

BABYGLÜCK ÜBER ALLES

ODER DOCH NICHT?

— von Angela Kraaz —

«Geniess dein Baby – Es wird so schnell grösser werden, du wirst sehen.» - «Ich bin so neidisch, wie gerne hätte ich meine Kinder nochmals so klein und so kuschelig.» - «Hach, dies ist die schönste Zeit, schau mal wie niedlich».

Als frischgebackene Mutter mit dem ersten Kind hört man oft solche Aussagen, mit denen man zum Teil nicht viel anfangen kann. Sicherlich ist es ein wahnsinniges Glück, ein kleines Baby bekommen zu haben. Und mehrmals pro Tag kann man sein Glück auch kaum fassen. Das neue Mutterglück ist aber auch eine einschneidende Lebensumstellung – und ist nicht zuletzt auch sehr anstrengend.

Viele Frauen registrieren in der Schwangerschaft eine deutlich verstärkte Sensibilität. Man muss bei traurigen Ereignissen eher weinen, selbst bei der «Tagesschau» und Themen, die einen nicht direkt betreffen. Man ist emotionaler bei Entscheidungen und zugleich auch reizbarer. In der Schwangerschaft verhält man sich vergleichsweise noch pragmatisch: Man organisiert Krippenplätze, die Rückkehr zum Arbeitsplatz nach dem Mutterschaftsurlaub wird geregelt und die Kinderbetreuung mit dem Partner wird zu zweit besprochen.

Doch dann: Kaum ist das Baby geboren, setzen die Emotionen wie Flutwellen ein. Der ganze Pragmatismus ist wie weggeblasen oder irgendwo in einer Hirnwindung verschwunden.

Wer frisch Mutter geworden ist, sollte doch eigentlich nur glücklich sein, könnte man meinen. Wer so denkt, unterschätzt die erste Phase des Mutterseins. Denn diese ist eine sehr sensible Zeit. Nicht nur für das Kind.

Nach der Geburt laufen sehr viele biologische und chemische Prozesse im Körper der Mutter ab, die den «Nesttrieb» verstärken. Sei dies das Stillhormon, das die Mutter plötzlich sehr gut mit dem Schlafmangel und dem Stress umgehen lässt, oder sei es der Entzug des placentaren Oestrogens, welches die Stimmung Achterbahn fahren lässt. Auch das mütterliche Hirn strukturiert sich nach der Geburt um. Es befähigt damit die Mutter, bei mehreren gleichzeitig ablaufenden Geschehnissen, alles erfassen zu können.

Viele Einflüsse, die nur schon rein körperlich die Psyche beeinflussen. Vergessen wir aber nicht, dass die Lebensumstellung von der reinen Berufstätigkeit mit Freizeitgestaltung zu den (langen) Tagen mit Baby/Kleinkind für viele Frauen eine grosse Herausforderung darstellt. Umso mehr, weil die Babytage weniger planbar sind als klar strukturierte Arbeitstage.

Frischgebackenen Eltern und Müttern hilft es immer sehr, wenn ich in der Beratung diese Umwälzung im Leben als «Baby-Flitterwochen» bezeichne.

Die Babyflitterwochen dauern sechs bis acht Wochen nach der Geburt. Hier ist es dem Baby erlaubt, wann immer es will zu essen und zu schlafen. Die ersten sechs Wochen hat das Baby sowieso noch kein Empfinden für Helligkeit und Dunkelheit, also für Tag und Nacht. Wenn das Baby gestillt wird, ist es absolut normal, dass es zwischen 8 und 14 Mahlzeiten innert 24 Stunden zu sich nimmt, und das nicht regelmässig. Manchmal trinkt es vielleicht drei Mal hintereinander innert zwei Stunden, dann schläft es vielleicht mal fünf Stunden.

Loszulassen von einem straffen Tagesplan ist nicht immer einfach. Es ist aber Baby-freundlich und meistens mit weniger Stress verbunden, als wenn man das Baby schreien lassen muss, weil es, wie man leider immer noch hört, seine mindestens zweistündige Pause zwischen den Mahlzeiten einhalten muss.

Dies empfiehlt man in den ersten acht Wochen nicht mehr, denn die Verdauung wird durch Stillen bei Bedarf in den allermeisten Fällen nicht überstrapaziert.

Was für viele Eltern auch eine Herausforderung darstellt, ist das Unterhalten eines Babys: Ungefähr nach sieben bis zehn Tagen nach der Geburt werden die Neugeborenen tagsüber deutlich wacher. Sie schlafen nicht mehr gleich ein nach dem Trinken sondern sind dann wach und möchten unterhalten werden. Das Unterhalten ist in diesem Alter aber nicht spielen mit dem Kind, sondern das Baby auf dem Arm halten, im Kinderwagen spazieren fahren und – was die meisten Babys lieben – im Tragetuch tragen.

Das Tragen ist für die Kleinen das, was sie zehn Monate im Mutterleib erlebt haben – dauerndes Schaukeln. Und wenn man es sich richtig überlegt, könnten wir auch nicht den ganzen Tag liegen – das eigene Körpergewicht wird dann sehr unangenehm. Keine Angst, Babys können nicht zu viel getragen werden. Und sie bekommen davon auch keine schlechtere Haltung oder werden zu fest verwöhnt. Nähe und Liebe kann man einem Baby und Kleinkind sowieso nie zu viel geben.

