auszunutzen verstanden.

Und Eberhard lernte meine Aufgabe als Hausfrau und Mutter so richtig zu bewundern. Obwohl er sich schon immer gut in die Familie eingebracht hatte, stellte er für diese Zeit seine Arbeit um, und vereint mit unserer Haushaltshilfe und den ältesten Kindern schmiss er den Laden.

Hinterher, wenn ich das Kind gesund im Arm hielt, war alles vergessen. Was zählen dann noch die qualvollen Monate! Hier ist ein neues Leben, das sich quäkend bedankt!

Gönnen Sie sich etwas Gutes

Sie sollten darauf achten, dass Sie ihren Körper nicht zu sehr belasten. Meiden Sie unbedingt schädliche Einflüsse wie Nikotin, Alkohol und zu große Aufregung. Vergessen Sie nicht: Ihr Lebensstil während der Schwangerschaft hat schon einen gewissen Einfluss auf die Gesundheit und die seelische Verfassung des Ungeborenen.

Gönnen Sie sich etwas Gutes. So habe ich es in jeder Schwangerschaft gehalten. Immer wollte ich mal zur Kosmetikerin gehen. Meinen Sie, ich habe es zeitlich geschafft? Aber in der Schwangerschaft... Geruhsam habe ich mich dorthin gerollt und »bearbeiten« lassen.

Wozu haben Sie Lust? Vielleicht eine Freundin zu besuchen oder in einem Straßencafé zu chillen oder schön aususchlafen? Es ist nur richtig, wenn Sie sich in dieser beschwerlichen Zeit auch etwas Gutes gönnen.

»Ich habe regelmäßig Massagen erhalten, von meinem Mann mit duftendem Schwangerschaftsöl. Inzwischen gibt es tolle Massageöle, die z. B. nach Rose duften oder nach Lavendel.« – Katharina

»Ich habe in meinem Leben nie wieder innerhalb so kurzer Zeit so oft stundenlang gebadet, umgeben von Schaumbergen, mit einem Tablett daneben, auf dem Käsehäppchen oder andere Kleinigkeiten standen, die ich während des Badens naschen konnte. Dazu noch ein gutes Buch– traumhafte Sache, besonders in der Winterzeit...« – Tanja

»Mir hat es gut getan, weiterhin auf Bewegung zu achten. Zu Beginn war ich walken und mit zunehmenden Umfang bin ich jeden Tag spazieren gegangen oder ein paar Mal in der Woche ins Schwimmbad.« – Mirke

Ein Wort an die zukünftigen Väter

Das werden unsere Männer doch verstehen, oder? Ich hoffe, Ihr Mann liest ebenfalls das gesamte Buch -schließlich ist das Kind ja Ihre gemeinsame »Produktion«.

Folgende Zeilen sind an die Männer gerichtet: Ich persönlich schätze es, wenn ein Mann, gerade während der Schwangerschaft seiner Frau, besonders rücksichtsvoll und zukommend ist. Dadurch fällt es der Frau leichter, diese Zeit zu akzeptieren, ja sogar zu genießen. Nehmen Sie Ihrer Frau die schweren Arbeiten ab! Es darf einfach nicht sein, dass eine schwangere Frau schwer hebt oder arbeitet. Die Schwangerschaft übt mehr Einfluss auf Ihre Frau und auf das ungeborene Leben aus, als Sie vielleicht zunächst angenommen haben. Ihre Liebe und Ihre Fürsorge wird es beiden leichter machen.

Sehr geholfen hat mir, dass sich Eberhard gegenüber allen medizinischen wie auch persönlichen Fragen zur Schwangerschaft aufgeschlossen zeigte. Er hat mir immer geduldig zugehört und Mut gemacht. Sein Mitdenken hat mir Sicherheit gegeben und manche aufwallende Einsamkeitsgefühle im Keim erstickt. Er hat auch immer dafür gesorgt, dass ich meine Ruhezeiten hatte, ganz besonders meinen Mittagsschlaf, und sich viel Zeit für die übrige Kinderschar genommen. Das hat ihn eine gehörige Portion Mehrarbeit und Arbeitsumverteilung gekostet.

Ermutigend war, dass wir die Entbindungen zusammen durchgestanden haben. Bei der Geburt unserer ersten Kinder war das tatkräftige Mitwirken des Ehemannes noch keine Selbstverständlichkeit. Eberhard musste regelrecht darum kämpfen, dabei sein zu dürfen. Ganz gleich, wo er sich befand – sobald die Wehen regelmäßig wurden, jagte er, wenn es sein musste, durch ganz Deutschland, um mir beruhigend und bestend die Hand zu halten, auch wenn es manchmal schien, dass seine Augen ängstlicher flackerten als meine.

