



Endlich – Ihr Baby kommt nach Hause

In der Klinik sehnt man sich eigentlich schon die ganze Zeit danach, mit seinem Baby allein zu sein – und dann ist es irgendwann endlich so weit.

Ein Team werden

Man mag diesen Winzling den ganzen Tag über nur anschauen und man staunt, dass dieses süße Etwas das eigene Baby ist, das vor ein paar Tagen noch unsichtbar im Bauch war.

Genießen Sie diese erste Zeit in vollen Zügen, der Weg bis hierhin war anstrengend genug. Machen Sie sich durch zahlreiche Streichel- und Schmuseeinheiten miteinander bekannt. Wenn Sie sich jetzt keine Zeit nehmen, wann dann?

Bevor das Kind auf der Welt ist, können sich werdende Eltern kaum vorstellen, wie das wohl alles werden wird zu dritt. Ist man der Situation gewachsen, wird man sich gut verstehen? Seien Sie beruhigt – das geht jedem so. Besonders beim ersten Kind. Außerdem fahren Ihre Hormone durch die riesige Umstellung nach der Geburt

Achterbahn. Man nennt diese Zeit auch Babyblues. Kein Wunder: Monatelang hat man auf diesen Zeitpunkt hingearbeitet und jetzt sind Sie plötzlich am Ziel angelangt. Denken Sie lieber daran, was für ein großes Glück vor Ihnen liegt, als darüber nachzugrübeln, welche Probleme in der Zukunft auftreten könnten. Vergessen Sie auch den Anspruch an sich und an das Kind, dass alles gleich perfekt sein muss. Schließlich kennen Sie beide sich ja noch nicht so lange und alles ist neu. Glauben Sie mir – nach kurzer Zeit werden Sie mit etwas Geduld und der nötigen Gelassenheit ein perfekt eingespieltes Team werden.

Behördengänge erledigen

Falls Sie und der Vater des Babys nicht verheiratet sind, kann der Papa auch schon vor der Geburt die Vaterschaft anerkennen lassen. Dies kann man beim Jugendamt, Notar, Standesamt oder Amtsgericht erledigen. Da Sie hierfür beide anwesend sein müssen, lohnt es sich, diesen Behördengang schon während der Schwangerschaft hinter sich zu bringen.

Standesamt. Die Anmeldung des Babys erledigt man am besten gleich in der Standesamt-Zweigstelle des Krankenhauses. Nötig dazu sind die Geburts-

bescheinigung des Babys, das Familienstammbuch oder die Heiratsurkunde der Eltern bzw. die Geburtsurkunde bei Unverheirateten. Das Standesamt stellt Ihnen daraufhin eine Geburtsurkunde aus inklusive weiterer beglaubigter Kopien (braucht z. B. die Krankenkasse).

Einwohnermeldeamt. Hier können Sie Ihr Baby in den Pass eines Elternteils eintragen und die Steuerkarte ändern lassen.

Erziehungsgeld-Stelle. Hier gibt es Unterschiede bei den Bundesländern. Eine Broschüre mit allen Adressen finden Sie unter www.bmfsfj.de.

Arbeitsamt. Hier beantragt man das Kindergeld.

Wie gewöhne ich mein Baby ein?

Wenn so ein kleiner Wurm aus der Klinik nach Hause kommt, ist das eine ganz schöne Umstellung. Eine neue Umgebung mit neuen Gerüchen, ein anderes Bett, eine andere Akustik, vielleicht auch eine etwas andere Raumtemperatur. Und dann werden Sie

auch mit Sicherheit zu Hause anders mit Ihrem Baby umgehen als in der Klinik. Das tun Sie ganz automatisch, ohne darüber nachzudenken. Manche Babys weinen erst einmal viel, weil sie die Veränderung nicht so gut vertragen – Babys sind eben echte Gewohnheitstiere. Aber machen Sie sich keine Sorgen, Ihr Kind wird sich schnell an sein neues Zuhause gewöhnen und Sie können die Zeit als frischgebackene Familie in vollen Zügen genießen.

