

Seite 2

Babys Schreien
Alarmsignal und Nervenprobe

Seite 3

Eltern sein und Paar bleiben
Das verflixte erste Jahr

Seite 4

Zu früh geboren
Aus dem Nest gefallen

Liebe Eltern,

ich liebe diese Momente, wenn Jonas auf dem Wickeltisch liegt und ich ihn frischmache. Die kleinen ächzenden Laute, die er dabei von sich gibt. Wie er seine Stirn in Falten legt vor lauter Anstrengung und mit den Ärmchen rudert. Und sein entspanntes, zufriedenes Gähnen, wenn die Mama alles erledigt hat und er wieder angezogen ist.

Aber dann gestern: Plötzlich hielt er inne, fixierte mich mit den Augen. Und lächelte! Es war, als ginge in meinem Herzen die Sonne auf. Ein unbeschreibliches Glücksgefühl rieselte durch meinen Körper. Zum ersten Mal spürte ich ganz sicher: Ja, er meint mich! Dieses Lächeln ist anders als das, mit dem er mich bisher begrüßte – aber eben auch die Oma, seine „große“ Cousine oder den Teddy. Es ist ein ganz persönliches Zeichen der Zuneigung meines Kindes zu mir, das in unserer Beziehung eine ganz neue Dimension eröffnet. In diesem Lächeln ist Kontakt, Liebe, Zugehörigkeit.

Und für mich als Mama ist es auch eine Bestätigung. Es hat sich gelohnt; trotz aller Unsicherheiten, die der neue Alltag mit diesem unbekannten Wesen mit sich brachte, habe ich wohl das meiste richtig gemacht. Was zählen da noch Jonas Schreizeiten, die nächtlichen Wanderungen mit Baby auf dem Arm, die vielen kleinen Frustrationen und Erschöpfungen. Mein Baby liebt mich!

Beate Dahmen

Beate Dahmen

**BABY SIGNALE VERSTEHEN****Mit Augen, Händen und Füßen**

Von wegen, Babys können nur schreien! Sie können zwar (noch) nicht sprechen, das stimmt. Aber von Anfang an nutzen sie ein erstaunlich vielfältiges Repertoire von Mimik, Gestik und anderen körperlichen Signalen, um ihre Eltern und andere Menschen über ihr körperliches und seelisches Wohl- oder Unwohlsein zu informieren. Die Palette reicht vom gellenden Schreien bis hin zu feinen, scheinbar unauffälligen Zeichen wie dem Spreizen ihrer kleinen Finger. Eine gleichmäßige, ruhige Atmung, fließende Bewegungen, entspannte Züge, aufmerksamer Blickkontakt, lächeln, glucksen oder brabbeln bedeuten: Mir geht es gut, ich bin konzentriert, neugierig und offen für Ansprache und Spiele. Anders, wenn es fahrig oder abgehackt zappelt, mit Armen und Beinen rudert, den Körper überstreckt; das heißt: Mir wird's zu viel, bitte lasst mich in Ruhe. Überforderte Babys drehen sich weg, ballen ihre Händchen zur Faust, spreizen ihre Finger und/oder krallen die Füßchen. Und sie beginnen zu quengeln, zu meckern oder gar zu schreien.

Glücklicherweise entdecken selbst die Kleinsten schon bald Wege, sich selbst zu

beruhigen und ihr inneres Gleichgewicht zurückzugewinnen. Sie wenden den Blick ab, schließen einfach die Augen oder fixieren starr einen Punkt. Oder sie führen die Händchen zum Mund, um daran zu saugen und zu nuckeln. Auch das dient der „Selbstregulation“: Das Baby beruhigt sich auf diese Weise selbst. Allerdings ist das Temperament von Kind zu Kind unterschiedlich. Die einen lassen sich schnell irritieren und aus der Fassung bringen, andere sind mit größerem Gleichmut gesegnet.

