

1. Brief - Alter des Kindes: 1 Monat

In diesem Brief lesen Sie:

Seite 3



Das Baby

Von Mutter- und Vatergefühlen

Seite 4



Gemeinsam einen Rhythmus finden

Seite 6



Stillen oder Flasche?

Seite 8



Wickeln und Baden

Seite 10



Das Baby schreit

Seite 12



Schlafen

Seite 13

Vorsorgeuntersuchungen

Seite 14

Gesundheit der Mutter

Seite 15

Hilfen und Unterstützung

Seite 16



Elternzeit

Seite 17

Die beste Betreuung für unser Kind

Seite 18

Adressenverzeichnis

Elterngeld, Familiengeld und Kindergeld

1. Brief - Alter des Kindes: 1 Monat

Liebe Eltern, liebe Mutter, lieber Vater!

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!

Wir wünschen Ihnen viel Freude, Mut, Vertrauen, Neugier, Aufmerksamkeit und Gelassenheit im Umgang miteinander. So widersprüchlich diese „Tugenden“ scheinen, so sehr bestimmen sie doch die Tragfähigkeit des Beziehungsnetzes, das Sie nun gemeinsam knüpfen. Gelassenheit beispielsweise wird Ihnen wahrscheinlich in diesen ersten Tagen und Wochen wie ein weit entferntes Ziel erscheinen, und das zu Recht bei diesem aufregenden und tief greifenden Wandel, der sich nun in Ihrem Leben vollzieht.

Das Baby beansprucht Raum, Zeit, Zuwendung: von Ihrem Raum, Ihrer Zeit, Ihrer Zuwendung, die Sie bisher für sich

selbst, oder wenn Sie als Paar zusammenleben, für Ihren Partner, Ihre Partnerin genutzt haben. Jetzt sind Sie Eltern und müssen teilen, neu verteilen. Das bedeutet, dass sich Gewichte verschieben, aber neue Qualitäten gewonnen werden. **Die Suche nach dem Gleichgewicht zwischen den Bedürfnissen in Ihrer Familie - wer immer daran eng beteiligt ist - wird ein ständiger Prozess bleiben.** Dabei wollen Ihnen die Elternbriefe Informationen und praktische Tipps geben, insbesondere aber Unterstützung darin anbieten, Ihren eigenen Weg zu finden.



Das Baby

Mindestens so einschneidend wie für Sie selbst ist die Veränderung für das Neugeborene. Es hat - unter Anstrengung - den geschützten Raum, den Körper der Mutter, verlassen müssen, einen Raum, in dem es mit allem versorgt wurde, was es brauchte: Sauerstoff, Nahrung, Wärme, Geborgenheit. Es muss nun eine große Anpassungsleistung erbringen. Dabei hilft ihm vor allem Körpernähe und Zuwendung. **Ein Baby kommt zwar hilflos, aber nicht „dumm“ auf die Welt.** Es hat den Herzschlag der Mutter wahrgenommen, ihre Stimme, die des Vaters, die Geräusche seiner künftigen Lebensumwelt gehört. Es hat gespürt, wenn Sie aufgeregt oder entspannt, glücklich oder verärgert waren. Auch seine neue Umwelt nimmt es über die Sinne auf, vor allem über das größte menschliche Sinnesorgan, die Haut. Am Körper von Mutter und Vater, beim Streicheln, sanften Massieren, beim In-den-Armen-Wiegen, wenn es den Klang Ihrer Stimme beim Sprechen, Summen oder Singen hört, lernt Ihr Kind Sie kennen. So wird es vertraut mit Ihnen und lernt Vertrauen. So spürt es auch seinen eigenen Körper, wird sich seiner ‚selbst‘ bewusst und seiner Umgebung. **Beziehung entsteht durch Kontakt, das gilt natürlich für den Vater ebenso wie für die Mutter.** Durch diesen Kontakt lernen Sie schnell Ihr Kind und seine Bedürfnisse verstehen, seine Mimik, den Ausdruck seines Weinens, seines Wohlbefindens. Ein Baby ist zwar vollkommen darauf angewiesen, versorgt zu werden, aber es ist nicht passiv. Es zeigt sehr deutlich, wenn es Hunger hat oder ihm etwas nicht passt. Das durchaus Aufregende

und Anstrengende für Mutter und Vater in seinen ersten Lebenswochen besteht aber darin, herauszufinden, was es gerade braucht, wenn es weint.

Von Mutter- und Vatergefühlen

So stehen neben den Glücksgefühlen auch Gefühle von Angst, Unsicherheit, Versagen, Unzulänglichkeit, vielleicht auch Fremdheit gegenüber dem Kind. Viele vertreten in unserer Gesellschaft immer noch die Meinung, Mutterliebe sei angeboren, eine biologisch festgelegte Eigenschaft von Frauen. Ganz abgesehen davon, dass damit die Väter von ihrem Recht und ihrer Verantwortung entbunden werden, sollen Frauen dem Idealbild einer guten, einer perfekten Mutter entsprechen. **Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen, folgen Sie Ihrem Gefühl und finden Sie Ihren eigenen Weg!** Solchen Mutterschaftsideologien steht ja eine Gesellschaft gegenüber, die immer noch herzlich wenig tut, um das Leben mit Kindern und für Kinder zu erleichtern, die vielleicht auch nicht bedenkt, dass gerade der Start Ihres Kindes in diese Welt schwierig war. Vielleicht bedrückten Sie Sorgen und Ängste um die finanzielle Zukunft während der Schwangerschaft, vielleicht verlief die Geburt nicht so, wie Sie es sich wünschten, vielleicht kam Ihr Kind zu früh auf die Welt, und Sie mussten es in der Klinik zurücklassen. Vielleicht ist Ihr Kind krank oder behindert.

1. Brief - Alter des Kindes: 1 Monat

Oder Sie müssen, ungewollt, alleine für das Kind sorgen.

