



BIRGIT GEBAUER-SESTERHENN
DR. MED. MANFRED PRAUN

DAS GROSSE GU
Babybuch

DER BESTSELLER

G|U

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Monika Rolle/Petra Bradatsch

Lektorat: Margarethe Brunner

Bildredaktion: Angela Kotow

Covergestaltung: independent MedienDesign, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-7241-9

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Fotos: Adobe Stock, Stefanie Aumiller, Mona Binner, Barbara Bonisolli, Getty Images, GU Archiv, Istock, Mauritius Images, Millennium Images, Anna Peisl, Stocksy, Unsplash, Westend61

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7241 10_2019_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice

Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasser dar. Sie wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

EIN JAHR MIT VIELEN PREMIEREN

In nur zwölf Monaten wird aus einem schutzbedürftigen Säugling ein aktives kleines Kind. Genießen Sie diese wunderbare Zeit, staunen Sie, freuen Sie sich mit und unterstützen Sie Ihr Baby liebevoll in seiner Entwicklung.

- **1. Monat:** Sinneserfahrungen in der Welt draußen ([>](#))
- **2. Monat:** Das erste Lächeln wird verschenkt ([>](#))
- **3. Monat:** Die Zeit der Fingerspiele beginnt ([>](#))
- **4. Monat:** Das Baby wird langsam mobiler ([>](#))
- **5. Monat:** Köpfchen in die Höh in Bauchlage ([>](#))
- **6. Monat:** Gezieltes Greifen und das erste »ma-ma« ([>](#))
- **7. Monat:** Drehen auf den Bauch - jetzt gelingt's ([>](#))
- **8. Monat:** Die ersten Zähne kommen ([>](#))
- **9. Monat:** Sitzen eröffnet neue Perspektiven ([>](#))
- **10. Monat:** Auf alle Viere und loskrabbeln ... ([>](#))
- **11. Monat:** Erste Worte und erste Gehversuche ([>](#))
- **12. Monat:** Schritt für Schritt auf Entdeckungstour ([>](#))







EIN WORT ZUVOR

Ist es bald so weit, und die Geburt Ihres ersten Kindes steht bevor? Sicher sind Sie schon ein wenig aufgeregt ... Und bestimmt haben Sie viele Fragen zu allem, was mit dem Baby an Neuem auf Sie zukommen wird. Keine Sorge, das ist ganz normal und geht vielen anderen werdenden Eltern genauso.

Gerade einmal ein bis zwei Generationen rückblickend betrachtet, wohnten Erwachsene und Kinder, Altgewordene und Neugeborene gemeinsam unter einem Dach. »Ganz nebenbei« lernten schon die jungen Mädchen den Umgang mit einem Neugeborenen kennen. Mit den gesellschaftlichen Veränderungen hin zur Kleinfamilie ist es für junge Mütter und Väter heute zunehmend schwer, sich das nötige Wissen für das Leben mit dem Baby anzueignen. Geburtsvorbereitungs- und Säuglingspflegekurse vermitteln hilfreiche Informationen. Und vielleicht wollen Sie die Zeit vor der Geburt nutzen, um entspannt auf dem Sofa zu sitzen und in einem Babybuch zu lesen?

Der vorliegende Ratgeber unterstützt Sie bereits bei den Vorbereitungen, die vor der Geburt getroffen werden müssen: Was sollten Sie alles an Babyausstattung besorgen? Wie sieht ein gesunder Schlafplatz aus? Und er begleitet Sie auf dem gemeinsamen Weg mit Ihrem Kind nach der Geburt bis zum ersten Geburtstag. Blättern Sie doch mal im Kapitel zur Entwicklung des Kindes (ab [≥](#)): Für mich ist es immer wieder faszinierend zu sehen, welche Fortschritte ein Baby in den ersten Lebensmonaten macht.

Wenn die Betreuung durch uns Hebammen acht Wochen nach der Geburt endet, haben Sie mit diesem Ratgeber einen tollen »Begleiter«, der Ihnen in vielen Situationen weiterhilft: Warum schreit mein Baby? Schläft es ausreichend? Bekommt es die nötige Förderung? Mit jedem neuen Entwicklungsschritt Ihres Babys tauchen auch immer neue Fragen auf. Das Buch gibt Ihnen

fundierte Antworten und unterstützt Sie, Ihren persönlichen Weg zu finden.