Sie können sich wahrscheinlich selber denken, dass eine große Empfangsparty eher nicht so optimal ist. Ihr Baby braucht am Anfang nur Sie, viel Ruhe, Schlaf und Trinken und ein bisschen

Schmusen. Je ruhiger Sie es am Anfang angehen lassen, desto besser wird sich Ihr Kind akklimatisieren. Das Baby selbst wird Ihnen seinen Rhythmus und seine Bedürfnisse vorgeben. Durch das Stillen, Aufstoßen und Wickeln ist man ohnehin selbst für jede ruhige Minute dankbar und hat eher weniger das Bedürfnis nach Trubel und Party.

Sie können sich gar nicht vorstellen, dass Ihnen am Anfang gar nicht danach sein wird, großartig auszugehen? So geht es vielen Eltern und bei den meisten siegt die Müdigkeit. Nehmen Sie sich für die ersten Wochen nach der Geburt am besten nichts vor – Sie werden sowieso nicht dazu kommen! Und

.....

Lisa, 25 Jahre

Die ersten Stunden zu Hause

» Nach der Entbindung von Luis sind wir zur Vorsorge noch eine Nacht im Krankenhaus geblieben. Als wir am nächsten Tag dann nach Hause sind, war ich unglaublich froh. Sicher, die Hilfen, die man im Krankenhaus erhält, fehlen zu Hause, dafür ist man aber endlich mal allein und kann die Zeit zu dritt in aller Ruhe genießen. Aus diesem Grund haben wir auch erst einmal das Telefon ausgesteckt, um wirklich ein entspanntes Ankommen zu haben. Und da wir alle drei völlig fix und fertig waren, gab es erst einmal für alle eine Runde Schlaf. ◀

.....

denken Sie auch nicht daran, welche Regeln in irgendwelchen Babybüchern oder Babyzeitschriften stehen. Seien Sie einfach Mutter und handeln Sie aus dem Bauch heraus. Ich schwöre Ihnen – Sie machen es richtig!

Was so ein Winzling alles kann

Für Außenstehende wirken Säuglinge ein bisschen langweilig: Auf den ersten Blick, denkt man sich vielleicht, kann so ein kleines Bündel nur schlafen, trinken und schreien. Das tut so ein kleines Baby zwar auch den größten Teil des Tages – allerdings werden Sie bald selbst entdecken, dass es Tag für Tag rasant dazulernt.

Babys nehmen von Beginn an ständig sämtliche Reize ihrer Umgebung wahr – sie hören zu, wenn Sie mit ihnen sprechen, und lassen sich durch Ihre Stimme beruhigen, Babys können Hell und Dunkel unterscheiden, sie spüren, ob sich etwas kalt oder warm anfühlt, sie merken, wenn Sie es streicheln und lieblosen und können sich schon äußern: mit Lauten des Wohlgefallens oder auch mit energischem Schreien,

Flauschige Babydecke, die nach Ihnen duftet

Ihr Baby braucht gerade für den Anfang eine schöne flauschige Babydecke. Wenn Sie sie ein paar Nächte lang auf Ihr Kopfkissen legen, nimmt der Stoff Ihren Geruch auf und das Baby wird sich von Anfang an sehr wohl in ihr fühlen. Manche Hebammen möchten sogar, dass man diese nach der Mama duftende Decke gleich mit zur Entbindung bringt.

wenn ihnen etwas nicht passt. Nach kurzer Zeit kennen Sie Ihr Baby so gut wie niemand anderes und wissen sofort, welcher Pieps was bedeutet.

Und dann ist das mit dem Trinken ja auch schon eine Leistung. Das Saugen und die Koordination des Schluckens sind schon ein kleines Phänomen – wie solche Mechanismen gleich von Geburt an klappen, ist einfach faszinierend. Es bedeutet für so ein kleines Baby übrigens körperliche Höchstleistung, an der Brust zu trinken oder eine Flaschenmahlzeit zu sich zu nehmen. Anschlie-

ßend sind die Kleinen völlig geschafft und schlafen kurze Zeit später ein, um sich von den Strapazen zu erholen. Und auch all die anderen Reize der Umwelt sind ganz schön viel für ein so kleines Wesen. Ständig bewegt sich irgendwo etwas, immer ist irgendein Geräusch zu hören – das alltägliche Leben um uns herum können wir gut ausblenden, für ein Baby sind diese vielen Eindrücke ganz neu und anstrengend.