Den Vätern hat man immer mehr Zeit zugestanden, ihre Gefühle für das Kind zu entwickeln. **Heute wünschen sich vermehrt Frauen und Männer von Anfang an eine aktive Vaterschaft.**

Die Kinder genießen dies ebenfalls! Werdende Väter nehmen an Geburtsvorbereitungskursen teil und erleben die Geburt mit. Es kann sein, dass Sie sich als Vater nun in der Einheit von Mutter und Kind, vor allem wenn die Mutter stillt, wie ein Störfaktor vorkommen. Und warum sollten Sie nur glücklich und stolz und nicht auch eifersüchtig auf Ihr Kind sein, das Ihnen ein gehöriges Maß von Zuwendung und Zeit Ihrer Partnerin wegnimmt? Gefühle, die vergraben werden, explodieren irgendwann, also ist es hilfreicher, darüber zu reden. Das Baby braucht ja auch viel mehr als die Brust der Mutter. Sie können es wickeln und baden, streicheln, herumtragen, mit ihm schmusen. Sie können auch kochen, putzen, Ihre Partnerin entlasten.

Je mehr sich Väter an der neuen Familienarbeit beteiligen, desto mehr gewinnen Sie als Paar an gemeinsamer Zeit.



Gemeinsam einen Rhythmus finden

Und selbst wenn Sie solche Gefühle und Sorgen nicht plagen, sind die ersten Monate meist anstrengend. Ihr Lebensrhythmus wird gründlich durcheinander gewirbelt, am Tag genauso wie in der Nacht. An Durchschlafen ist (vorläufig) nicht zu denken. Das Baby bestimmt mit Wachen, Schlafen, Schreien, Trinken, Wickeln, Baden, Schmusen Ihren Tagesablauf. Aber wie? Bei jedem Schreien füttern? Oder im Vier-Stunden-Rhythmus?

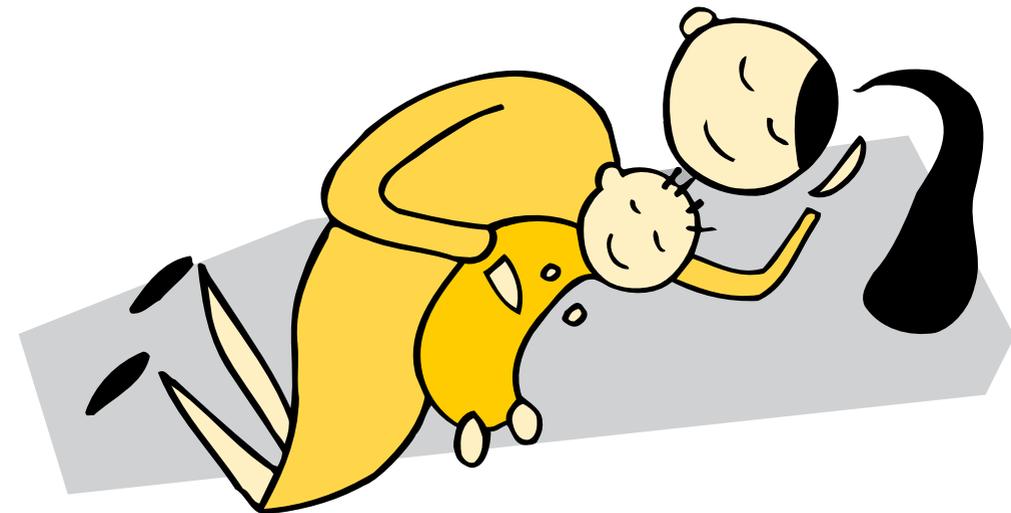
Gewiss nicht nach der Uhr! Vertrauen Sie Ihrem Baby. Es weiß, wann es was braucht - ohne Waage, ohne Uhr, ohne Tabellen: Milch, Wärme oder Aufmerksamkeit. In den ersten Wochen ist dieser Rhythmus noch sehr schwankend, es muss ja nun die Befriedigung seiner Bedürfnisse aktiv einfordern, im Bauch der Mutter stand ihm alles unbegrenzt zur Verfügung. Und natürlich bringt auch jedes Kind sein eigenes Temperament mit, manche sind gemächlicher, manche sprunghafter.

Geduld brauchen Sie sicher in diesen ersten Wochen miteinander, aber eines brauchen Sie nicht zu haben: Angst, das Kind zu verwöhnen. Sie können es höchstens verwirren, wenn Sie Ihre Verhaltensweisen ständig ändern.

Und Ihr eigener Rhythmus, Ihre eigenen Bedürfnisse? Die werden sich bei der Mutter wohl in diesen Wochen vor allem um Schlaf und Erholung drehen. Versuchen Sie dann zu schlafen oder auszuruhen, wenn das Kind schläft. Lassen Sie sich vom Vater entlasten, versuchen Sie sich Nischen der Ruhe zu schaffen, wo immer es geht. Darauf haben Sie ein Recht, und Ihr Kind profitiert auch davon, wenn die Mutter nicht mit den Nerven fertig ist.

Und der Vater?

Falls er berufstätig ist, behält sein Tag sehr viel mehr von dem gewohnten Rhythmus, den Anforderungen und Kontakten, selbst wenn auch sein Schlaf kürzer wird, er mehr Hausarbeit erledigt und er sein Kind am Abend wickelt. Das Bedürfnis nach ungestörtem Zusammensein werden beide Elternteile haben. Nur Zuversicht, das Baby wird es Ihnen gönnen, vielleicht nicht gleich so viel, wie Sie es sich wünschen, aber mit der Zeit immer mehr! Wahrscheinlich hat es auch gar nichts dagegen, wenn Sie abends zu dritt zum Essen ausgehen.



1. Brief - Alter des Kindes: 1 Monat

Stillen oder Flasche?