Einen ganz besonderen Service wage ich kaum zu erzählen, in der Sorge, dass die Mütter zu hohe Erwartungen an ihre Männer stellen könnten: Jede Nacht legte er mir mehrmals das Baby an die Brust. In unserer Ehe bin ich glücklicherweise diejenige, die den ganz tiefen Schlaf hat. Es gibt kaum etwas Schöneres, als im Halbschlaf liebevoll ein Baby untergeschoben zu bekommen und das genüssliche Schmatzen und Ziehen zu hören und zu verspüren. Zum Ausgleich habe ich den kleinen »Trunkenbold« nach dem Stillen gewickelt, aber diese Arbeitseinteilung war für mich sehr wohltuend. Das wird nicht jedem Mann leicht fallen, besonders in einer anstrengenden Arbeitswoche. Aber wie wär's mit solch einem Dienst zum

Beispiel am Wochenende, wenn Sie nicht so früh aufstehen müssen? Ihre Frau wird ganz glücklich sein, wenn sie auch einmal ausschlafen kann!

Aber ein Mann kann sich auch noch etwas anderes zur Entlastung einfallen lassen. Ein Urlaub in den ersten Tagen oder Wochen nach der Entbindung kann vieles erleichtern, so dass sich Mutter und Neugeborenes, gerade wenn auch noch Geschwisterkinder da sind, besser aufeinander einspielen können. Oder eine Hilfe, die für die ersten Monate die groben Putzarbeiten abnimmt. Übrigens: das als Gutschein zur Entbindung präsentiert, wird einen großartigen Eindruck hinterlassen. Sie werden vielleicht zum Vater des Jahres ernannt!

Überlegen Sie auch gemeinsam, wie Sie die gesetzliche geregelte *Elternzeit* gestalten wollen. Nach der neuen Regelung kann die Elternzeit von Mutter oder Vater oder auch von beiden nacheinander in Anspruch genommen werden. Ein Beratungsgespräch im Bürgerbüro Ihrer Gemeinde kann von Vorteil sein.

Stichwort Elternzeit:

www.bmfsfj.de

www.bundesregierung.de

www.familien-wegeweiser.de

Praktische Vorbereitung auf das Kind

Was braucht ein Neugeborenes, um glücklich zu sein? Nicht viel, habe ich im Laufe der Jahre festgestellt.

Dem kleinen Säugling ist es letzten Endes egal, wie sein Kinderzimmer aussieht, beziehungsweise, ob es überhaupt eins hat. Er braucht in erster Linie Nahrung, Wärme und Gebor-

genheit. Das ist das Wichtigste! Es ist noch nicht einmal von Bedeutung, wie das Bettchen aussieht, ob es ein schickes, neues Modell ist oder eine uralte Wiege. Hauptsache, das Kind kann in Ihrer Nähe sein und Liebe und Geborgenheit spüren. Manche Eltern sind in den Äußerlichkeiten ganz groß und geben eine Menge Geld aus, versäumen aber das Wesentliche, auf das es nun wirklich ankommt.

Wenn es Ihr erstes Kind ist, dann machen Sie sich für die ersten Lebensmonate nicht zu viel Gedanken. Der Säugling braucht noch kein eigenes Zimmer oder gar seine Spielecke im hinteren Winkel der Wohnung. Zunächst brauchen Sie einen Wickeltisch, einen gemütlichen Platz zum Stillen und ein Bettchen. Damit hat es sich für den Anfang.

Selbst unter beengten Wohnverhältnissen kann man sich etwas einfallen lassen. Wir kennen Ehepaare, die haben ihr Ehebett auf ein Podest gestellt und darunter die Wickelecke eingerichtet und das Babybett aufgestellt (das setzt natürlich hohe Räume voraus). Eine andere Mutter hat ihr Baby in einen normalen Weidenkorb gelegt und ihn an Seilen an der Decke aufgehängt. In den verschiedenen Zimmern brachte ihr Mann Haken an der Decke an, so dass sie das Kind bei ihrer Hausarbeit mitnehmen konnte. Es gibt auch sogenannte Babywippen, in die man ein kleines Kind gut hineinlegen und von Zimmer zu Zimmer mitnehmen kann. Allerdings noch nicht in den ersten Wochen.

Da unser Haus ziemlich groß ist, hatte ich in den verschiedenen Etagen Kuschecken mit Spielsachen auf einem Matratzenlager eingerichtet, wo ich das Baby, wenn ich es nicht in der Wippe bei mir hatte, in Hör- und Sichtkontakt absetzen konnte.

Mit zunehmendem Alter braucht ein Kind sicherlich seinen eigenen Platz, aber ein eigenes Zimmer benötigt es in den ersten Monaten nicht. Es will bei den Eltern sein. Fängt es dann später zu spielen und zu krabbeln an, dann macht es das ohnehin lieber zu den Füßen der Mutter als in einem extra dafür eingerichteten Kinderzimmer.

