

WELCOME! to the family

INFOS & TIPPS ZU SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

“An was man so alles denken muss ...!” - Tipps für die erste Zeit mit deinem Baby

Mama-Tipps

Ganz schön anstrengend! So ein kleiner Mensch kann einen nicht nur fordern - sondern oft auch überfordern. Deshalb hier ein paar ganz wichtige Tipps, die dir hoffentlich ein bisschen Stress ersparen.

1. Loslassen hilft

Du musst nicht alles allein machen! Nicht nur der Papa, auch deine Mama, eine Freundin oder der Patenonkel können dein Baby zumindest so lange bespaßen, bis Du mal in Ruhe geduscht oder was Richtiges gegessen hast. Keine Sorge, dein Baby vergisst dich in der Zeit nicht - aber Du findest dich zumindest zwischendurch mal kurz wieder.

2. Nicht perfekt? Perfekt!

Ein trockenes und sattes Baby, eine saubere und aufgeräumte Wohnung und eine gepflegte und fröhliche Mama ... vergiss es! In der ersten Zeit ist Vieles hilfreich, eins jedoch ganz sicher nicht: Perfektionismus. Hauptsache, dein Baby ist zufrieden, dann solltest Du es auch sein!

3. Füttern und futtern.

Mütter kreisen ständig darum, ihr Kind zu versorgen, und vergessen dabei oft, selbst zu essen. Das schnell zwischendurch eingeschobene Brot von gestern Abend sollte keine Dauerlösung sein - denn Du brauchst Kraft für alles, was Du leistest. Unser Tipp: Lass andere für dich kochen, zum Beispiel deinen Partner oder deine Mutter.

4. Routine braucht Routine.

Auch wenn viele Baby-Ratgeber was anderes sagen: Es ist weder notwendig noch möglich, mit einem winzigen Baby sofort Routinen aufzubauen. Bleib einfach flexibel und hör auf das, was dein Baby und dein Bauch sagen - denn die wissen am besten, was sie gerade brauchen. Die Routine kommt mit der Zeit ganz von allein.

Papa-Tipps

Wenn das Baby noch ganz klein ist, ist es für Papa manchmal schwer, die Vaterrolle auszufüllen - das Band zwischen Mutter und Kind ist in dieser Phase so eng wie nie. Aber keine Sorge: Deine Zeit wird kommen!

1. Kompliment!

Klar, auch Du als Papa hast deinen Anteil an eurem Baby beigetragen. Jetzt in den ersten Monaten allerdings muss - zumindest wenn sie stillt - die Mama den Löwenanteil leisten. Und gerade wenn sie erschöpft und schlecht gelaunt ist, freut sie sich, wenn Du ihr sagst, wie gut sie alles macht.

2. Nicht aufgeben!

Junge Mamas können schlecht abgeben. Aber gib Du trotzdem nicht auf, soviel wie möglich übernehmen zu wollen. Wickeln, in den Schlaf singen, Bauchschmerzen wegstreichen, Fläschchen geben, die Wäsche aufhängen - das alles kannst Du genauso gut. Und wenn Du hartnäckig bleibst, wird irgendwann auch die Mama deine Hilfe gern in Anspruch nehmen.

3. Meine Arbeit, deine Arbeit!

Irgendwann kommt der Moment, wo Du wieder arbeiten gehen musst. Mach jetzt bitte nicht den Fehler, deine Arbeit als wertvoller zu betrachten als die, die deine Partnerin jeden Tag - und jede Nacht! - leistet, und Rücksichtnahme zu erwarten, wenn Du nach Hause kommst. Umgekehrt wird ein Schuh draus, denn ihr leistet beide euren Beitrag!

4. Gute Figur!

Und jetzt noch ein No-go: Sprich deine Partnerin NIEMALS auf ihre Babypfunde an. NIEMALS!



WELCOME! to the family

INFOS & TIPPS ZU SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

“An was man so alles denken muss ...!” - Tipps für die erste Zeit mit deinem Baby

Still-Tipps

Ein heikles Thema: Fast jede Frau möchte stillen, aber bei den wenigsten klappt es auf Anhieb. Mit unseren Tipps können wir dir hoffentlich etwas Frust ersparen.

1. Stillen braucht Entspannung.

Achte darauf, dass Du beim Stillen bequem sitzt. Ein Stillkissen kann dir dabei helfen, die richtige Position für dich und dein Baby zu finden. Und nimm dir viel Zeit - bis ein Neugeborenes gestillt ist, kann erstaunlich viel Zeit vergehen. Lass dich also nicht stressen, denn das kann die Milchproduktion reduzieren.

2. Auf die Technik kommt es an

Hier die Theorie: Die Brustwarze sollte gerade in den Mund deines Babys kommen, und der Mund des Babys sollte den Brustwarzenhof so weit wie möglich umschließen. In der Praxis sieht das meist anders aus. Deshalb lass dir helfen: Die Schwestern in der Geburtsklinik und deine Hebamme zeigen dir gern, wie Du dein Baby richtig anlegst. Und scheu dich nicht, immer wieder zu fragen - es ist noch kein Still-Meister vom Himmel gefallen.

3. Angebot und Nachfrage

Still dein Baby so oft, wie es möchte. Sobald es Anzeichen von Hunger zeigt (indem es zum Beispiel die Händchen in den Mund nimmt), leg dein Baby an. Beim Stillen werden Stillhormone freigesetzt, die die Milchbildung anregen. Deshalb ist es so gut wie ausgeschlossen, dass Du zu wenig Milch hast, um dein Baby satt zu kriegen.