→

Und die Bauchkrämpfe? Naja, das ist ein sehr umstrittenes Thema. Die meisten Babys leiden nicht unter Bauchkrämpfen, sondern möchten vielmehr getragen werden oder erleben gerade ihre «nervöse Phase». Die meisten Babys haben einmal pro Tag eine Phase von drei bis fünf Stunden, in der sie nervös sind. Man hat das Gefühl, sie möchten immer trinken, sind dann aber doch nicht zufrieden mit dem Trinken, schreien die Brust an, beruhigen sich nur, wenn man sie in der Wohnung herum trägt oder können auch mal eine kurze Zeit schreien, ohne dass man etwas dagegen tun kann. Meistens ist diese Phase zwischen 17 und 23 Uhr. Der Entwicklungsforscher Remo Largo sieht in diesem Verhalten vor allem einen Weg zum Abbau der Spannung, der durch die vielen Eindrücke während des Tages auf das Kind einwirken.

Andere Quellen meinen, es sei das Nervensystem, das die ersten 3 ½ Monate nach der Geburt noch am auswachsen ist. Diese nervöse Phase steigert sich in den ersten sechs Wochen nach dem Geburtstermin und nimmt dann wieder ab. 3 ½ Monaten später ist sie vollständig abgeklungen. Hier empfiehlt es sich meistens, das Baby in der Wohnung herumzutragen, spazieren zu gehen oder einfach bei sich auf der Brust dösen zu lassen.

Erwähnenswert ist in diesem Zusammenhang auch der Umstand, dass Babys bis zum Alter von drei Monaten nicht selber einschlafen können. Sie brauchen also die Brust, den Nuggi oder das Schaukeln zum Einschlafen. Hier darf man getrost das Baby liegend stillen und dann einfach schlafen lassen (natürlich an einem sicheren Ort, wo es nicht runterfallen kann).

Mit spätestens vier Monaten sollte das Baby lernen, nach dem Trinken selber wach im Bett einzuschlafen, um ihm das Durchschlafen zu ermöglichen. Denn das Durchschlafen hat mit der Konditionierung des Einschlafens zu tun. Wenn die Babys also selber einschlafen können, können sie es auch nachts, wenn

sie erwachen. Was es für alle Beteiligten einfacher macht.

Die Eltern brauchen auch ungefähr sechs Wochen, bis sie ein wenig verstehen, was das Baby ihnen sagen möchte. Ob es Hunger hat, müde ist oder in der nervösen Phase ist.

Frischgebackenen Eltern und Müttern hilft es immer sehr, wenn ich in der Beratung diese Umwälzung im Leben als «Baby-Flitterwochen» bezeichne.

Wenn man eine neue Beziehung eingeht, dauert es ungefähr ein Jahr, bis man angekommen ist und sich wohlfühlt. Das heisst, dass jedes Familienmitglied bei Veränderungen ein Jahr braucht, um in seiner Position anzukommen. Dies heisst also auch, dass es ein Jahr braucht um Mutter oder Vater zu werden.

Vielleicht helfen Ihnen diese Zeilen, um die erste Zeit mit dem Baby gelassener zu nehmen. Es ist eine sehr schöne Zeit und auch später erinnert man sich immer gerne an die Babyzeit zurück. Im Moment selber ist man aber auch oft überfordert. Dies ist völlig normal, vor allem mit dem ersten Kind. Es empfiehlt sich dann während der Wochenbettbegleitung der Hebamme Fragen zum Verhalten des Babys zu stellen und später die Mütter- und Väterberaterinnen aufzusuchen oder einen Termin zur Stillberatung bei Ihrer Hebamme zu vereinbaren.

Angela Kraaz ist Hebamme FH
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Hebammenpraxis Zürich
www.hebammenpraxis-zuerich.ch



Kinder verstehen



Kinder folgen in ihrer Entwicklung uralten Programmen. Diese haben Tausende von Jahren dafür gesorgt, dass kleine Menschen gut mit dem Leben zurechtkommen. Doch mit ihrem evolutionären Erbe stossen Kinder heute oft an ihre Grenzen und an die ihrer Eltern. Die Erkenntnisse der aktuellen Evolutionsforschung und besonnener Rat eines erfahrenen Kinderarztes helfen, auf Erziehungsfragen im wahrsten Sinne des Wortes kindgerechte Antworten zu finden.

Kinder verstehen – born to be wild
von **Herbert Renz Polster**
Um CHF 31.90 bei www.books.ch

Frei von allem, was sensible Haut nicht mag. HiPP Babysanft.

HiPP
Baby
SANFT

All unsere Sorgfalt
für sensible Haut



Besonders hautverträgliche Pflege für sensible Haut.

HiPP Babysanft verzichtet konsequent auf ätherische Öle, Parabene, Mineralöl und viele weitere allergieverdächtige und unerwünschte Stoffe. Dadurch werden Allergie-Risiken von Anfang an minimiert. Die besonders hautverträglichen HiPP Babysanft Produkte mit wertvollem Bio-Mandelöl oder Bio-Mandelextrakt schützen und pflegen die sensible Haut. HiPP Babysanft wird genauso sorgfältig hergestellt wie alles von HiPP.

Dafür stehe ich mit meinem Namen.

Renzi HiPP