»Bei unserem zweiten Kind hatte ich eine Art Wäschekorb mit Rädern angeschafft, den ich überall mitrollen lassen konnte. Das funktioniert natürlich nur, wenn man nicht auf mehreren Etagen wohnt.«

– Katharina

Bereiten Sie sich auf die Entbindung vor

Für mich als Frau war es auch wichtig, dass ich mich Schritt für Schritt auf die Entbindung einstellte. Als ich mein erstes Kind erwartete, war ich noch sehr jung. Angst hatte ich wenig und freute mich unbändig darauf, endlich den »Wurm« im Arm zu halten, aber ich wusste auch nicht so recht Bescheid, wie alles ablaufen würde. Logischerweise konnte ich die folgenden Schwangerschaften und Geburten viel mehr genießen. Bei den ersten Entbindungen konzentrierte ich mich hauptsächlich auf meinen Körper, während ich mich bei den späteren mit großer Vorfreude auf das Kind einstellte. Je mehr man über den Ablauf einer Entbindung weiß, umso sicherer und entspannter fühlt man sich. Ich hatte meistens sehr schmerzhaft und lang andauernde Entbindungen, aber diese Einstellung half mir. Die

Freude auf das Kind war größer als der Schmerz, der vorher durchlitten werden musste.

Es ist auch sehr hilfreich, wenn eine Frau sich eine *Heb-
amme* aussucht, sie vorher kennenlernt und sich mit ihr unter-
hält. Hebammen sind Fachfrauen für Schwangerschaft, Ge-
burt, Säuglingspflege und Wo-
chenbett. Bei einer ambulanten Geburt (aber auch nach
einer Klinikgeburt) kommen sie für zehn Tage täglich nach
Hause. Hebammen sind die
besten Ansprechpartner fürs Stillen und können viele gute Rat-
schläge geben.

Stichwort Hebammenhilfe:

www.hebammensuche.de
www.rund-ums-baby.de

Meine ersten zwei Kinder habe ich bei einer älteren Dame zur Welt gebracht. Bei den letzten vier Kindern hatte ich eine Freundin als Hebamme. Das waren sehr schöne Erlebnisse.

Deswegen möchte ich Sie auch ermutigen, ruhig sorgfältig und hartnäckig nach einem geeigneten Krankenhaus und einer guten Hebamme zu suchen. Sie haben ein Recht darauf. Heutzutage stehen die Babybettchen auch in der Klinik glücklicherweise bei der Mutter und sie kann jederzeit ihr Baby in den Arm nehmen. Das war bei meinen ersten Geburten noch nicht die Regel.

»Mein Tipp: Vorher Freundinnen mit Kindern ausfragen, welche Hebammen sie hatten und welche Erfahrungen sie mit ihnen gemacht haben, vor allem, wie diese die Kurse durchführen. Dabei lassen sich viele schon im Vorhinein aussieben...« – Tanja

Krankenhaus oder Hausentbindung?

Ab meinem dritten Kind bin ich nur für eine Nacht im Krankenhaus geblieben, dann bin ich nach Hause gegangen. Meine Freundin, eine Hebamme, hat mich weiter betreut. Das habe ich als sehr schön empfunden. Andere genießen es, sich ein paar Tage im Krankenhaus versorgen zu lassen und weit weg vom eigenen Haushalt zu sein.

Stichwort Geburtshaus:

www.geburtshaus.de

www.hebammensuche.de

Manche schwärmen auch von einer Hausentbindung. Ich persönlich bin da etwas zurückhaltender. Erstens ist es gar nicht so einfach, einen Arzt zu finden, der dazu bereit ist, und zweitens: Was tun, wenn sich doch plötzlich Komplikationen einstellen? Einer Mutter, die gerade ihr erstes Kind erwartet, würde ich eine Hausentbindung nicht empfehlen. Einfach, weil sie noch gar nicht wissen kann, wie sie eine Entbindung durchstehen wird. Fragen Sie am besten Ihre Hebamme, wie sie es einschätzt!

Es gibt auch die sogenannte ambulante Entbindung: man entbindet im Krankenhaus, bleibt dort, bis der gesamte Geburtsvorgang abgeschlossen ist, also mindestens drei Stunden bis nach der Entbindung, und darf dann nach Hause.

Meine Lösung, auf jeden Fall eine Nacht im Krankenhaus zu bleiben, halte ich für widerstandsfähige und ungeduldige Frauen wie mich am günstigsten. Mir war es, um des Babys willen, einfach zu riskant, gleich wieder zu entfleuchen.