Wir wünschen Ihnen, dass Sie diese Frage so entscheiden können, wie Sie es wollen. Stillen ist eine wunderbare Erfindung der Natur und ein sozial erlernter Prozess, der anfangs etwas Geduld braucht.

Die Babynahrung ist immer parat, in der richtigen Menge und in der richtigen Temperatur und immer keimfrei. Mehr noch: Das Baby wird sogar mit den nötigen Abwehrstoffen versorgt, zum Beispiel, wenn Sie selbst erkältet sind. Meist stellt sich ein Gefühl tiefer Verbundenheit zwischen Mutter und Kind beim Stillen her. Doch können Mütter auch in „Stillstress“ geraten. Sie quält die Frage: „Habe ich genug Milch? Wird mein Kind auch satt?“ Oder die Brustwarzen schmerzen, sind aufgerissen oder entzündet. Oder das Kind saugt Ihrem Empfinden nach nicht kräftig genug, nicht lange genug oder verlangt die Brust zu häufig. Von solchen und anderen Unsicherheiten sollten Sie sich nicht entmutigen lassen.

Holen Sie sich Rat bei Ihrer Hebamme, einer Stillberatung oder suchen Sie Unterstützung durch andere Mütter in einer Stillgruppe.

So wie die Muttermilch alles enthält, was ein Kind braucht, so kann sie auch Gift- und Schadstoffe enthalten, die Sie aufnehmen.

Vorsicht daher mit Medikamenten, deren Wirkstoffe trinkt das Baby auch mit! Genauso ist es mit Alkohol, Nikotin oder Koffein. Manche Babys bekommen einen wunden Po, wenn Sie Zitrusfrüchte essen. Kohl, Hülsenfrüchte, zu viel Knoblauch oder auch Vollkorn können zu Blähungen führen.

Ansonsten gönnen Sie sich, worauf Sie Lust haben, möglichst abwechslungsreich und gehaltvoll. Ihr Körper ernährt schließlich zwei! Wenn Sie stillen, braucht Ihr Körper auch viel Flüssigkeit. Für Ihre eigene Gesundheit tut das Kind auch etwas: Sein Saugen an der Brust unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter.

Wenn Sie nicht stillen wollen oder können, halten Sie sich und Ihr Kind nicht von vorneherein für benachteiligt! In vielen Veröffentlichungen werden die Vorteile des Stillens so sehr hervorgehoben, dass leicht Schuldgefühle hochkommen können, wenn Sie Ihr Kind nicht stillen. Doch auch Fertignahrung ist hochwertig. Und wenn Sie Ihr Baby beim Flaschefüttern liebevoll im Arm halten, erfährt es Geborgenheit.

Wichtig ist, dass Sie mit dem Stillen oder dem Fläschchen gut zurechtkommen, und am wichtigsten ist Ihre zärtliche Beziehung zum Kind!

Während beim Stillen die Mutter weder durch den Vater, die Oma oder eine hilfreiche Freundin ersetzbar ist, kann insbesondere der Vater beim Flaschefüttern viel stärker eingebunden werden oder Entlastung bringen, wenn Sie selbst krank sind oder einfach Zeit für sich brauchen.

Wie oft das Baby die Brust oder die Flasche bekommt, bestimmt das Baby selbst. In den ersten Wochen wird es ca. alle 2 - 3 Stunden nach Nahrung verlangen. Erst allmählich werden die Abstände länger. Der Rhythmus kann sowohl tags- wie nachtsüber durchaus verschieden sein, mal zwei, mal drei, mal vier Stunden. **Ein Tipp: Wenn Ihr Baby schläft, lassen Sie es schlafen, auch wenn jetzt „Essenszeit“ wäre.**

Auch beim Trinken zeigen die Kinder ihr ganz persönliches Temperament; manche sind eifrige, gierige Trinker, manche gehen es gemächlich an, legen schnell ein Schläfchen ein. Wenn Sie nicht sicher sind, ob es wirklich satt ist, ziehen Sie die Brustwarze oder den Sauger vorsichtig aus seinem Mund, da reagieren die meisten schnell und saugen wieder.

Bei der Ernährung mit der Flasche sollten die Sauglöcher möglichst klein sein, sodass die Flasche, kopfüber gehalten, nur langsam tropft. Sonst schluckt das Baby zu viel Luft und bekommt Blähungen und Bauchweh. Sauger und Fläschchen müssen in den ersten Wochen täglich einmal ausgekocht werden, da die Milchreste schnell

verderben, sie dürfen deshalb auch nicht aufgewärmt werden. Die Milchflasche sollte nicht länger als eine halbe Stunde im Wärmebehälter stehen. Die richtige Temperatur prüfen Sie am besten, indem Sie einen Tropfen auf Ihren Handrücken geben. Ist es für Sie angenehm, wird es auch für das Baby so richtig sein. Muttermilch hingegen kann im Kühlschrank bis zu 24 Stunden, im Tiefkühlgerät maximal vier Monate aufbewahrt werden.

Vielleicht haben Sie Sorge, ob Ihr Kind satt wird. Es trinkt nicht immer gleich viel, das bemerken Sie beim Stillen nicht so deutlich wie bei der Ernährung mit der Flasche. Es besteht aber kein Grund zur Beunruhigung, auch der Hunger eines Kindes ist nicht immer gleich groß. Wenn Sie ein Babymilchprodukt verwenden, sollten Sie sich genau an das vorgegebene Mischungsverhältnis zwischen Pulver und Wasser halten, mehr Pulver ist nämlich keinesfalls besser, sondern schädlich für den kleinen Magen.



1. Brief - Alter des Kindes: 1 Monat

Ob Sie nun Ihrem Kind die Brust oder die Flasche geben - während dieser Zeit bekommt es von Ihnen viel mehr als nur Nahrung:

Wärme, Geborgenheit, Liebe, Schutz. Das geschieht ganz natürlich durch den nahen Hautkontakt, deshalb halten Sie es, so oft es geht, an Ihren nackten Oberkörper. Das gilt auch für den Vater, wenn er dem Baby die Flasche gibt.