Auch wenn die Ankunft des Babys Ihre bisherige Zweierbeziehung gehörig durcheinanderbringt und eine große Verantwortung auf Sie zukommt, brauchen Sie keine Angst zu haben. Sie werden mit der Zeit ganz selbstverständlich in Ihre neue Rolle als Mutter oder Vater hineinwachsen. In dieser oft recht turbulenten Zeit bietet Ihnen dieser Ratgeber eine hervorragende Unterstützung für ein wunderbares erstes Lebensjahr mit Ihrem Kind. Genießen Sie diese Zeit!

**Claudia Dachs, Beirätin für den Bildungsbereich im
Deutschen Hebammenverband**



EIN WORT ZUVOR

Nach der Geburt meiner ersten Tochter Paulina wurde ein Video aufgezeichnet. Erschöpft von den Geburtsstrapazen hört man mich sagen: »So etwas tue ich mir nie wieder an!« Nicht nur die Geburt war anders verlaufen, als ich es mir vorgestellt hatte. Stillschwierigkeiten? Schreibaby? Wochenbettprobleme? Baby-Blues? Schlaflose Nächte? So hatte ich mir das Muttersein nicht vorgestellt! Heute weiß ich, dass die meisten Probleme hausgemacht waren und es mit mehr Hintergrundwissen gar nicht so weit gekommen wäre. Deshalb musste dieses Buch geschrieben werden. Und keine Sorge, wenn die Entwicklung Ihres Babys hier und da von der im Buch beschriebenen Norm abweicht. Setzen Sie sich nicht zu sehr unter Druck. Vertrauen Sie auf Ihren mütterlichen beziehungsweise väterlichen Instinkt sowie auf Ihr Bauchgefühl und kombinieren Sie beides mit einer Spur Gelassenheit – Ihr Baby wird es Ihnen danken.

Übrigens war mein »Nie wieder« nach Paulinas Geburt nur von kurzer Dauer. 21 Monate später kam unser Sohn Samuel auf die Welt, nach weiteren zwei Jahren Nesthäkchen Sophie. Und beide Male war alles anders, noch schöner. Weil ich gelernt habe, ihre Signale zu verstehen und auf ihre Bedürfnisse einzugehen. Kinder sind ein Geschenk – und alle Eltern sollten dankbar sein, dass sich diese kleine Seele ausgesucht hat, bei ihnen groß zu werden. Ich wünsche Ihnen viel Freude, Harmonie und Glück im ersten gemeinsamen Jahr mit Ihrem Baby!

Birgit Gebauer-Sesterhenn

Als kleiner Junge habe ich meinen Vater, der Internist war, öfter auf Hausbesuchen begleitet. So wusste ich schon bald, dass auch ich diesen Beruf wählen wollte. Und eines war klar: Meine zukünftigen Patienten sollten Kinder sein. An ihnen beeindruckte mich nicht nur ihre Fröhlichkeit, die

sie trotz aller Krankheit nie verloren, sondern vor allem ihr Lebenswille und ihre Kraft. Nach knapp zehn Jahren Krankenhaus­tätigkeit wollte ich die andere Seite der Kinderheilkunde erfahren: Wie erlebt ein junger Mensch vom Säugling bis zum Jugendlichen seine Kindheit mit allen Freuden, Krankheiten und Entwicklungsschritten? Natürlich ist auch das Umfeld der Kinder entscheidend – die Fragen, Sorgen und Nöte der Eltern verdienen Unterstützung. Ich wünsche mir, dass Sie auf den folgenden Seiten ebensolche Tipps und möglichst viele Antworten auf Ihre Fragen finden.

Dr. med. Manfred Praun



WIR WERDEN EINE FAMILIE!

Es ist so weit: Sie erwarten ein Baby und werden bald eine kleine Familie sein! Ihnen und Ihrem Partner steht nun eine aufregende Zeit bevor – im wahrsten Sinne des Wortes. Denn kaum etwas wird Ihr Leben je wieder so umkrempeln wie die Geburt des ersten Kindes. Doch was bedeutet es eigentlich, eine Familie zu sein?

