

Cornelia Nitsch
Cornelia von Schelling

DAS ANDERE BABYBUCH

Für selbstbewußte
Mütter und Väter

Mosaik Verlag

Inhalt

Vorwort 9

1. Kapitel

Die erste Stunde nach der Geburt 11

Nach der Geburt: Gebt mir ganz schnell unser Baby! 12 Der erste Schrei muß gar nicht sein 14 Mutter und Kind: Haut an Haut liegen, sich spüren 15 Liebe auf den ersten Blick? 16 Gelassen bleiben und sich selbst vertrauen 17 Abnabeln: Mutter und Kind müssen sich trennen 19 Nach dem Abnabeln: Was verändert sich im Körper? 20 Wie geht es dem Baby gesundheitlich? 21 Das Baby entspannt sich im Wasser 23 Hellblaue Augen und eine ganz schiefe Nase 24 *Das erste Anlegen: Warum ich mein Kind stillen will* 28 Noch im Kreißsaal: das erste Stillen 30 Gift in der Muttermilch - ein Grund, nicht zu stillen? 32 Medizinische Gründe sprechen für das Stillen 35 Auch seelische Gründe sprechen fürs Stillen 38 Wie Eltern mit ihrem Baby ins Gespräch kommen 39 Sehnsüchtig erwartet: das erste Lächeln 41 Neugeborene kann man nicht verwechseln 42 Ambulante Geburt: Nach ein paar Stunden wieder zu Hause 43 *Wie ich als Vater die Geburt unseres ersten Sohnes erlebt habe* 44

2. Kapitel

Ausruhen von Geburt und Schwangerschaft in der Klinik 47

Mein Baby bleibt von Anfang an ganz bei mir 48 Rooming-in: Tage, von denen die Familie noch lange zehrt 50 *Zuerst klappt das Stillen bei mir überhaupt nicht* 54 Erst nach ein paar Tagen kann die Mutter richtig stillen 56 Still-Rhythmus: Trinken nach Bedarf 58 Wie man lernt, ein Baby richtig anzulegen 60 Schwierigkeiten beim Stillen: das kostet Nerven 64 *Auf einmal will ich nur noch heulen* 70 Wochenbett-Depression 72 U 2: die große Basisuntersuchung 74 Sich mit Instinkt der Welt anpassen 76 Was sieht ein Neugeborenes, was hört es, wie bewegt es sich? 79 *Ich hab's nicht mehr eilig, mit unserem Baby nach Hause zu kommen* 82 Mit dem Baby heimfahren: Sicherheit im Auto 84

3. Kapitel

Wieder zu Hause: Alles anders als erwartet 87

Der Familienrummel macht unserem Baby und mir zu schaffen 88 Ganz schön anstrengend, die ersten Tage zu Hause 90 *Erst zwei Wochen alt, aber unser Baby ist schon ein Genießer* 94 Auf das Familienklima kommt es an 96 Vererbung: Ganz der Vater oder ganz die Mutter? 98 Auch ein Neugeborenes weiß schon, was es will 101 *Was fehlt dir bloß, Baby, daß du schreist und schreist und schreist?* 104 Die vielen Gründe, warum Babys in den ersten Wochen schreien 106 Weinen: acht Möglichkeiten, ein Baby zu trösten 113 *Zu Hause habe ich auf einmal Schwierigkeiten beim Stillen* 118 Stillen: locker und gelassen bleiben 120 Die Babywaage wird leicht zum Anti-Still-Mittel 122 Stillen: Die Situation spitzt sich schnell zu 123 Stillen: Man ist nicht allein mit seinen Problemen 127 Stillen ist nicht nur sinnvoll, sondern auch praktisch 128 Gründe, die gegen das Stillen sprechen können 129 Ernährung beim Stillen: Von jedem etwas 131 Auch mit Fertigmilch kommt ein Baby zurecht 133 Die nötige Ausrüstung für >Flaschenkinder< 137 Flaschen säubern und was sonst noch dazugehört 139 Braucht das Baby zusätzlich zur Milch noch Tee? 140 Das Bäuerchen — wie wichtig ist es? 141 Spucken: Ein Milchsee landet auf dem Teppich 142 Schluckauf hört sich schlimmer an, als er ist 143 Niesen 143 Noch sind die Verdauungsorgane anfällig 144 Bauchweh — ein Schmerz, den Erwachsene kennen 146 *Baby pflege: Beim ersten Kind vertue ich viel zuviel Zeit damit* 148 Babypflege: Hygiene — ein Kapitel für sich 150 Baden: Großes Vergnügen, kleine Reinigungsaktion 152 Das Pflegeprogramm: da läßt sich viel einsparen 156 Wickeln: gute Gelegenheit zum Spielen 157 Kleidung fürs Baby: so praktisch wie möglich 161 *Mein erster Ausflug mit dem Baby — ein kleines Stück Freiheit* 162 Vom ersten Ausfahren zum täglichen Spaziergang 164

4. Kapitel

Das schwierige erste Vierteljahr: Gar nicht so einfach, mit dem Säugling fertig zu werden 169

Mit der Geburt der Familie sind wir als Paar nur noch Schatten unserer selbst 170 Durch das Baby verändert sich die Ehe 172 Befriedigende Sexualität läßt auf sich warten 176 *Wir schuckeln und wir schaukeln unser Baby in den Schlaf* 178 Warum Babys nicht so schlafen, wie Eltern es sich wünschen 180 Wo schläft das Kind am besten? 187 Daumenlutscher oder Schnuller 188 *Ein >neuer< Vater will ich nicht sein, höchstens ein guter* 190 Väter früher, Väter heute — ein himmelweiter Unterschied 192 *Mir fällt es schwer, eine selbstlose Mutter zu sein* 196 Darf eine Mutter nie Wut auf ihr Baby haben? 198 *Die Kinder sind selig*

