

Jetzt bin ich also da. Klein, laut und vor allem eines - lieb. Wer mich sieht, kann gar nicht anders als mich unglaublich süß finden. Das hat die Natur schon so eingerichtet. Ich muss angelächelt, gekuschelt, umsorgt und umhegt werden.

Ich spüre, dass ich für meine Umwelt eine große Veränderung bin. Meine Eltern sind jetzt nämlich genau das: Eltern. Ihr Leben hat sich mit mir gewandelt - und ich weiß, dass das vielleicht nicht immer einfach sein wird. Aber habt ihr schon einmal darüber nachgedacht, dass sich auch mein Leben verändert hat, nämlich ganz gewaltig?

Zuerst hatte ich es wohligh warm, musste mich um nichts kümmern. Dann war es plötzlich kalt, laut, grell - nicht gerade das, was man sich unter „angenehm“ vorstellt.

*Hoppla,
jetzt
komm
ich...*

Daher solltet ihr wirklich viel mit mir kuscheln und mich schonend an die Welt gewöhnen.

Ab diesem Moment kam noch eine gänzlich neue Erfahrung für mich dazu: Essen. Ich meine, Essen ist ja nicht wirklich das Problem, ist sogar etwas ganz Angenehmes, besonders dann, wenn man gestillt wird. Heißt das etwa „stillen“, weil ich dabei so ruhig werde? Das Problem ist das Verdauen, das musste ich ja bislang nicht. Verdauen zwickt und zwackt, ein unangenehmes Gefühl im

Bauch - und es ist die Quelle manchen Schreiens. Das wird eine gewisse Zeit andauern, aber irgendwann gibt sich das. Manche meinen übrigens, dass die Buben dabei mehr Probleme haben als wir Mädchen - ich weiß das nicht. Ich kann nur sagen: Rülps.



Mutter, Vater, Kind ... ?

2

Mutter, Vater, Kind ... Großeltern, Geschwister, Freunde, Nachbarn - ein schönes Bild. Aber was ist, wenn ein Elternteil mit dem Kind ohne partnerschaftliche Hilfe auskommen muss?

Dass man Sorgen und Freuden nicht mit einem Partner teilen kann, stellt oft tatsächlich eine doppelte Belastung dar.

Uns ist das bewusst - trotzdem haben wir uns vorgenommen, die Anregungen für junge Erziehende in den Zusammenhang einer Familie mit Mutter, Vater, Kind zu stellen.

In mancher Lebensgeschichte ist die leibliche Vaterschaft alles, was das Kind von seinem Vater mitbekommen hat. Die liebevolle Beziehung zwischen Vater und Kind, die sogenannte soziale Vaterschaft, kann in diesem Fall durch eine verantwortungsbewusste männliche Person übernommen werden.

Für die seelische Entwicklung des Kindes ist es jedoch wichtig, dass

es Antworten in Bezug auf die Rolle seines Vaters erhält, egal ob er anwesend ist oder nicht. Es soll dem Kind ermöglicht werden, seinem leiblichen Vater einen Raum in seinem Herzen zu geben.

Die Tipps und Anregungen, die wir in den Elternbriefen zusammengestellt haben, gelten natürlich auch für Alleinerziehende! Für finanzielle Beratung können sich die Eltern mit allen Fragen an das Referat Kinderbetreuung, Elementarbildung und Familien wenden.

Referat Kinderbetreuung,
Elementarbildung und Familien
5020 Salzburg, Gstättengasse 10/1
Tel.: 0662 8042-5421
Elternberatung: Gstättengasse 10/EG
Tel.: 0662 8042-2887
elternberatung@salzburg.gv.at

Hier erfahren Sie auch die Kontaktadressen von weiteren Beratungsstellen im Land Salzburg.