Nehmen Sie sich viel Zeit, Ihr Baby einfach zu beobachten. Wie sieht es aus, wenn es schläft? Was macht es in seinem Bettchen, wenn es aufwacht? Mag es gern baden? Die Zeit vergeht so schnell und die Fortschritte, die Ihr Baby macht, sind so rasant, dass Sie nichts verpassen dürfen. Es lohnt sich auch, ein kleines Buch anzulegen, in das Sie die kleinen Hürden und Fortschritte Ihres Babys hineinschreiben. Beispielsweise wann es Sie zum ersten Mal angelacht hat – dieses erste Lächeln nennt man übrigens Engelslächeln. Auch wenn man es in dieser Zeit nicht glaubt – man vergisst später nur zu schnell solche kleinen Ereignisse. Selbst wenn Sie nur kurz zwischendurch etwas notieren, haben Sie ein unschätzbbares Dokument dieser spannenden Zeit.

Die ersten Besucher

Es ist gut verständlich, dass alle den lang ersehnten Neuankömmling möglichst bald sehen möchten – Eltern, Schwiegereltern, Geschwister, Verwandte, Freunde und Nachbarn. Aber viele werdende Eltern unterschätzen den Stress, den Besucher unweigerlich mit sich bringen.

Wenn es Ihnen unangenehm ist, müssen Sie Ihr Baby nicht von Besuchern anfassen lassen. Die Mutter-Kind-Bindung ist am Anfang sehr eng und ich erinnere mich noch genau daran, dass ich meine beiden Kinder auch nicht nur eine Minute weggeben wollte. Ich finde das höchst legitim und von der Umwelt zu respektieren.

Bescheid geben, wer willkommen

ist. Schon kurz vor der Geburt sollten Sie Verwandten und Freunden Bescheid geben, wer sofort willkommen ist und welchen Besuch Sie lieber auf später verschieben. Das erspart einiges an Stress.

Sie bestimmen, wer kommen darf. Der Gedanke, die frischgebackene Familie zu stressen, ist den meisten Besuchern

fern. Sie allein entscheiden, wen und ob Sie überhaupt jemanden in dieser äußerst anstrengenden Zeit so dicht um sich herum gebrauchen können. Und dann ist es natürlich auch noch ein Unterschied, ob der Besuch lediglich eine halbe Stunde bleibt oder vorhat, sich für die nächsten Wochen »zu Ihrer Unterstützung« einzuquartieren. Seien Sie lieber gleich zu Beginn ehrlich und konsequent. Das erspart Ihnen eine Menge Ärger, zumal Ihr Nervenkostüm in dieser Zeit voraussichtlich nicht das stabilste sein wird. Bleiben darf nur, wer für Sie wirklich eine Entlastung bedeutet. Ansonsten würde ich Besucher auf einige Wochen später vertrösten, da Sie sicherlich selbst alle Hände voll zu tun haben werden, den normalen Tagesablauf mit Stillen und Wickeln zu meistern. Gute Freunde werden dies verstehen!

Schnupfennasen bleiben daheim. Bitten Sie Ihren Besuch, sich in jedem Fall zuvor die Hände zu waschen. Schnupfennasen oder Besucher mit anderen Infekten oder gar Fieber gehören nicht ins Haus, in dem ein Neugeborenes lebt. Übrigens mögen die meisten Babys es nicht, wenn sie von einem Arm zum nächsten gereicht werden. Sie müssen



sich ohnehin erst einmal gerade an Sie und das neue Zuhause gewöhnen.

Das tägliche Leben händeln

Wenn man noch ohne Kind lebt, kann man sich kaum vorstellen, wie eine Mutter mit Baby den ganzen Tag beschäftigt sein kann und abends todmüde ins Bett fällt. Den ganzen Tag schmusen und spazieren gehen – so schön möchte man es auch mal haben.