über unser Baby und, gleichzeitig ergrimmt 200 Geschwister: Das Baby ist und bleibt ein Rivale 202 *Zuviel des Guten: Die Unruhe wird unserem Baby zu bunt* 206 Liebes-Spiele sind wichtiger als Förder-Spiele 208 Das >soziale< Lächeln: Jetzt strahlen die Augen 211 Welches Spielzeug kann ein Baby jetzt schon gebrauchen? 212 Und wann braucht das Baby Ruhe? 214 Kann man ein Baby zu sehr verwöhnen? 216 Alle Babys haben *ein* Ziel: ihre Unabhängigkeit 217 Jetzt kommt Bewegung ins Leben 218 Entwicklung: einige Daten zur Orientierung 219 Der Kinderarzt ist auch Seelenarzt für die Eltern 221 Wie erkennt man, ob ein Säugling krank ist? 222 Gewicht: Nicht jedes Gramm zu wichtig nehmen 223 Wird es nicht langsam Zeit für den ersten Brei? 225

5. Kapitel

Ruhige, fröhliche Zeiten - das Ende des ersten Halbjahrs (4. und 5. Monat) 227

Voll berufstätig sein und Kinder haben — beides zusammen war mir zu anstrengend 228 Zurück in den Beruf — eine schwierige Entscheidung 230 *Ist die Großmutter da, sind wir abgemeldet* 236 Großeltern: Freude jenseits vom Familientrott? 238 Abends weggehen? Und wohin mit dem Kind? 240 Reisen mit Baby: umständlich, aber möglich 242 *Schlaf, Kindchen, schlaf — jede Nacht in unserem Bett* 244 Schlafen: Wieder verändert sich einiges 246 Noch ein paar Tips zum Schlafen 249 *Ich spiele mit unserem Sohn, und er spielt auch schon mit mir* 250 Mit Turnen die Motorik fördern? 252 Baby-Schwimmen — ein Vergnügen ohne Ehrgeiz 253 Was tun, wenn das Kind nur noch quengelt? 254 Auch Schnalzen ist Sprechenlernen 255 Was begreift ein Kind jetzt schon? 257 Nun wird alles in den Mund gesteckt 259 Entwicklung: einige Daten zur Orientierung 260 Klassisches Spielzeug und bewährte Kitzelspiele 261 Auf Sicherheit kommt es beim Spielzeug an 262 Wo ist der beste Platz zum Spielen? 263 *Mein Baby abstillen — das geht nur langsam* 264 Abstillen: Das Baby ein Stückchen freigeben 266 Wie geht das Abstillen vor sich? 269 Gegen Kinderkrankheiten impfen — ja oder nein? 271 Erziehung: überängstliche, übervorsichtige Eltern 273

6. Kapitel

Das Quengelstadium: Das Baby will mehr, als es schon kann (6. und 7. Monat) 275

Gläschen mit Baby kost: Ich mag sie nicht und kaufe sie trotzdem.

276 Nun kommt der erste Brei auf den Tisch 278 Was tun, wenn das Essen zum Problem wird? 286 Die ersten Zähne — das Baby fühlt sich nicht wohl 288 Wenn das Wickeln in einen Ringkampf ausartet ... 290 Wann geht's denn endlich vorwärts? 291 Der Halt fehlt noch

beim Sitzen 292 • Die Entwicklung auf dem Weg zum Kleinkind 293 Entwicklung: einige Daten zur Orientierung 295 Mit »Kuckuck«-Spielen die Spannung vertreiben 296 Einige Anschaffungen stehen im zweiten Halbjahr an 297

7. Kapitel

Die Krabbelphase: Das Baby zwischen Angst und Forscherdrang (8. bis 10. Monate) 299

Warum fremdelt mein Baby nicht? Muß ich mir Sorgen machen?

300 Fremdeln: Das Baby spürt, daß seine Eltern einzigartig sind 302 *So selbständig, wie wir meinen, will unser Kind noch gar nicht sein* 306 Sprache: keine Schwierigkeiten mit der Verständigung 308 Gedankenspiele machen dem Baby Spaß 310 Krabbeln - ein großer Schritt nach vorn 312 Manchmal ist dem Baby das Tempo seiner Entwicklung selber nicht geheuer 315 Entwicklung: einige Daten zur Orientierung 316 Eine gute Zeit für Tobespiele 317 Sicherheit wird jetzt groß geschrieben! 319

8. Kapitel

Das Ende des ersten Jahres: Das Baby macht sich auf die Beine (11. und 12. Monat) 323

Über Kindererziehung streiten wir uns wie nie zuvor 324 Wie und wann man einem Baby etwas verbietet 326 Streit ums Kind - das kennen alle Eltern 329 Wenn andere sich in die Erziehung einmischen 331 *Ein Morgen, an dem alles schief läuft* 332 Ganz schön selbstbewußt das Kind 334 Rot vor Wut, zitternd vor Zorn 335 Das Baby läuft auf und davon 338 Langsam wird das Denken logisch 340 Eltern als Erfinder und Berater 342 Wenn aus Gebärden Aktionen werden 343 Bilderbücher anschauen, Musik machen 345 Entwicklung: einige Daten zur Orientierung 346 Ernährung: Keine Extra-Rationen mehr für das Baby? 347 Mit Essen manschen - muß das sein? 349

Nachwort 350

Anhang 351

Erste Hilfe: Wichtige Sofortmaßnahmen 352 Wichtige Telefonnummern 356 Stichwortverzeichnis 357