Bitte vergessen Sie nicht auf die kostenlose

Mutter-Kind-Pass-Untersuchung
Ihres Kindes:

In der 1. Lebenswoche
Untersuchung des Neugeborenen
1. Hüft-Ultraschall-Untersuchung

In der 4.-7. Lebenswoche
Allgemeine Untersuchung
Orthopädische Untersuchung

In der 6.-8. Lebenswoche
2. Hüft-Ultraschall-Untersuchung

ärztekammer
SALZBURG

Die niedergelassenen Ärzte

Schreien ist überhaupt das, was ihr momentan am meisten von mir hört. Ihr müsst es mir nachsehen - in meiner Lage ist das wirklich die einzige Möglichkeit euch zu sagen, dass mir etwas nicht passt. Und Gründe dafür gibt es viele: Entweder ich bin einfach auf der Suche nach Kontakt, hungrig oder müde, mein Bauch zwickt, irgendetwas hat mich erschreckt, mir ist kalt oder heiß, die Windel ist nass und und und. Wenn ich schreie, bitte ignoriert das nicht! Ihr werdet schon noch lernen herauszufinden, was mir fehlt - und dann ist es oft leicht, mein Bedürfnis zu stillen. Manchmal schreie ich auch, weil ich zu viel höre und sehe, einfach so. Keine Angst, das klingt wieder ab - und versucht, euch selber zu beruhigen, dann kann ich mich auch beruhigen. Wenn ich zufrieden bin, dann kann man mir das



Lauter
laute
auf

vom Gesicht ablesen. Habt ihr jemals schon etwas so Wunderbares gesehen wie ein glückliches Baby? Alles an mir drückt dann Harmonie und Zufriedenheit aus. Übrigens bin ich gar nicht so blind und von der Welt abgeschlossen, wie manche meinen. Meine Mutter und meinen Vater erkenne ich mit links, und wenn sich ein freundliches Gesicht über mich beugt, dann interessiert mich das schon sehr. Denn ich bin aufnahmebereit, lernfähig und wissbegierig. Eltern machen es ohnehin instinktiv richtig: Wenn sie mit mir sprechen, dann übertreiben sie ein wenig mit der Betonung und wiederholen sich oft - das macht mir viel Spaß.

Macht euch selber keine Vorwürfe! Manche Mütter und Väter machen sich zu schnell Vorwürfe, dass sie uns Babys falsch behandeln. Muss aber gar nicht

so sein. Wir lernen miteinander das Richtige zu finden. Und wenn es nicht mehr zum Aushalten ist, gibt es eigens für uns die „Schreiambulanz“.

Ambulanz für Schrei-, Schlaf- und Fütterungsprobleme in der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde: Tel.: 0662 4482-2610 (Sekretariat, Anmeldung von Mo.-Fr. 7.30 bis 12.00 Uhr)

Elternsprechstunde für Schreibabys der Elternberatung Salzburg: jeden Dienstag von 14.30 bis 16.30 Uhr, Terminvereinbarung nötig: Tel.: 0662 8042-2887, vormittags - das Angebot ist kostenlos. Gstättingasse 10, 5020 Salzburg elternberatung@salzburg.gv.at www.salzburg.gv.at/elternberatung-sbg.htm



Mit Essen kann man mich zufrieden machen, glücklich macht ihr mich aber ganz besonders dann, wenn ihr euch um mich kümmert, mit mir kuschelt und mich streichelt.

*Schön, euch
zu spüren*

Bei der Babypflege ist eine gute Gelegenheit dazu - bitte lasst euch nicht immer durchs Handy ablenken. Ich muss einfach spüren, dass ich nicht allein bin auf dieser Welt. Kommt bitte gleich und lasst mich nicht allein beim Schreien. Das gibt mir Sicherheit.

Unterwegs mit mir ...

Für unterwegs gibt es praktische und sichere Babyschalen fürs Auto, die man auch ausleihen kann, und Tragetücher oder Bauchtragen sind ebenfalls fein für mich. Wenn ihr mich mitnehmt, dann bitte nicht an laute oder unruhige Plätze. Das mag ich nicht. Und verrauchte Räume sind für mich sowieso tabu.