Das Wissen um die „Zeichensprache“ von Babys hilft Eltern, ihre manchmal so feinen Signale bewusster wahrzunehmen, besser zu verstehen und dann angemessen auf die Kleinen einzugehen. Manchen gelingt das intuitiv. Mütter und Väter müssen aber auch erst in ihre Rolle hineinwachsen und die „Sprache“ ihres Babys verstehen lernen. Und wenn sie selbst unter Stress stehen oder sich von Einflüsterungen (verschiedener) Ratgeber verunsichern lassen, laufen sie Gefahr, Babys Botschaften misszuverstehen. Gut deshalb, wenn Mütter und Väter vor allem auf ihr Baby schauen und ihm und sich selbst vertrauen! ■

BABYS SCHREIEN

Alarmsignal und Nervenprobe

Alle Babys schreien. Das ist ihre Art sich auszudrücken. Eltern in Hörweite verspüren dann den Drang zu reagieren und ihr Kind zu unterstützen. So ist gesichert, dass die hilflosen Kleinen alles bekommen, was sie brauchen: Nahrung, eine frische Windel, Zuwendung... Mit ihrem zuverlässigen Bemühen um Abhilfe zeigen Eltern ihrem Kind zugleich: Ich nehme deine Bedürfnisse wahr und bin für dich da.

Bei manchen Kindern geraten allerdings auch die aufmerksamsten Mütter und Väter an ihre Grenzen. Was sie auch versuchen: Füttern, wickeln, tragen, Bauchmassagen,

entblähende Tropfen... – nichts hilft. Besonders gegen Abend schreien ihre Babys stundenlang untröstlich.

Früher nannten viele das „Dreimonatskoliken“ – weil die Kinder die Beinchen dabei krampfartig anziehen und ihr Bauch gebläht ist. Und: Nach ungefähr sechs Wochen erreicht die Schrei-Zeit ihren Höhepunkt, nach drei, vier Monaten ist schlagartig Ruhe. Der Versuch, die vermeintlichen Koliken durch einen Verzicht der stillenden Mutter auf „verdächtige“ Lebensmittel oder durch Zusätze im Fläschchen zu stoppen, ändert jedoch bei manchen Kindern wenig. Fachleute sprechen deshalb heute lieber von „exzessivem Schreien“ oder von „Schreibabys“. Nach der populären „Dreierregel“ sind das Kinder, die mehr als drei Wochen lang an drei Tagen pro Woche mindestens drei Stunden lang schreien. Betroffene Eltern können und müssen allerdings nicht drei Wochen warten, ob ihr Baby tatsächlich dazugehört. Sie brauchen Hilfe, sobald sie sich überfor-

dert fühlen. Als Anlaufstelle dafür bieten sich vielerorts „Schreibaby-Sprechstunden“ (siehe Info) an.

Schreienden Babys und ihren Eltern hilft dabei

- körperliche Nähe. Babys, die zuverlässig versorgt und viel getragen werden, schreien erwiesenermaßen weniger. Also keine Angst vor dem Verdacht, das Kleine zu verwöhnen!
- innere Ruhe. Dazu verhelfen jungen Eltern vor allem der Freundeskreis, Großeltern und andere Verwandte, die sie regelmäßig als Babysitter oder anders entlasten.
- äußere Ruhe. Viele Schreibabys finden keine Ruhe, weil sie mit zu vielen Reizen aus ihrer Umwelt nicht fertig werden. Dazu gehören auch Eltern, die hektisch einen Beruhigungsversuch nach dem anderen starten. Eine ruhige Umgebung und ein verlässlicher Tagesrhythmus tun diesen Kindern besonders gut. ■



Bei der Suche nach einer Schreibaby-Ambulanz oder -Sprechstunde hilft das Nationale Zentrum Frühe Hilfen im Internet: www.elternsein.info/suche-schreiambulanzen

BABYS NIEMALS SCHÜTTELN!

Die Nerven liegen blank

Das kommt bei den besten Eltern vor: Das Baby schreit ununterbrochen, ohne dass sie einen Grund entdecken könnten. Und egal was sie anstellen, um das Kleine zu trösten, es wird mit umso lauterem Gebrüll quittiert. Neben Mitleid, Rat- und Hilflosigkeit melden sich bald Ärger und Wut: „Was willst du denn noch? Am liebsten würde ich dich schütteln!“

Stopp! So weit darf es nicht kommen. Auf keinen Fall dürfen diesen Impulsen Taten folgen. Ein Baby zu schütteln kann nämlich sein Gehirn schwer schädigen und sogar zum Tod führen. Wie jede andere körperliche und seelische Gewalt gilt es deshalb als Misshandlung. Mit anderen Worten: Eltern brauchen für solche Momente eine Ausstiegstrategie.

Das Wichtigste ist, die aufsteigende Wut im Inneren früh wahrzunehmen und nicht zu unterdrücken, sondern sofort zu reagieren.