[AUS ZWEI WERDEN DREI](#)
[DIE WARTEZEIT AUFS BABY NUTZEN](#)
[EINE FAMILIE IST GEBOREN](#)
[DAS WOCHENBETT](#)



AUS ZWEI WERDEN DREI ...

Mit so viel Spannung erwartet – endlich bist du da! Die kommenden Tage und Wochen werden ganz schön aufregend in Ihrem Leben als Eltern. Und wenn wir ehrlich sind, wird es von nun an spannend bleiben, denn Elternsein hört niemals auf. Es heißt, so lange, wie das Baby im Bauch heranwächst, so lange dauert es auch, bis Eltern und Baby zu einer Familie zusammenwachsen. Mindestens, würden wir mal sagen ...

FLITTERWOCHEN MIT DEM BABY

An dieser Stelle erst mal einen ganz herzlichen Glückwunsch an Sie, liebe Eltern! Sie haben Großartiges vollbracht und neues Leben geschenkt. Das, was gerade passiert ist, ist einfach ganz wundervoll – im wahrsten Sinne des Wortes. Für viele werdende Eltern ist die Schwangerschaft ein ganz großer Schritt im Leben. Mit der Geburt ist es endlich so weit: Das Baby ist da. Es ist ein unvergesslicher Augenblick, wenn Sie nach der Geburt Ihr Baby das erste Mal in den Armen halten. Wenn Sie es anschauen, an ihm schnuppern, seinen leisen Tönen lauschen und seinen ganzen Körper festhalten.

In diesen Momenten laufen alle Sinne auf Hochtouren. Viele frischgebackene Mamas und Papas sind von dem Geburtserlebnis geradezu überwältigt. Sie fühlen sich gleichzeitig erschöpft, unendlich froh, erleichtert, von Herzen dankbar und überflutet von Hormonen – es ist geschafft. Wunderbar!

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass besonders die ersten beiden Stunden nach der Geburt zu den ganz kostbaren Augenblicken im Babyleben zählen. Ebenso wertvoll sind sie für die jungen Eltern. In diesen intimen Minuten nach der Geburt passiert für alle Beteiligten eine ganze Menge, denn hier startet bereits ein intensives Kennenlernen.

So schön, dass du da bist

Unmittelbar im Anschluss an die Geburt ist ein Säugling für eine Weile hellwach und sehr gut ansprechbar. Das Baby kommt mit vielen Milliarden Nervenzellen (Neuronen) auf die Welt, und jede davon beginnt nun mit der Kontaktaufnahme zu anderen: Direkter Hautkontakt, zärtliche Berührungen und Liebkosungen, vertraute Stimmen und Mamas (und Papas) ganz besonderer Geruch lösen ein regelrechtes Feuerwerk in Babys Gehirn aus. Dies ist der Beginn einer Vernetzung, die ein ganzes Leben lang

anhält. So eine tiefe gegenseitige Wahrnehmung und das unwiderstehliche Interesse einander kennenzulernen wird durch eine besondere Hormonlage gefördert, die sich bereits während der Schwangerschaft angebahnt hat. Oxytocin heißt das Bindungshormon, das der weibliche Körper bereits während der Schwangerschaft produziert. Unter der Geburt schüttet der weibliche Körper dann ganz viel davon aus. Übrigens fließt auch beim Sex reichlich Oxytocin, daher nennt man dieses Hormon auch noch Liebes- oder Kuschelhormon.

Nach der Geburt unterstützt Oxytocin nicht nur die Kontraktionen der Gebärmutter, sondern fördert auch den Milcheinschuss und hilft dabei, stressige Momente zu dämpfen. Damit nicht genug. Es gibt noch eine ganz wundervolle Aufgabe: Oxytocin schafft die Basis für unser Bindungsverhalten, es bringt unsere Gefühle in Fluss. Wenn ein Neugeborenes direkten Hautkontakt spüren darf und zum Beispiel nackt auf Mamas oder Papas Bauch liegen kann, wird auch der kleine Körper von einer Extraportion Oxytocin durchflutet. Je mehr davon fließt, desto besser für alle, denn das sorgt auf allen Ebenen für einen harmonischen Start ins Familienleben.