... Eltern sein hingegen sehr

So, jetzt sind Sie also Eltern. Man hat Ihnen sicher tausendmal erzählt, wie das sein wird. Natürlich ist es ganz anders. Seien Sie aber beruhigt: Das ideale Elternglück, das in unzähligen Gedichten und Büchern gepriesen wird, das gibt es nicht und hat es nie gegeben. Tatsache ist, dass sich Ihr Leben mit Ihrem Kind ziemlich verändert.

Es hat neue Qualitäten gewonnen, neue Freuden, neue Aufgaben und - wie könnte es anders sein - auch neue Anstrengungen und Sorgen.

Viele Mütter erleben, dass sie sich nicht immer so richtig über das Kind freuen können (so wie man es von einer „richtigen“ Mutter erwartet). Eine ganz natürliche Reaktion: Erstens ist Kinderkriegen kein Kinderpiel, sondern ziemlich anstrengend,

und zweitens ist es ja auch nicht so, dass mit Ihrem Kind die ewige Glückseligkeit ins Leben einzieht. Kaum ist es da, scheint es der Mittelpunkt der Welt zu sein, um den sich alles dreht.

Babys holen sich das, was sie brauchen ...

Eher kommen Mütter zu kurz als die Babys. Und eher sind es die Partner,

die sich zurückgesetzt fühlen, als das Kind. Hören Sie auch auf Ihre Bedürfnisse. Es hat keinen Sinn, für das Kind auf alles zu verzichten.

Denn wer nichts mehr für sich hat, kann auch nichts mehr geben. Seien Sie auch nicht überrascht, wenn es in der Beziehung zu Spannungen kommen kann. Der neue Mensch in Ihrer Beziehung braucht viel Aufmerksamkeit und erfordert Umstellungen. Es wäre kein





Erschöpfungszustände nach der Geburt

Manchen Frauen kommt das seelische Gleichgewicht nach der Geburt ihres Kindes nicht nur zeitweise abhanden, sondern sie geraten in eine länger andauernde seelische Krise, in der sie sich ständig erschöpft, überfordert und nervös fühlen. Dies kann sowohl mit der hormonellen Umstellung zu tun haben, als auch mit der veränderten Familiensituation. Viele Frauen erleben den Übergang aus der unabhängigen Zweierbeziehung in die familiäre Dreiergemeinschaft als Verlust ihrer finanziellen Unabhängigkeit. Plötzliches Abgeschnittensein von sozialen Kontakten, Einbußen an lieb gewonnenen Freiheiten und alten Gewohnheiten, Angst vor der Verantwortung und Ansprüche, eine perfekte Mutter sein zu müssen, lösen dann auch noch Versagensgefühle aus. Für Mütter, die diese Zustände erleben, ist es wichtig, nicht zu schweigen und sich zu

verstecken, sondern mit vertrauten Menschen darüber zu sprechen. Das können Freunde sein und verständnisvolle Verwandte, aber auch eine Mitarbeiterin/ein Mitarbeiter in den Elternberatungsstellen, in einer Familienberatungsstelle oder der Hausarzt/die Hausärztin.

Dr. Dores Beckord-Datterl,
Psychologin

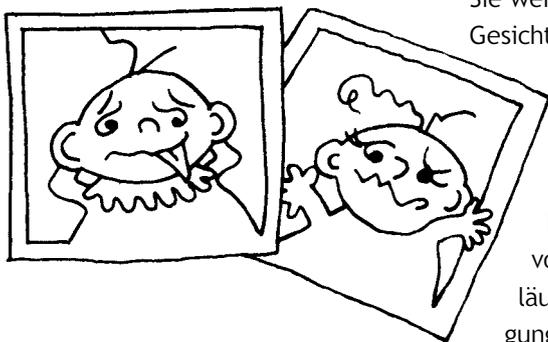
Wunder, wenn sich einer der Partner von seinem Platz verdrängt und zurückgesetzt fühlt. Es wäre gut, sich rechtzeitig damit auseinanderzusetzen, dass aus Partnern, die nur füreinander da waren, jetzt Eltern geworden sind.