Etwa so:

- das Kind ins Bettchen legen, rausgehen und tief Luft holen (oder langsam bis 100 zählen),
- das Kind in den Kinderwagen packen und spazieren gehen,
- sich körperlich abreagieren, zum Beispiel in ein Kissen boxen oder eine Runde ums Haus laufen,
- Menschen aus dem Umfeld bitten, eine Viertelstunde beim Baby zu bleiben, und selbst zur Beruhigung an die frische Luft gehen.

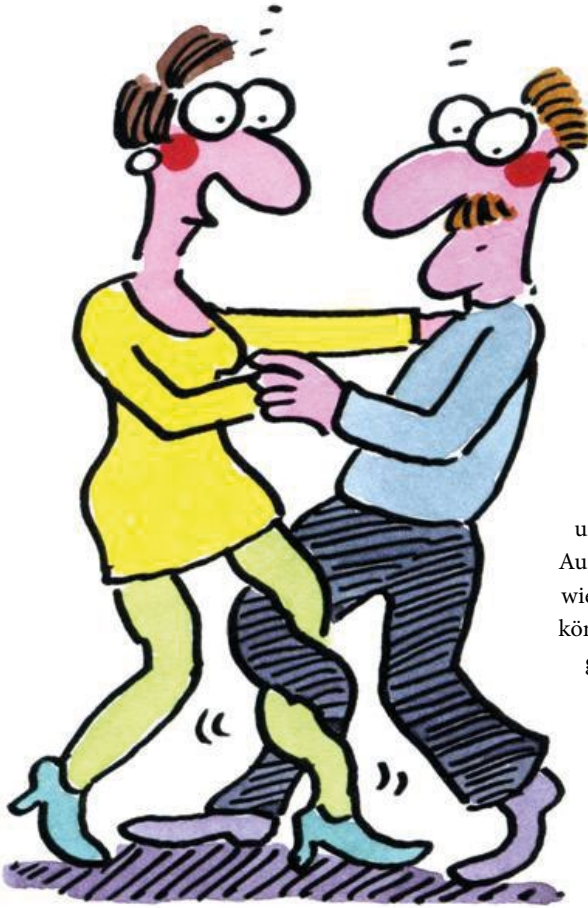
Danach haben die meisten Eltern ihre Gefühle wieder im Griff und können sich



liebervoll um ihr Baby kümmern. Später lohnt es sich in Ruhe zu überlegen, wann solche Episoden auftreten. Vielleicht gelingt es dann, sie von vornherein zu vermeiden.

Aber: Scheuen Sie sich nicht Rat und Unterstützung zu holen, z. B. mit einem Anruf bei der Telefonseelsorge (kostenlos, Tel. 0800 – 1110222) oder bei einer Schreiambulanz in Ihrer Nähe (www.elternsein.info/suche-schreiambulanzen). ■

ELTERN SEIN UND PAAR BLEIBEN

Das verflixte erste Jahr

„Der Supergau für die Partnerschaft ist die Geburt des ersten Kindes!“ Dieser Hammersatz stammt aus einer Langzeitstudie des Frühpädagogischen Instituts München: Das Kind, das viele Paare als Krönung ihrer Liebe herbeigesehnt haben, kann demnach die Zufriedenheit der beiden mit ihrer Beziehung mitunter verschlechtern.

Viele „Eltern-Paare“ unterhalten sich kaum noch miteinander oder oft nur über Organisatorisches. Tiefe Gespräche über Persönliches? Fehlanzeige. Statt gleichberechtigter Aufgabenteilung verfallen manche Paare in die eher „klassische“ Rollenverteilung: Sie bleibt zu Hause und kümmert sich um Baby und Haushalt und er verdient das Geld für den Lebensunterhalt. Und plötzlich klaffen die Lebenswelten auseinander und wirklich zufrieden ist mit dieser Lösung keiner der beiden. Gemeinsam ausgehen, mit Freunden Partys feiern? Das war einmal. Und das sexuelle Erleben und die Lust bleiben auf der Strecke, weil die junge Mutter wie

erschlagen von der Rund-um-die-Uhr-Versorgung des Babys ist und nach dem Überfluss an Nähe beim Stillen nur noch sich selbst spüren möchte. Karge Zeiten für die Liebe..., in denen manchmal schon die Wurzel für das spätere Scheitern der Beziehung steckt.