Ruhe, Nähe und Hautkontakt sind entscheidend für den ersten Bindungsaufbau.

Der Herzenskleber

Unmittelbar nach der Geburt braucht ein Neugeborenes Liebe, Schutz, Wärme und Zuwendung. Es benötigt einen sicheren Hafen, in dem es sich geborgen fühlen kann. Im Idealfall übernehmen die Eltern die Position der Hafenmeister, die ihren Nachwuchs liebevoll in die Arme schließen. Eben genau hier beginnt der Bindungsaufbau: Bonding ist das emotionale Band, das Eltern und Kind verbindet und ein Leben lang zusammenhält. Je stärker das Bonding, der Herzenskleber, desto besser die Bindung.

Diese innere Bindung zwischen Eltern und Neugeborenem sichert dem Baby das Überleben und sorgt dafür, dass sich sein Urvertrauen entwickeln kann. Auf Elternseite legt Bonding einen Grundstein dafür, dass Mutter und Vater Stärke und Mut entwickeln und die Bereitschaft, für ihr Kind alles zu geben. Es fängt an beim Schlaf und hört in Notsituationen vermutlich erst beim eigenen Leben auf. Eltern machen sich stark wie Löwen – ihr Nachwuchs wird sicher und liebevoll geschützt.

Bonding braucht Zeit

Auch wenn die ersten Minuten und Stunden eine ideale Voraussetzung für das zarte Knüpfen der emotionalen Bindung sind, so ist dies kein Zeitfenster von wenigen Stunden. Bonding ist vielmehr ein Prozess, der Zeit braucht. Keine Angst, wenn Sie Ihr Baby in den ersten Stunden nicht in den Arm nehmen konnten, falls eine Frühgeburt oder medizinisch notwendige Maßnahmen Ihnen einen Strich durch die Rechnung machten. Bonding kann nachgeholt werden und zwar ab dem Moment, in dem Sie Ihr Baby auf den Arm nehmen können, es wahrnehmen und spüren. Es zählen die gemeinsamen Schmusestunden und Kuscheleinheiten, also die ungestörte intime Zeit mit Ihrem Baby. Wenn dies anfangs zu kurz gekommen ist, darf es im Anschluss noch intensiver sein. Jetzt ist nichts wichtiger als Sie und Ihr Baby und dass Sie sich in Ruhe kennenlernen dürfen.

Hebammen bezeichnen die ersten Tage mit dem Baby zu Hause gern als »Babyflittern«. Eltern und Baby können sich hoffentlich in aller Ruhe kennenlernen und das Gefühl genießen, ab jetzt eine Familie zu sein. Oder erst noch zu werden? Aus einem Duo wird im Laufe der Zeit ein Trio, und Ihr Baby macht Sie beide jetzt zu Eltern. Damit gibt es eine neue Aufgabe in Ihrem Leben – Vatersein und Muttersein.

Für diese Rolle brauchen Sie keine Bühne, keine Texte zum Auswendiglernen und auch kein großes Publikum. Für diese Rolle kann man sich nicht groß vorbereiten wie für eine Schulabschlussprüfung oder den Führerschein. In diese Rolle wächst man hinein, täglich ein bisschen mehr. Es ist wunderbar, wenn Sie als Eltern zu zweit sind und sich gegenseitig unterstützen können.

Wenn Sie die Elternrolle allein antreten müssen, weil Sie von Ihrem Partner getrennt sind oder dieser vielleicht sogar verstorben ist: Nur Mut – Sie werden es schaffen! Ihr kleiner Star belohnt Sie und Ihren Einsatz unmittelbar durch die große Liebe, die er Ihnen entgegenbringt. Hilfreiche Begleiter auf dem Weg ins Familienleben sind Geduld und Gelassenheit. Nicht immer ist es leicht mit den neuen anderen Umständen, und irgendwie erlebt man jede Situation ein erstes Mal. Es gibt noch keinen reichen Erfahrungsschatz, aus dem Sie schöpfen können. Keine Sorge, so geht es vielen. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen – das gilt auch für frischgebackene Mamas und Papas.