Manche helfen sich durch Freundinnen und Freunde oder Großeltern, die ihnen ein paar Stunden Schlaf, Erholung und Gemeinsamkeit ermöglichen.

5



Was Ihr Baby schon alles kann



Von Geburt an ist Ihr Kind dabei, die Welt zu entdecken. Blickkontakt ist schon sehr bald möglich, allerdings kann es nur auf Armlänge halbwegs scharf sehen. Eltern nähern sich dem Kind ohnehin intuitiv auf diese Distanz.

Auch das Hören gelingt schon recht gut. Menschliche Stimmen sind höchst interessant, schon bald versucht das Kind, die ersten Laute zu bilden. Nachahmung - das ist das Um und Auf, wenn auch noch in ganz beschränktem Rahmen.

Sie werden feststellen, dass Ihr Kind Gesichter schneidet, die Zunge herausstreckt und vieles mehr.

Dies alles ist der Versuch, das Rundherum nachzuahmen, in Kontakt zu treten.

Die Motorik ist noch sehr auf vorgeburtliche Bewegungsabläufe reduziert. Gezielte Bewegungen fallen noch zu schwer. Saugen allerdings geht von ganz alleine.

Wie von selbst fängt irgendwann die Hand an, in den Mund zu flutschen. Hindern Sie Ihr Baby nicht daran - es ist völlig natürlich und einfach die Ausnutzung des momentan am besten entwickelten Sinnesorgans (raten Sie mal, warum Küssen unter den Menschen so beliebt ist). Ihr Baby braucht keine „Handpatscherln“, um vor sich selbst geschützt zu werden. Mit Saugen, Nuckeln und „in den Mund Stecken“ erkundet das Baby die Welt.

Von neugeborenen Babys wird angenommen, dass sie den ganzen Tag verschlafen. Manche tun das auch - die meisten sind aber auf jeden Fall ein Drittel des Tages wach, schlafen zudem in kleinen Abschnitten, sodass Ihnen vorkommen kann, das Kind schlafe so gut wie gar nicht.

Damit das Baby zur Ruhe findet, legen Sie es auf den Rücken, von hinten abgestützt oder auf die Seite. Gewöhnen Sie Ihr Kind nicht an die Bauch-

*schlaf,
mein Kindlein,
schlaf ein*

lage als Lieblingsschlafposition, da zurzeit angenommen wird, dass die Bauchlage und der plötzliche Kindstod in Zusammenhang stehen. Derzeit ist etwa maximal eines von zweitausend Kindern betroffen. Ihr Kind soll beim Schlafen Mund und Nase frei haben (Rückenlage). Am



Tag oder am ersten Tag nach der Geburt kann das Baby natürlich auch am Bauch liegen. Die Schlafunterlage sollte nicht zu weich sein, Polster braucht man nicht, allerdings eine leichte Tuchent.

Auch brauchen Sie das Kind nicht wärmer anzuziehen als sich selbst. Wärmeflaschen oder angewärmte Kirschkernkissen sind nicht nötig.

Dicke Schlafanzüge im Sommer sind ebenso fehl am Platz. Das Gewand soll Ihrem Baby möglichst viel Bewegungsfreiheit gestatten, damit es sich bewegen kann.

Stillen? Ja oder nein?

Ja. Ganz einfach ja. Muttermilch ist optimal an die Bedürfnisse von Babys angepasst. Stillen bringt eindeutige Vorteile für die Gesundheit von Mutter und Kind. Wenn Sie es tun können, stillen Sie bis zum sechsten Monat voll.

Mit der Einführung der Beikost zwischen dem 5. und 6. Lebensmonat und dem gemeinsamen Essen am

Familientisch mit etwa einem Jahr ist das Weiterstillen bis zum Ende des zweiten Lebensjahres und darüber hinaus empfehlenswert.