Jetzt ist es wichtig, dass junge Mütter und Väter die Bedürfnisse ihrer Partnerschaft nicht vollends aus den Augen verlieren und nach kleinen Inseln im Alltag Ausschau halten, auf denen sie sich wieder als (Liebes-)Paar begegnen können. Vielleicht kochen sich beide gegenseitig mal etwas Schönes und stellen zum Essen Blumen und Kerzen auf den Tisch. Oder sie schicken sich über den Tag liebevolle Textnachrichten und signalisieren „Ich denke an Dich!“. Auch Paar-Rituale, die beide vor der Geburt pflegten, tun jetzt im Sturm

der Veränderungen besonders gut: sich gegenseitig massieren, gemeinsam einen Film ansehen und dabei ein leckeres Essen liefern lassen oder „unsere“ Musik auflegen. Später, wenn das Baby einen festen Schlafrhythmus gefunden hat, kann ein Babysitter der Zweisamkeit aufhelfen. Die Paarberatung empfiehlt, einen festen Abend in der Woche für die Partnerschaft zu reservieren, der abwechselnd von beiden gestaltet wird. Einmal besorgt er Kino-Karten, die Woche darauf denkt sie sich etwas aus – und wer dran ist, organisiert auch die Baby-Betreuung. Aber bitte ohne großen Aufwand, damit der Abend nicht in Stress ausartet!

„Ohne diese Paarabende wäre unsere Ehe schon lange nicht mehr existent“, glaubt eine erfahrene Mutter von zwei Kindern. Mit der nötigen Rücksicht auf ihre Beziehung dagegen können Paare die Herausforderung im verflixten ersten Jahr als enormen Zugewinn an gegenseitigem Vertrauen erleben. ■

**Die ideale Babybetreuung**

...ist oftmals bei den Großeltern, dem Verwandtschafts- oder Freundeskreis zu finden. Menschen also, die ihnen sehr vertraut sind und die vor allem auch dem Baby vertraut sind, die es mag und von denen es sich (auch in Anwesenheit von Mama und Papa!) bereitwillig beruhigen lässt. Daneben kommt es auch auf Erfahrungen mit kleinen Kindern an – je jünger das Baby, desto mehr.

Für Eltern ohne „passende“ Verwandte oder Freunde in der Nähe bieten vielerorts Babysitter-Börsen ihre Dienste an, deren Mitarbeiter(innen) ein Zertifikat über eine Schulung bei einer vertrauenswürdigen Einrichtung (Familienbildungsstätte, Kinderschutzbund ...) vorweisen können.

Edelsteinmomente**In der Kirche**

Beim Ausfahren mit dem Kinderwagen kam ich heute an einer Kirche vorbei. Die Tür stand offen... Ich schob den Wagen hinein und setzte mich in eine Bank. Und spürte, wie die Stille dieses Raums mich mit jedem Atemzug mehr erfüllte.

Beim Hinausgehen zündete ich an einem Altar mit der Statue des Heiligen Josef mit dem Jesuskind ein Teelicht an. Unsere kleine Familie soll unter einem guten Stern stehen.

ZU FRÜH GEBOREN

Aus dem Nest gefallen



Nein, einen guten Start hatte Lisa wirklich nicht. Schon während der Schwangerschaft mit unserer zweiten Tochter musste ich mehrmals wochenlang ins Krankenhaus. Ultraschallaufnahmen deuteten auf schwere Missbildungen und eine Unterentwicklung des Fötus hin. Man legte uns nahe, auf schwangerschaftserhaltende Maßnahmen zu verzichten. Ich fühlte mich wie in einem tiefen schwarzen Loch. Neben der ständigen Sorge um das Ungeborene plagten mich auch Schuldgefühle unserer älteren Tochter gegenüber, die damals erst ein Jahr alt war und während der Arbeitszeiten meines Mannes von Haushaltshilfen versorgt werden musste. Das Schlimmste aber war die Angst: Wie schwer wird unser Kind behindert sein? Wird es leben können? Phasenweise gingen die Ärzte davon aus, dass es keinesfalls älter

als sechs Wochen alt würde... Ohne den ständigen Beistand meines Mannes, meiner Mutter und meiner beiden Schwestern hätte ich das nicht durchgestanden.