AUS EINEM PAAR WERDEN ELTERN

Zugegeben – die Vorstellung, eine Familie zu gründen und ein Baby zu bekommen, ist für viele wunderbar, und manche können es kaum erwarten: In den schönsten Träumen klingt alles nach purer Harmonie. Ganz ehrlich: So läuft es in echt natürlich nicht. Oder zumindest nicht immer. Es dauert seine Zeit, bis alle in der neu gegründeten Familie ihren Platz gefunden haben und sich darin wohlfühlen. Miteinander leben besteht nicht nur aus heiler Welt und eitel Sonnenschein. Neben dem Licht gibt es auch Schatten, und wer sagt, dass Schatten schlecht ist? Soll heißen: Es geht rund in den nächsten Jahren, und es wird bunt. Es wird gelacht, und es fließen Tränen, vor Freude und manchmal

auch aus Kummer. Alles darf sein, niemand ist perfekt. Mit Gelassenheit geht's leichter.

Kein Grund zum Verzweifeln

Manchmal ist es eine echte Zerreißprobe für alle. Beide Eltern bringen unterschiedliche Vorstellungen von Familienleben mit sich, jeder kommt aus einem anderen Zuhause und hat Familie unterschiedlich erlebt. Ob wir wollen oder nicht – so manche Muster übernehmen wir aus unserer Herkunftsfamilie. Oftmals gibt es Erwartungshaltungen, wie der Partner als Mutter oder Vater zu sein hat – vielleicht so, wie man es daheim selbst erlebt hat –, oder eben auch nicht. Tatsächlich kann es Zeiten geben, in denen es ganz und gar nicht so läuft, wie man es sich so schön ausgemalt hat. Enttäuschung und Frust sind vorprogrammiert, und schon rumpelt es im neuen Familienbund. Unsere kleine Familie – läuft da etwas schief? Wir sagen: »Nein!« Es dauert eben eine Weile, bis aus einem Duo ein Trio wird. Bis sich alles eingespielt hat. Schließlich gibt es jetzt vollkommen neue Umstände: Schlafmangel und mitunter Schlafneid, erhöhtes Arbeitsaufkommen, vielleicht gepaart mit einer Art Arbeitseifersucht auf den berufstätigen Partner, frühe Tagschichten und ein ungewohntes Nachtleben sowie Wochenenden, die so gar nicht mehr sind wie früher ... Manchmal fühlt es sich an, nichts geschafft zu haben, obwohl man permanent auf den Beinen war und kaum Zeit zum Ausruhen hatte. Auch das ist normal. Liebe Mütter, liebe Väter – bitte nicht vergessen: Eltern leisten Außergewöhnliches! Sie helfen einem kleinen neuen Menschen, auf der Erde anzukommen, Wurzeln zu schlagen und im Laufe der nächsten Jahre hoffentlich auch Flügel zu bekommen. Das ist eine der schönsten Aufgaben der Welt – wer kann da sagen, er wäre »nur« Mutter oder »nur« Vater?

KINDER, WIE DIE ZEIT VERGEHT

Fragen Sie mal Eltern von erwachsenen Kindern oder Großeltern, was sie mit ihrem jetzigen Erfahrungsschatz heute anders machen würden, wenn sie nochmal kleine Kinder hätten. Vielfach kommen dann Aussagen wie »ich würde mir mehr Zeit nehmen«, »ich würde die Arbeit Arbeit sein lassen«, »ich würde mich mehr den Kindern widmen«. Warum? Weil die Kinder schneller groß werden, als man denkt. Viele Eltern wünschen sich, rückblickend betrachtet, sie hätten die Zeit mit ihren Kindern intensiver genutzt. Warum haben sie es damals nicht getan? Es zählt der Moment – im Hier und Jetzt. Gestern ist vorbei, und was morgen kommt, wissen wir nicht. Denn morgen kann schon wieder alles anders sein.