Gestillte Babys leiden seltener an Erkrankungen, bzw. haben virale oder bakterielle Infektionen einen milderen Verlauf. Die Muttermilch enthält viele Bestandteile, die aktiv gegen Infektionen wirken, und verschiedene Inhaltsstoffe stärken das Immunsystem des Kindes. Es gibt Hinweise, dass Stillen zu weniger Übergewicht im späteren Lebensalter führt und dass das Risiko für bestimmte chronische Krankheiten wie z.B. Diabetes verringert ist. Für die stillende Mutter verringert sich das Risiko für Brustkrebs nachweislich.

In den ersten Lebensmonaten ist Stillen für den Aufbau einer sicheren Bindung besonders wichtig. Auch später, wenn das Kind auf Entdeckungsreise geht, kann es beim Stillen sichere Nähe und Geborgenheit bei der Mutter finden.

Ist aus medizinischem oder einem sonstigen Grund Stillen nicht mög-

lich, gibt es gute Alternativen. Vor allem die Säuglingsmilch-Anfangsnahrungen (PRE-Nahrungen) sind der Muttermilch so weit wie möglich angepasst.

Wird ein Baby mit der Flasche ernährt, ist es wichtig, beim Füttern regelmäßig die Seite zu wechseln und Blickkontakt mit dem Baby zu halten. Auch sonst ist im täglichen Umgang mit dem Baby besonders auf intensiven Körperkontakt zu achten (Baby-massage, Tragen).

Kursangebote zu den Themen Stillvorbereitung und gesunde Ernährung im ersten Lebensjahr finden Sie in der Elternschule unter www.salk-elternschule.at.

OA Dr. Erna Hattinger-Jürgenssen,
Neonatologin, IBCLC



So kleine Finger ...

- 8 Ihr Baby gewöhnt sich an Sie. Haben Sie keine Angst, Ihr Kind aufzuheben, zu wickeln, zu baden und herumzutragen. Ihre sanften Griffe und Berührungen tun ihm gut, es kann sich selbst dabei spüren. Einige wichtige Grundregeln für den Anfang: Stützen Sie den Kopf, bis Ihr Kind ihn selber halten kann, und ziehen Sie es nicht jedesmal beim Wickeln an den Knöcheln hoch, das könnte die Bänder überdehnen. Drehen Sie das Baby leicht über eine Seite und schieben Sie die Windel unter. Sie werden vieles richtig und nur wenig falsch machen. Vor allem: Schenken Sie Ihrem Kind Nähe und Zuwendung. Es vertraut Ihnen. Je schneller Sie auf Ihr Baby reagieren, desto sicherer fühlt es sich, und die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind wird gestärkt. Sicher gebundene Kinder weinen weniger und entwickeln sich gestärkter. Körperkontakt, Stillen, Zuwendung,



Aufmerksamkeit, Einfühlung erleichtern die positive Beziehungsentwicklung.

Spezialbrief Religion

Wenn Sie sich näher mit Fragen der religiösen Entwicklung und Erziehung Ihres Kindes beschäftigen wollen, können Sie den Spezialbrief „Religion“ anfordern.

Kann online bestellt werden:
www.elternbriefe.salzburg.at/spezialbriefe

*Religiös erziehen - ja oder nein?
 Kindertaufe, Gottesbild, Feste und Feiern, Beten und Meditieren mit Kindern, Buchempfehlungen und einiges mehr sind Inhalte dieses Briefes.*

Kontaktadresse:

Land Salzburg, Elternbriefe
 5010 Salzburg, Postfach 527
 Telefon: 0662 8042-5615
elternbriefe@salzburg.gv.at
www.elternbriefe.salzburg.at

Änderungen berücksichtigt bis incl. 1/2017



LAND
 SALZBURG

salzburger
 bildungswerk