Das Kind sollte so in Ihrem Arm liegen, dass Sie sich anschauen können. Auch wenn das Baby in den ersten Wochen beim konzentrierten Saugen meist noch die Augen geschlossen hält oder die Brust anschaut, es spürt Ihre Augen, hört Ihre beruhigende oder aufmunternde Stimme und bald schon wird es Ihre Zuwendung erwidern, durch einen aufmerksamen Blick, durch ein Lächeln. Die enge Verbundenheit zwischen Ihrem Kind und Ihnen, seinen Eltern, haben Sie vielleicht auch gespürt, wenn Sie beim Füttern nervös sind - schon wird auch Ihr Kind unruhig. Die Ursache Ihrer Sorgen - und wenn es der unerledigte Abwasch ist - lässt sich nicht immer einfach abstellen. Aber vielleicht hilft ein tröstlicher Zuspruch an Ihr Kind, etwa: „**Wir schaffen das schon!**“

Praktische Unterstützung und Antworten auf Fragen, nicht nur im Zusammenhang mit dem Stillen, finden Sie auch in den Baby-Treff-Gruppen, die es in vielen Familienzentren, Einrichtungen für Alleinerziehende und den Familienbildungsstätten gibt. Im Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern werden sich viele Unsicherheiten oder Ängste relativieren, und gemeinsamen Spaß können Sie dort auch erleben.

Wickeln und Baden

Säuglingspflege ist kein angeborenes Wissen, sondern eine Frage der Übung! Das gilt für Vater und Mutter. Es ist auf jeden Fall eine gute Gelegenheit für den Vater, Beziehung zu seinem Kind herzustellen - möglichst ohne den kritischen Blick der Mutter im Rücken. Ihre eigene Technik, die das Kind mag, und auch den passenden Zeitpunkt werden Sie bald herausgefunden haben. Das Kind wird Ihnen zeigen, ob es Liebkosungen, Massage und Ihre neu erfundenen Spiele dabei genießt oder ob es diese Zeremonie lieber zügig hinter sich bringt.

Wichtig allerdings: Lassen Sie Ihr Kind, wenn es auf dem Wickeltisch liegt, nie allein, etwa wenn es klingelt! Der Zeitpunkt, an dem es sich durch heftiges Strampeln an den Rand bewegen kann und dann hinunterfällt, kommt immer unerwartet!

Ob Plastik- oder Stoffwindeln - machen Sie daraus keinen Glaubenskrieg. Billiger, wenn auch aufwendiger, sind auf die Dauer Stoffwindeln und sie helfen, Müll zu vermeiden.



Bei den unzähligen Babypflegeartikeln gilt grundsätzlich: Weniger ist mehr! Auf Badezusätze und Shampoos sollten Sie ganz verzichten. Wenn der Po wund ist, reinigen Sie ihn am besten nur mit warmem Wasser, einige Tropfen Muttermilch haben heilende Wirkung, das gilt auch für andere Hautirritationen, Pusteln etc. Ein Luftbad tut der Haut immer gut, manche Babys genießen es sehr, wenn sie nackt strampeln können, vorausgesetzt der Raum ist warm genug. Die meisten Babys fühlen sich im Wasser wohl, das ist schließlich das Element, in dem sie neun Monate aufgewachsen sind! Baden kann das Baby nach Abfall des Nabels so oft, wie Sie ihm dieses Vergnügen bereiten wollen. Nur wegen der Hygiene und Sauberkeit muss es aber nicht sein. Wenn Sie also im Stress sind, lassen Sie es ruhig ausfallen. Das Badevergnügen, auch zu zweit mit dem

Vater oder zu dritt, sobald der Wochenfluss der Mutter vorüber ist, kann so lange dauern, wie es dem Baby Spaß macht und das Wasser warm genug bleibt. Hungrige oder müde Kinder baden allerdings nicht gerne. Nach dem Trinken sollten Sie etwa eine halbe Stunde mit dem Baden warten.

Das Baby ist neun Monate in einer Temperatur von etwa 37°C aufgewachsen, sein Körper muss sich in den ersten Wochen langsam den Temperaturen der Außenwelt anpassen. Es sollte nicht auskühlen, aber auch nicht so warm eingepackt werden, dass es mit hochrotem Kopf schwitzt. Gerade beim Wickeln wird es den Babys oft zu kalt. Durch eine Wärmequelle, am besten einen Infrarotstrahler über dem Wickelplatz, vermeiden Sie, dass sich Ihr Kind dabei unwohl fühlt.

1. Brief - Alter des Kindes: 1 Monat

Das Baby schreit

Schreien ist die bedeutendste Möglichkeit für das Baby, sich bemerkbar zu machen. Nur so kann es sein Unwohlsein ausdrücken, kann der Mutter und dem Vater sagen: „Helft mir! Ich hab Hunger, mein Po ist wund, der Bauch drückt, die Windel ist nass, mir ist zu heiß, zu kalt. Oder: Wo seid ihr? Ich will euch spüren. Mir ist langweilig.“ Alle Kinder schreien nach der Geburt von Woche zu Woche mehr, und das Schreien klingt nach etwa drei Monaten wieder ab. **Jedes Kind ist aber im Ausdruck und in der Dauer seines Schreiens durchaus einmalig, ein kleiner Individualist.** Manche schreien mit durchdringender Stimme, bei manchen klingt es ganz zart. Manche schreien viel, manche wenig. Manche lassen sich schnell beruhigen, bei manchen dauert es. Am leichtesten können Sie sicher das Schreien deuten, wenn das Baby hungrig ist, denn dann saugt es höchst konzentriert an der Brust oder der Flasche. Wenn es aber offensichtlich weder Hunger hat noch andere Abhilfen es beruhigen, - dann erst einmal ruhig durchatmen! Durch Ihre Gegenwart, Ihre Stimme, Ihre Haut fühlt es sich geschützt. Panik und hektisches Herumprobieren zwischen Brust, Schnuller, Wickeln, Schaukeln würden es noch mehr beunruhigen. Klar, das ist viel leichter gesagt als getan, viel leichter!!! Aber in Ruhe lässt sich besser beobachten und unterscheiden, was es Ihnen sagen will. In diesen ersten Wochen lassen sich Babys oft beruhigen, wenn sie den vertrauten Herzschlag der Mutter spüren, den sie schon im Bauch gehört haben. Legen Sie es an Ihr Herz, wenn es warm genug im Raum ist, nackte Haut an nackte Haut unter einer kuschel-