Willkommen, neuer Mitbewohner

Sobald das Baby da ist, haben Sie auch einen neuen Mitbewohner. Allein das Herrichten des neuen Kinderzimmers ist für werdende Eltern eine Herzensangelegenheit: Da wird mit viel Liebe gestrichen, genäht, dekoriert und eingerichtet. Das Baby soll sich bei seiner Ankunft einfach rundum wohlfühlen. Machen Sie sich nicht zu viel Arbeit: Ihr Baby braucht im ersten Jahr noch gar keinen eigenen Raum. Es hat sowieso nur eines im Blick: seine Eltern, egal, wie es drumherum aussieht. Ihr Baby klinkt sich einfach in seine neue Wohngemeinschaft ein und wird mit Ihnen glücklich sein, so wie Sie sind. Ab jetzt steht das Leben als Familie auf dem Programm. Es darf also »gemenschelt« werden. »Negative« Gefühle wie Wut, Angst und Scham dürfen genauso herauskommen wie Freude und Glück, denn auch sie haben ihre Berechtigung.

Reden ist Gold

Darf ich dir mal erzählen, wie es mir geht? Wer kennt sie nicht – die Erwartungen an unsere Partner, frei nach dem Motto: Höre die Dinge, die ich nicht sage, und erfülle sie, damit ich zufrieden bin! Weit gefehlt!

Anstatt »Nie bist du da, dauernd bist du unterwegs. Ständig muss ich alles alleine machen ...!« könnte man es ja auch so formulieren: »Ich bin so überfordert, ich wünschte, du wärst bei mir.« Oder ganz schlicht: »Ich vermisse dich.« Reden Sie miteinander und trauen Sie sich, konkret zu formulieren, wonach Sie sich jetzt, in diesem Moment sehnen. Sie können sich sicher sein, dass man Sie von Herzen gern unterstützen wird, wenn Sie es schaffen, vorwurfsfrei zu kommunizieren. Keine Angst, denn Sie und Ihr Partner (oder Ihr Umfeld) sind ein gutes Team – und das ist jetzt noch wichtiger als zuvor.



Ab jetzt bestimmen Sie gemeinsam den Kurs, den Ihr Familienschiff nimmt.

Auskommen mit dem Einkommen

Das typische Rollenbild von einer Mutter, die den ganzen Tag zu Hause und für die Kinder da ist, und einem Vater, der das Geld ranschaafft, gibt es nicht mehr. Viele Elternpaare teilen sich die Aufgaben Erziehung und Job gemeinschaftlich. Selbstverständlich können auch Mütter nach der Geburt wieder in den Beruf einsteigen, und

genauso selbstverständlich können Väter daheim bleiben und sich um den Nachwuchs kümmern.

Homeoffice wirkt auf den ersten Blick genial, wenn das möglich ist. Gleichzeitig ist es auch unglaublich schwer in der Umsetzung. Nicht selten haben Sie dann zwei Chefs – den alten Arbeitgeber im Nacken und den Juniorchef neben dem Schreibtisch ...

Nicht nur das kann anstrengend sein, sondern auch die Verteilung der Arbeit zu Hause. Im Idealfall besprechen werdende Eltern die Situation schon vorher: Wer bleibt beim Kind? Wer kümmert sich um das monatliche Einkommen? Wer kann einspringen, wenn kurzfristig Hilfe benötigt wird? Auch die Alltagsdinge gehören besprochen: Wer übernimmt das tägliche Kochen, Waschen, Einkaufen und alles andere? Es ist sinnvoll, sich abzusprechen. Überhaupt – miteinander zu reden und gemeinsame Entscheidungen zu treffen wird von nun an immer wichtiger. Auch wenn die Absprachen noch so banal erscheinen, ist reden Gold wert. Die gemeinsame Kommunikation zügig umzusetzen und annähernd den gleichen Kurs zu fahren, ist ein Garant für ein harmonisches Familienleben. Denn Sie beide sind ab jetzt Kapitän auf dem Familienschiff. Am besten bestimmen Sie also gemeinsam den Kurs – möglichst in die gleiche Richtung.



DIE WARTEZEIT AUFS BABY NUTZEN

Solange das Baby im Bauch wohnt, braucht es keine Kleidung, keine Windeln, kein Bett und keinen Kinderwagen. Sobald es aber das Licht der Welt erblickt hat, sollte idealerweise alles parat stehen. Dann haben Sie die Möglichkeit, sich nach der Entbindung uneingeschränkt um Ihr Neugeborenes und um sich selbst zu kümmern.

DAS GEHÖRT IN BABYS SCHRANK