4. Ja, ich still - oder nicht

Ob Du dein Baby stillst oder nicht, ist ganz allein deine Entscheidung. Es gibt gute Gründe, die dafür sprechen, und Lebenssituationen, in denen es trotzdem einfach nicht passt. Lass dir helfen, aber lass dich bei deiner Entscheidung von niemandem unter Druck setzen. Dein Baby wird auch mit dem Fläschchen groß.

Tragehilfen-Tipps

Die meisten Babys lieben es, getragen zu werden. Eine Tragehilfe entlastet deine Muskeln, und deine Hände sind frei für alles, was so anfällt. Doch es hat noch mehr Vorteile:

1. Tragen fördert die Entwicklung deines Babys
2. In der richtigen Spreiz-Hock-Haltung können sich die Hüftgelenke und die Wirbelsäule gut entwickeln.
3. Durch die körperliche Nähe sind getragene Kinder oft ausgeglichener und entspannter.

Einen ersten Überblick über die verschiedenen Tragehilfen bekommst Du hier. Welche davon am besten zu dir und deinem Baby passt, merkst Du nur beim Ausprobieren. Jedes Geschäft, das Tragehilfen verkauft, lässt dich Probetragen.

1. Tragetuch

Sehr flexibel, kann das Tragetuch doch vor dem Bauch, auf dem Rücken oder an der Hüfte gebunden werden. Die richtige Wickeltechnik braucht etwas Übung.

2. Tragesack

Zuerst vor dem Bauch und bei mehr Gewicht dann auf dem Rücken, sitzt dein Baby in M-Position in einem Innensack. Ein Außensack schützt vor Kälte.

3. Rückentrage (Kraxe)

Vor allem beim Wandern und Spaziergehen ist eine Rückentrage eine gute Alternative. Ein festes Gestell mit Gurten für das Baby, Sonnendach und kleine Taschen sind praktisch für unterwegs.



WELCOME! to the family

INFOS & TIPPS ZU SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

“An was man so alles denken muss ...!” - Tipps für die erste Zeit mit deinem Baby

Urlaubs-Tipps

“Wir haben viel zu wenig gemacht, als unser Baby klein war!”

Auch wenn es jetzt noch unvorstellbar scheint: Die ersten Monate sind die perfekte Zeit, um mit deinem Baby in den Urlaub zu fahren. Und zwar am besten so:

1. Bleib im Lande

Auch wenn Du Fernreisen liebst - fahr beim ersten Urlaub mit deinem Baby nicht zu weit weg. Ein Ziel in der näheren Umgebung ist das perfekte Terrain, um auszutesten, wie gut ihr in einer anderen Umgebung klarkommt. Vor allem weil sich dein Baby dann klimatechnisch nicht umstellen muss.

2. Citytrip - ja bitte

Städtetrips sind die perfekte Urlaubsart mit Babys. Ihr könnt euer Baby einfach in den Kinderwagen packen und alle Museen und Sehenswürdigkeiten besichtigen, die euch interessieren. Wo sich größere Kinder langweilen und quengeln, macht Baby einfach ein Nickerchen.

3. Alles dabei

Damit sich dein Baby wie zu Hause fühlt, pack seine liebsten Dinge ein: Kuscheltiere, Spieluhr, Beißring, Schmusetuch müssen mit und schaffen auch im Hotelzimmer Geborgenheit.

4. Ich packe in meinen Koffer ...

Wenn Du stillst, hast Du das Essen sowieso dabei. Praktisch! Wer mit Fläschchen füttert, sollte genügend Milchpulver einpacken - nichts ist lästiger, als im Urlaubsort nach der gewohnten Nahrung suchen zu müssen. Windeln dagegen gibt's überall.

5. Kleiner Überflieger

Beim Fliegen reservier die Plätze am besten gleich bei der Buchung. In der ersten Reihe können sogar spezielle Babybettchen aufgestellt werden. Zum Druckausgleich ist es eine gute Idee, dein Baby beim Starten und Landen zu füttern. Noch ein Tipp: Bis zum Alter von 2 Jahren müssen Kinder nichts zahlen, wenn sie auf dem Schoß eines Elternteils sitzen. Also nichts wie weg!

6. Ausweisen beim Ausreisen

Ja, auch dein Baby braucht bei Auslandsreisen einen Pass! Denk also dran, den Kinderreisepass rechtzeitig zu beantragen!

Babykurs-Tipps

Baby lernt spielerisch, und Du lernst andere Mütter kennen: Von Babykursen habt ihr beide was. Die Auswahl ist riesig, diese hier sind die beliebtesten:

1. Peking - Prager Eltern-Kind-Programm (ab 4 Wochen)

- Großes Spiel- und Bewegungsangebot
- Körperwahrnehmung wird gefördert

2. Babymassage (ab 8 Wochen)

- Durchblutung und Stoffwechsel werden angeregt
- Die Eltern-Kind-Beziehung wird gestärkt

3. Babyschwimmen (ab 3 Monaten)

- Kräftigung der Rückenmuskeln
- Schulung des Gleichgewichtssinns

4. Eltern-Kind-Turnen (ab 1 Jahr)

- Verfeinerung der Grobmotorik und Koordination
- Großes Bewegungsangebot

5. Musikalische Früherziehung (ab Krabbelalter)

- Förderung von Singen und Sprechen
- Sensibilisierung des Gehörs