ligen Decke. **Aber wahr bleibt dennoch: Gegen das Schreien kann man manchmal nichts tun - aber immer etwas für das Baby! Schon Ihre Gegenwart gibt ihm Schutz.**

Das Schreien ohne ersichtlichen Grund tritt meist am späten Nachmittag oder am Abend auf. Die Entwicklungspsychologen versuchen sich das so zu erklären: Das Baby hat zunehmend mehr Eindrücke zu verarbeiten, denn die Entwicklung seiner Sinne lässt immer mehr Reize ungefiltert zu. Das ist anstrengend für Körper und Seele des kleinen Menschen, und diese Spannung baut er durch Schreien ab. **Vielleicht kann sich Ihr Kind im dämmrigen Licht, bei Ihrem leisen Summen und sanftem Wiegen langsam entspannen.**

Früher nannte man die Erscheinung dieser Schreistunden „Dreimonatskoliken“, weil der Bauch beim Schreien oft gespannt war und das Baby Blähungen plagten. Diese Blähungen sind aber mehr die Folge als die Ursache des Schreiens. Das Baby schluckt beim Schreien viel Luft. **Sanfte Bewegung kann dem Baby helfen, etwa wenn es im „Fliegergriff“ auf dem Unterarm oder über der Schulter liegt: Der im Gehen erzeugte leichte Druck lindert den Schmerz.** Sie werden herausfinden, welche Position Ihrem Kind am meisten Erleichterung schafft. Vielleicht reagiert das Baby auch auf leichte Massage des geblähten Bauches im Uhrzeigersinn oder wenn Sie Ihre Hände gegen seine Füßchen legen und so seine Knie leicht gegen das Bäuchlein drücken. Auch ungesüßter Fencheltee wirkt krampflösend. Wenn Sie stillen und ihn selber trinken, enthält die Muttermilch schon „vorbeugend“ die heilsamen Wirkstoffe. Die „Dreimonatskoliken“ wurden so genannt, weil sie sich nach drei bis vier Monaten legen. Die Kinder sind auch nicht krank und gedeihen gut. Wenig Beruhigung, wenn die Nerven blank liegen? Wenn das Gefühl pocht, mein Kind lehnt mich ab? Die Sorge übermächtig wird, es ist krank, schreit vor Schmerzen? - Da kann sich Hilflosigkeit, Verzweiflung, auch Wut breit machen. Vor allem wenn Sie allein erziehend sind und niemand da ist, dem Sie das Kind einmal für einen kurzen Moment in den Arm drücken können. Bevor Sie in solchen Gefühlen ersticken, sollten Sie die Türe schließen, sich einer Methode bedienen, die Sie entspannt - vielleicht die Wand anschreien oder kräftig auspusten - ... und zu Ihrem



Kind zurückkehren. Noch etwas: Es kann sein, dass der Vater traurig, eifersüchtig oder entmutigt ist, wenn sich das Kind nicht bei ihm,

Übrigens bietet das Kinderzentrum Großhadern eine „Sprechstunde für Schreibabys“ an. Bevor die Belastung zu groß wird, können Sie sich dort die Hilfe holen, die auf Ihre persönliche Situation eingeht.

wohl aber bei der Mutter beruhigen lässt. Sprechen Sie miteinander darüber. Die Mutter ist danach vielleicht ermutigt, dem Vater mehr Zeit zu geben, und er kann mit väterlicher Fantasie und mit Selbstvertrauen seine eigenen Methoden des Trostes finden. Das wird umso leichter gehen, wenn der Vater das Kind nicht nur beim Schreien in den Arm gedrückt bekommt, sondern beim Wickeln, Baden, Füttern und Herumtragen die speziellen Wünsche seiner Tochter oder seines Sohnes schon kennen gelernt hat.

1. Brief - Alter des Kindes: 1 Monat

Schlafen

Wo soll das Kind schlafen, im eigenen Bettchen oder im Elternbett? Das ist auch schon zu einer fast ideologischen Frage geworden. Wenn die Mutter stillt, ist es in den ersten Wochen sicher beruhigend und angenehm, wenn das Baby neben ihr schläft. Und für den Vater? Darüber sollten Sie gründlich miteinander reden, auch über seine oder Ihre gemeinsame Befürchtung, dies könnte zur Dauerlösung werden. Es kann schon sein, dass das Kind protestiert, wenn Sie diese Regelung aufgeben wollen. Aber damit werden Sie noch öfters in Ihrem gemeinsamen Leben konfrontiert werden. Im eigenen Bett fühlt sich das Baby ebenso wohl, wenn es beruhigt einschlafen kann und nach dem Aufwachen nicht zu lange schreien muss, um auf sich aufmerksam zu machen. Und für die Eltern können vielleicht die kurzen Stunden des Schlafes ohne Kind erholbarer sein. Einen eigenen Schlafplatz sollte Ihr Kind auf jeden Fall tagsüber

haben, einen Stuben-, Kinderwagen oder eine Wiege. So können Sie es in Ihrer Nähe beobachten und bei Bedarf wiegen oder schaukeln zur Beruhigung und zum besseren Einschlafen. Auch im Tragetuch am Körper der Mutter oder des Vaters kann es schlafen. Ein Neugeborenes kann noch nicht zwischen Tag und Nacht unterscheiden. Weder sein Hunger noch seine Schlaf- und Wachphasen halten sich an unseren Zeitrhythmus. Erst allmählich gelingt ihm die Anpassung. **Es braucht keinen dunklen Raum und keine absolute Ruhe, es schläft auch bei dem gewohnten Geräuschpegel Ihres Familienalltags, den kennt es schließlich aus dem Mutterleib.** Es ist möglich, dass es zu viel Licht nicht mag und es lieber im Dämmerlicht einschläft. Bauch- oder Rückenlage bringen eine unterschiedliche Sicht auf seine Welt. In der Rückenlage kann es mehr beobachten, mit seinen Fingern spielen. Auf dem