Fünf Wochen vor dem errechneten Termin entschieden sich die Ärzte zu einem Kaiserschnitt, weil das Kind sich nicht weiterentwickelte. Im Kreißsaal bat ich die Hebamme, unser Kind bei akuter Lebensgefahr sofort notzutaufen. Mein Mann durfte während der Entbindung dabei sein. Auch er war extrem angespannt. Und dann... hörte ich einen der Ärzte sagen: „Fit wie ein Turnschuh!“ Unsere Erleichterung und unsere Freude waren grenzenlos.

Allerdings stand uns noch eine harte Zeit bevor. Als Frühgeborenes mit nur 1260 g Geburtsgewicht kam Lisa sofort auf die Frühgeborenen-Intensivstation, wo sie an Überwachungsgeräte, Infusionen und Schläuche angeschlossen wurde. Anfangs durften wir sie nur durch eine Öffnung im Inkubator vorsichtig streicheln. Sie lag da wie ein kleines, aus dem Nest gefallenes Vögelchen. Wegen einiger gesundheitlicher Probleme Lisas folgte eine Untersuchung der anderen, für uns Eltern jedesmal eine Nervenprobe. Erst recht brachten uns die Alarme des Herz- und Atmungsmonitors fast um den Verstand, auch wenn sie sich Gott sei Dank meist als Fehlalarme erwiesen.

Nach ein paar Tagen erhielt Lisa die ersten fünf Tropfen abgepumpte Muttermilch per Magensonde. Die Menge wurde behutsam gesteigert, und sie fing an, ganz langsam zuzunehmen. Wie glücklich waren wir, dass wir von Anfang an viel Körperkontakt mit ihr haben konnten! Und nach drei Monaten, endlich, war Lisa so stabil, dass wir sie nach Hause mitnehmen durften.

Damals wussten wir noch nicht, ob Lisa behindert bleiben würde. Wegen mittelgradig schwerer zentraler Koordinationsstörungen brauchte sie intensive physiotherapeutische Behandlungen, die wir auch zu Hause durchführen mussten – viermal täglich. Und jahrelang spritzten wir ihr täglich Wachstumshormone.

Rat und Hilfe

Welche Kinderarztpraxis hat Erfahrung mit Frühchen? Wo finden wir die nächste Eltern-Selbsthilfegruppe? Das und viele weitere hilfreiche Informationen finden Eltern beim Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ www.fruehgeborene.de. Beim Bundesverband gibt es auch die „Nummer gegen Frühchen-Kummer“ Tel. 0800-875 877 0 (kostenlos).

Lisa blühte in unserer Obhut richtig auf und entwickelte sich prächtig. Mit einem halben Jahr lernte sie laufen und fing an zu sprechen. Etwas kleiner als andere Kinder, aber sehr sportlich und sozial engagiert, durchlief sie problemlos Kindergarten und Schule. Und vor kurzem hat sie ihren Schulabschluss gemacht.

Petra, 54



Atempause

Vaterglück

Nicht nur an ein Wunder glauben
Nein, es sehen
mit eigenen Augen
und es in den Armen halten
voller Angst
es könnte zerbrechen
und mitfühlen
mit dem Glück der Mutter
die ihm Leben schenkt
und Geborgenheit gibt
an ihrer Brust

Conrad M.Siegers

Impressum

Herausgeber: AKF e.V., In der Sürst 1, 53111 Bonn, Tel. 0228/68 4478-16 (8–15 Uhr), info@elternbriefe.de, www.elternbriefe.de

Redaktion: Elisabeth Amrhein (Würzburg), Martin Bartsch (Köln), Beate Dahmen (Simmern), Hubert Heeg (Bonn), Dr. Petra Kleinz (Dortmund), Josef Pütz (verantwortlich; Mönchengladbach)

Die Texte der Elternbriefe basieren auf der Haltung und dem pädagogischen Ansatz von „Kess-erziehen“ (www.kess-erziehen.de).

Hinweis: In den Texten wechseln wir willkürlich zwischen der männlichen und der weiblichen Form und/oder verwenden geschlechtsneutrale Formulierungen; gemeint sind immer alle Geschlechter.

Fotos: Adobe Stock: Tobilander (4-1), iLUXimage(4-2); iStock: spotmatik (2), elkor (3); shutterstock: O. Dmitrieva (1)

Illustration: Renate Alf

Gestaltung: kipconcept gmbh, Bonn

Bonn, August 2022

Bestellung: www.elternbriefe.de/bestellen