Seit Neuerem gibt es auch die sogenannten *Geburtshäuser*. Das sind selbstständige außerklinische Einrichtungen, in denen Schwangere schon während der Schwangerschaft von kompetenten Hebammen begleitet werden und dort auch ihr Kind zur Welt bringen können.

»Beim ersten Kind war ich im Krankenhaus und von der etwas sterilen Atmosphäre und dem ständigen Schichtwechsel der Hebammen etwas abgeschreckt. Beim zweiten Kind bin ich in ein Entbindungsheim gegangen, wie genial: Die ganze Zeit von derselben Hebamme umsorgt werden, hinterher drei Tage persönliche Betreuung genießen, auch der Kinderarzt kam zur Untersuchung dorthin. Beim dritten musste ich wegen Komplikationen wieder ins Krankenhaus und war dankbar für die medizinischen Möglichkeiten, die meinem Kind (trotz oder gerade wegen des Kaiserschnitts und einem Aufenthalt auf der Frühchenstation) einen guten Start ins Leben ermöglichten.« – Katharina

»Gerade bei der ersten Geburt war ich so ängstlich, dass ich mir nicht hätte vorstellen können, gleich danach nach Hause zu gehen. Ich war dankbar für die Hilfe, die ich beim Stillen bekam, auch noch nach zigmal Anlegen. Im Nachhinein war ich dankbar dafür, mich für das Krankenhaus und gegen eine ambulante Entbindung entschieden zu haben: Mein Sohn litt unter starker Gelbsucht und musste sogar in den Kasten unter die UV-Lampe. Wäre ich gleich nach Hause gegangen, hätte ich David wahrscheinlich alleine ins Krankenhaus zurückgeben müssen.« – Tanja

Eine erfolgreiche Strategie

Wahrscheinlich haben Sie schon entdeckt, dass ich neben Gebet und Gottvertrauen auch davon spreche, eine optimistische Einstellung zu unserem Körper, zu den Kindern und selbst zu schlaflosen Nächten zu bewahren. Das liegt einfach daran, dass ich es mir zu meinem Lebensprinzip gemacht habe, Dinge, die nicht zu ändern sind – und dazu können ein geschwächter Körper oder wenig Schlaf gehören –, zu bejahen und von der positiven Seite zu sehen. Ich habe mir vorgenommen, über Umstände, die nicht zu beeinflussen sind, möglichst wenig zu klagen. Ich will sie akzeptieren, denn ich weiß, dass sie vorübergehen, selbst wenn es einmal länger dauern sollte. Gerade deshalb bemühe ich mich, mir in solchen schweren Zeiten etwas Gutes zu gönnen und Zeit zum Gebet wie auch für mich selbst zu finden.

In Situationen, die ich beeinflussen kann, versuche ich, einen Ausweg zu finden. Aber manche Dinge können wir einfach nicht ändern. Dazu gehören eine Schwangerschaft, eine schmerzhaft Entbindung und auch schlaflose Nächte.

Ich betone das so sehr, weil die Haltung einer Mutter Einfluss auf das seelische Wohlbefinden des Säuglings hat. Bleibe ich gelassen, wird das Kind meine Ausgeglichenheit und Lebensfreude verspüren. Wenn ich allerdings immer nur jammere, stöhne und sauer bin, weil ich zum Beispiel nur zwei Stunden Schlaf hatte, so wird sich auch das auf das Kind aus- wir-

ken – und die Unausgeglichenheit von Mutter und Kind wird sich gegenseitig hochschaukeln.¹

»Bei unserem ersten Kind musste ich erst lernen mit Schlafmangel auszukommen, ohne mir den ganzen Tag vermiesen zu lassen. Mitunter trug ich eine regelrechte Wut in mir. Dafür konnte unser Sohn doch nichts. Im Mutterleib gibt es keinen Tag-Nacht-Rhythmus, deshalb musste er sich auch daran erst gewöhnen. Wenn ich heute zurückblicke, bin ich überzeugt, dass es ihm und mir viel besser getan hätte, wenn ich gelassener geblieben wäre.« – Jana

»Ich habe bewusst positiv von meiner Schwangerschaft und dem Leben mit dem Baby gesprochen – gerade weil viele (junge) Frauen Angst oder Bedenken vor einer Schwangerschaft und Geburt haben und sich leider auch viele »Grusel- und Jammergegeschichten« anhören müssen, Das hat auch mir selbst geholfen, lebensfroh an die Sache heranzugehen und nicht nur auf das Beschwerliche zu schauen.« – Mirke

¹ An dieser Stelle möchte ich auf mein Buch „DU SCHAFFST ES! Überlebenstraining für Mütter“ hinweisen, in dem ich viele Tipps für den Alltag als Mutter gebe. www.MuehlanMedien.de.

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.*