Bauch wird es bald versuchen, seinen Kopf zu heben und sich aufzustemmen, eine lustvolle eigene Leistung. **Kinderärzte warnen jedoch davor, das Baby auf dem Bauch schlafen zu legen (etwa bis zum Alter von 12 Monaten).** In dieser Lage kann es sich noch nicht von einem hoch gerutschten Kissen befreien und dies kann zu einem Hitzestau mit schwersten Folgen führen. Die Ursache des „Plötzlichen Kindstodes“ ist noch nicht bekannt, doch weiss man, dass durch Beachtung einiger Umfeldfaktoren das Risiko erheblich gesenkt werden kann (siehe Kasten). In den ersten Wochen wird Ihr Kind ganz automatisch vom Wachen in den Schlaf hinübergleiten - an Ihrer Brust, an der Flasche, auf Ihren Armen. Wenn Sie es zum Schlafen hinlegen, vor allem abends, haben Sie vielleicht schon ein kleines Ritual gefunden, besondere Worte oder ein Lied. Kinder lieben solche Zeremonien, und Sie schaffen damit Ihre ganz persönliche Familienatmosphäre. Kinderärzte empfehlen Säuglinge beim Schlafen vor Überwärmung zu schützen, Raumtemperatur um 18°C, (kein Federbett / Fell) am besten mit dem Kopf „frei“ schlafen lassen im Schlafsack.

Empfohlene Schlafumgebung für den Säugling zur Vermeidung des „Plötzlichen Kindstodes“

- Rückenlage
- kein Kopfkissen
- Schlafsack (kein Federbett, Schlaffell, Spuckwindel)
- feste, glatte und luftdurchlässige Matratze
- eigenes Babybett im Schlafzimmer der Eltern
- Zimmertemperatur 16 - 18°C
- rauchfreie Umgebung

Vorsorgeuntersuchungen

Wenn ihr Kind Fieber, Schmerzen oder Verdauungsstörungen hat, zögern sie nicht lange mit einem Arztbesuch.

Aber auch, wenn Ihr Kind augenscheinlich prächtig gedeiht, sollten Sie die Früherkennungsuntersuchungen nutzen. Diese sind im Übrigen in Bayern gesetzlich vorgeschrieben, bieten Ihnen aber auch eine gute Möglichkeit, sich sicher zu sein, dass Ihr Kind sich gut entwickelt.

Die U1 und U2 werden in der Regel schon in der Klinik vorgenommen. In der 4 bis 5 Lebenswoche steht die U3 an. Hier erkundigt sich der Kinderarzt oder Kinderärztin über die Ernährung und Verdauung des Kindes, prüft Reflexe, Motorik und Reaktionen. Außerdem werden die Hüftgelenke untersucht.



1. Brief - Alter des Kindes: 1 Monat

Gesundheit der Mutter

Wie der Name schon sagt, dienen sie der Vorsorge, um Entwicklungsstörungen oder Behinderungen frühzeitig erkennen zu können. Sie sind außerdem eine gute Gelegenheit für Sie, für das Kind und für den Arzt oder die Ärztin, sich ohne Krankheitsstress kennen zu lernen.

Wenn Sie sich nicht gut aufgehoben fühlen, auf Fragen unbefriedigende Antworten erhalten, dann sollten Sie sich jemand anderen suchen. Bei dieser Wahl kann der Kontakt mit anderen Eltern helfen, etwa in einer Eltern-Kind-Gruppe.

Die Gesundheit des Babys können Sie durch frische Luft stärken. Ab der 3. Lebenswoche kann auch ein Winterkind, gut eingepackt in Decken und mit Mütze geschützt, zeitweise im Kinderwagen draußen oder am offenen Fenster liegen. Nur direkte Sonnenbestrahlung verträgt eine empfindliche Babyhaut selbst im Winter nicht.

Wie fit Sie sich selber in den Tagen und Wochen nach der Geburt fühlen, wird von Ihrer Konstitution, von den Umständen der Geburt abhängen und davon, ob Sie ein ruhiges oder lebhaftes Kind haben und nicht zuletzt davon, wie viel Unterstützung Sie erhalten!

Sie freuen sich sicher, dass Sie wieder beweglich sind und dass Sie die „Umstandskleider“ wegräumen können. Vielleicht sind Sie enttäuscht, wenn Ihre Kleidung von „vorher“ noch nicht passt. Nur keine Ungeduld, Gewebe und Haut müssen sich erst zurückbilden. Wenn Sie stillen, sollten Sie auf eine Diät verzichten, denn sie kann zu einer Mangel- oder Fehlernährung führen. **Rückbildungsgymnastik ist nicht nur für Ihren Körper sinnvoll, sondern auch eine gute Möglichkeit, mal rauszukommen, Kontakte und Austausch mit anderen Müttern zu pflegen.** Im Übrigen: Finden Sie einfach heraus, was Ihnen Spaß macht und gut tut, was Sie gemeinsam mit dem Baby unternehmen können oder auch alleine, wenn es gut versorgt ist.

Hilfe und Unterstützung

Fachkundigen Rat bei allen Fragen rund um die Pflege, der Gesundheit, der Entwicklung und der Ernährung Ihres Kindes erhalten Sie auch im Referat für Gesundheit und Umwelt, in der Abteilung Gesundheitsvorsorge, Frühkindliche Gesundheitsförderung. Diese Besuche sind keineswegs als Kontrolle gedacht, vielmehr als persönliche Unterstützung, um Ihre Sicherheit im

Der städtische Gesundheitsdienst für Säuglinge und Kleinkinder bietet aber noch mehr: den kostenlosen Besuch einer Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin bei Ihnen zu Hause! Dieses Angebot können Sie während der gesamten ersten drei Lebensjahre Ihres Kindes in Anspruch nehmen.

Umgang mit Ihrem Baby zu stärken. Dies ist in der gewohnten Umgebung und in einem persönlichen Gespräch meist leichter herzustellen als in einer Beratungsstelle. **Die Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin beantwortet Fragen rund um die Versorgung und das Alltagsleben mit dem Kind.** Besonders hilfreich kann dieses Angebot für Eltern in Belastungssituationen sein, für Eltern, deren Kind zu früh geboren wurde, krank ist oder eine Behinderung hat, oder auch für Eltern von Zwillingen. Die Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin kann Sie auch über Einrichtungen für Familien mit Kindern oder Alleinerziehende in Ihrem Wohnbezirk informieren. Das sind u.a. die **Familienbildungsstätten**. Vielleicht kennen Sie diese Einrichtungen ja schon, weil Sie dort einen Geburtsvorbereitungskurs besucht hatten. Nun, da Ihr Baby da ist, bieten sie ein weitgefächertes Angebot rund um das Leben mit dem Kind, z. B. Rückbildungsgymnastik oder Eltern-Baby-Treffpunkte. **(Die katholische Familienbildungsstätte „Haus der Familie“ bietet übrigens spezielle Gruppen für Eltern mit Zwillingen an.)**

Wir werden diese Einrichtungen im 6. Brief ausführlich darstellen. Informationen über soziale Hilfen, und gesetzliche Leistungsansprüche, sowie Beratung in sozialen Problemlagen bietet Ihnen die **Bezirkssozialarbeit (BSA)** in dem jeweils für Sie zuständigen **Sozialbürgerhaus**.

Dort erhalten sie auch Informationen über Hilfsangebote und Aktivitäten in Ihrem Stadtteil.

Die BSA berät Sie kostenlos und vertraulich und kann Ihnen notwendige Hilfen vermitteln.

Wird der betreuende Elternteil einmal krank oder ist zu stark belastet, besteht die Möglichkeit, Familienpflege in Anspruch zu nehmen. Die Kostenübernahme hierfür muss mit der jeweiligen Krankenkasse abgesprochen werden. Die Familienpflege kann bei Bedarf helfen, die Familie in ihrer gewohnten Umgebung zu versorgen und den Alltag aufrecht zu erhalten. Die Fachkräfte übernehmen z.B. die Säuglingspflege, die Kinderbetreuung, die Zubereitung des Essens, die Wäschepflege sowie die Reinigung der Wohnung. Jede Familie wird individuell betreut, unabhängig von Konfession und Nationalität. Familienpflegerinnen finden Sie hier: www.familien-altenpflege.de Tel. 5 80 91 91 oder hier www.familienpflegewerk.de Tel: 23 52 02 38

1. Brief - Alter des Kindes: 1 Monat

Elternzeit

Sicher haben Sie die Entscheidung darüber schon lange getroffen, ob und wie lange Sie Elternzeit nehmen wollen, ob der Vater sie nimmt, oder die Mutter, oder ob Sie die Elternzeit teilen oder gemeinsam beanspruchen. Das Gesetz zur Elternzeit ermöglicht viele Wahlmöglichkeiten.

Grundsätzlich bedeutet Elternzeit die Freistellung von der Arbeitspflicht, das Arbeitsverhältnis besteht jedoch weiter fort.

Eltern können die Elternzeit von Geburt an bis zum 3. Geburtstag des Kindes gemeinsam nutzen. Beide, Mutter und Vater, können sich in dieser Zeit ganz von der Arbeit freistellen lassen. Sie haben währenddessen jedoch auch einen Rechtsanspruch auf Teilzeitarbeit bis zu 30 Stunden pro Woche. Außerdem können Eltern einen Anteil der Elternzeit „ansparen“ und diese auch später, bis zum achten Geburtstag des Kindes nutzen. Diese flexiblen Monate können z.B. während der Einschulung des Kindes genutzt werden.

Auch Eltern, die nicht miteinander verheiratet sind, haben Anspruch auf Elternzeit. Alle Regelungen gelten ebenso für Mütter und Väter, die sich in der Berufsausbildung, einer beruflichen Fortbildung oder Umschulung befinden, eine Schule besuchen oder studieren.

Elterngeld, ElterngeldPlus, Familiengeld und Kindergeld

Das Elterngeld schafft nach der Geburt eines Kindes den notwendigen Schonraum für einen guten Start in das gemeinsame Leben mit dem neuen Familienmitglied. Das Elterngeld macht es für Mütter und Väter einfacher, vorübergehend ganz oder auch nur teilweise auf eine Erwerbstätigkeit zu verzichten und so mehr Zeit für die Betreuung ihres Kindes zu haben. Es besteht die Möglichkeit, zwischen dem Bezug von dem bisherigen Elterngeld (Basiselterngeld) und dem Bezug von ElterngeldPlus zu wählen oder beides zu kombinieren.

Das **ElterngeldPlus** ermöglicht den Eltern, schon während des Elterngeldbezugs wieder in Teilzeit zu arbeiten, so die Anzahl der Elterngeldmonate zu verlängern und das Elterngeldbudget voll auszuschöpfen.

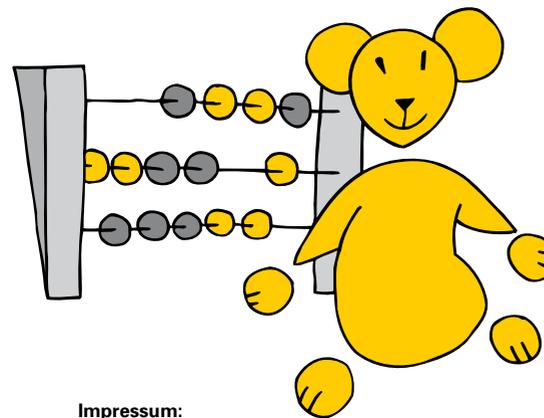
Diese Leistung bietet den Eltern die Möglichkeit, individuelle Lösungen für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu finden und umzusetzen.

Familiengeld erhalten alle Eltern in Bayern für jedes Kind im zweiten und dritten Lebensjahr. Das Familiengeld beträgt, unabhängig vom Einkommen und ob Sie Ihr Kind in einer Krippe betreuen lassen oder es zu Hause betreuen, 250 Euro€ pro Monat, ab dem dritten Kind 300 Euro pro Monat.

In der Regel folgt das Familiengeld auf das Elterngeld, ohne dass ein neuer Antrag gestellt werden muss.

Kindergeld erhält, wer seinen Wohnsitz in Deutschland hat und mit dem Kind im eigenen Haushalt lebt.

Das Kindergeld wird an die Person ausbezahlt, mit der das Kind zusammenlebt. Wenn beide Elternteile im gleichen Haushalt leben, müssen sie sich einigen, an wen das Geld überwiesen werden soll.



Impressum:

Verantwortlich:
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat,
Stadtjugendamt
Text:
Monika Meister
Überarbeitung:
Claudia Stiebels
Gestaltung:
Kunst oder Reklame,
München

Illustration:
Jonas Distel
Fotos:
Linda Kloosterhof, S. 10;
alle anderen von
Münchner Eltern
zur Verfügung gestellt
© 2021
Landeshauptstadt
München, Abdruck
nur mit schriftlicher
Genehmigung.

Die beste Betreuung für unser Kind.

Wenn Sie sich entschieden haben, dass beide Eltern schon bald wieder voll oder in Teilzeit in ihren Beruf zurückkehren wollen, dann stellt sich natürlich die Frage: **Wer übernimmt das Kind während der Arbeitszeit? Großeltern, Tagesmutter, Kinderkrippe, private Elterninitiative?** Wenn Sie schon auf der Suche nach einer Betreuung sind, werden Sie die Erfahrung gemacht haben, dass die in Ihren Augen ideale Lösung Ihnen keineswegs vor die Füße purzelt. Da braucht es eine Menge Initiative, Organisationstalent und Glück. Entscheidungshilfen und Tipps wollen wir Ihnen im 2. Brief vorstellen. Diese sind für Sie sicher besonders wichtig, wenn Sie allein erziehend sind. Auf die spezielle Situation von allein Erziehenden werden wir in einem gesonderten Brief eingehen.

Ihnen und Ihrem Kind bis zum nächsten Brief alles Gute.

Ihr Stadtjugendamt

Haben Sie noch Fragen zu den Elternbriefen?

Rufen Sie uns an Tel. 233 - 4 71 90 oder schicken Sie uns eine Mail: erziehungsinformation.soz@muenchen.de

Sie können die Elternbriefe auch online erhalten unter www.muenchen.de/elternbriefe

1. Brief - Alter des Kindes: 1 Monat

Adressenverzeichnis

**Büro der Kinderbeauftragten
Beschwerde und Ombudsstelle für
Kinder und Familien**
Prielmayerstr. 1, 80335 München
Tel. 2 33 - 4 97 45
www.muenchen.de/kinderbeauftragte
www.muenchen.de/familienwegweiser

Schreibbabyambulanz
kbo-Kinderzentrum München
Heiglhofstr. 63, 81377 München
Tel. 71 00 09 - 330
www.kbo-kinderzentrum-muenchen.de

Elterngeld/Familiengeld
Zentrum Bayern Familie und Soziales
Tel. 1 89 66 - 0
www.zbfs.bayern.de

Kindergeld
www.muenchen.de/dienstleistungsfinder
Tel. 0 800 / 4 55 55 30

**V A M V - Verband alleinerziehender
Mütter und Väter e.V.**
Ramersdorfer Str. 1, 81669 München
Tel. 6 92 70 60
www.vamv-muenchen.de

Sozialbürgerhäuser/Bezirkssozialarbeit
Sozialer Beratungsdienst als Anlauf- und
Kontaktstelle für alle sozialen Belange
des Bürgers im Stadtteil

Welches Sozialbürgerhaus für Ihren
Stadtteil zuständig ist können Sie beim
Bürgertelefon unter **115** erfahren oder auf
www.muenchen.de/sbh

**Hausbesuche der Gesundheits- und
Kinderkrankenpfleger*innen**
Gesundheitsreferat
Frühkindliche Gesundheitsförderung
Servicetelefon: Tel. 2 33 - 4 79 11
www.gvo12.gsr@muenchen.de

**Evangelische Familienbildungsstätte
„Elly-Heuss-Knapp“**
Herzog-Wilhelm-Str. 24, 80331 München
Tel. 5 52 24 10

**Haus der Familie
Katholische Familienbildungsstätte**
Machtlfinger Str. 5, 81379 München
Tel. 28 81 31 - 0
Das Haus der Familie bietet spezielle
Gruppen für Zwillingsseltern an.

**Fabi –
Paritätische Familienbildungsstätte**
Giesinger Bahnhofsplatz 2
81539 München
Tel. 99 84 80 40
Die Adressen der jeweiligen Zweigstellen
können Sie telefonisch bei der Zentrale
erfragen.

**Beratungsstelle für Natürliche Geburt
und Elternsein e.V.**
Häberlstr. 17, 80337 München
Tel. 5 50 67 80
www.haerberlstrasse-17.de