

die ersten tage zu hause

1. Findet euren Rhythmus

Du wünschst dir ein ruhiges und harmonisches Familienleben? Du hast es in der Hand und zwar von der ersten Minute an. Egal, ob nur die Mama und das Baby zu Hause sind – oder auch der Papa und das oder die Geschwister. Eine Routine ist vielleicht nicht das erste, woran du jetzt denkst, aber genau sie ist der Schlüssel.

Das Baby braucht erstmal nur 3 Dinge: Essen, Schlafen und frische Windeln. Erst nach und nach wird Spielen dazu kommen. Findet also euren ganz individuellen Rhythmus: Beobachte wie oft möchte dein Baby gestillt werden oder das Fläschchen bekommen? Wie lange schläft es, und wann? Wie oft musst du am Tag wickeln?

Aus diesen Erkenntnissen baust du dann eine Routine, die für alle Beteiligten funktioniert – Routine wird dir helfen, besser zu verstehen, was dein Baby will, wenn es schreit.



2. Essensaufnahme als Teil der Bindung

Stillen ist eine natürliche und einfache Art, dein Baby zu füttern. Es kann aber auch überraschend schwierig sein – gerade am Anfang – und vielleicht möchtest du auch gar nicht Stillen. Egal, wofür du dich entscheidest, kann es Angst machen, zu Hause das erste Mal allein vor dem Füttern zu stehen.

Mach dir bewusst, dass dein Baby instinktiv weiß, wie es trinken muss, und du ihm mit Sicherheit Nahrung zuführen kannst. Am besten klappt das, wenn ihr beide entspannt seid. Warte also nicht, bis das Kind sich heißgeschrien hat, sondern fangt rechtzeitig an.

Richte dir einen bequemen, ruhigen Ort zum Füttern ein, wo du dich mit deinem Baby ganz auf die Aufgabe konzentrieren kannst. Sorge dafür, dir ein Glas Wasser bereitzustellen, und verwende ein Stillkissen oder einen bequemen Sessel, um dein Baby zu stützen. Um dem Baby beim Anlegen zu helfen und den Saugreflex zu aktivieren, halte es Bauch an Bauch und führe die Nase zur Brustwarze. Übung macht den Meister – das gilt für euch beide. Sei also geduldig – vor allem mit dir selbst, die beste Stillpositionen findet sich von allein.

Wenn du Unterstützung brauchst, frage eine andere Mutter oder eine Stillberaterin.

mao

die ersten tage zu hause

Auch für das Fläschchen wählst du einen ruhigen, bequemen Ort, an dem ihr beide die Mahlzeit genießen könnt. Kippe das Fläschchen so, dass genug Milch oder Babymilch im Sauger ist, ohne aber zu schnell zu fließen. Lass dein Baby saugen und mache zwischendurch Pausen zum Aufstoßen und Kuscheln.

Nach jedem Füttern solltest du das Kind aufrecht an / über die Schulter legen, damit sich die eingesaugte Luft als Bäumchen entladen kann.

Sanftes Streicheln oder behutsames Klopfen kann den Vorgang unterstützen. In jedem Fall hilft das Kuscheln der Entspannung und damit besseren Verdauung.

Wenn dein Baby einen Pups quer sitzen hat, lege es auf seinen Rücken und beuge seine Knie sanft zum Bauch oder bewege die Knie in kleinen Kreisen aufwärts und gegen den Bauch.

Auch das Kind im Fliegergriff zu tragen – Gesicht Richtung Ellenbogen, das Kind ruht auf dem Unterarm, die Hand umschließt den Oberschenkel – und dabei den Rücken zu massieren, kann Bauchkrämpfe lindern und einen Pups lösen.

3. Keine Angst vor Windeln

Den erste Stuhl deines Babys vergisst du nie: Es ist Kindspech, eine geruchlose, dunkelgrüne, teerartige Substanz, die klebt wie die Pest und aus dem besteht, was dein Baby in deinem Bauch verdaut hat. Sobald dein Baby Milch trinkt, ändert sich die Farbe des Stuhls von gelb über grün bis zu braun. Je nachdem wieviel es trinkt kann er sämig, matschig oder fester sein. Das ist alles ganz normal. Doch wenn der Stuhl deines Babys rot oder hart ist oder dein Baby Durchfall hat, wende dich an deinen Kinderarzt, ebenso, wenn der Urin dunkelorange ist. Normal sollte er klar bis hellgelb sein.

Ein gesundes Neugeborenes macht in 24 Stunden mindestens sechs Windeln nass.

Scheu dich nicht, mit Fragen zu deiner Hebamme oder auch dem Kinderarzt zu gehen. Lieber einmal zu oft als zu wenig – dafür sind sie da. Und die Bestätigung deines Arztes, dass alles in Ordnung ist, wirkt viel beruhigender als sich stundenlang wie wild durch irgendwelche Foren zu klicken.



mao

die ersten tage zu hause

4. Badetag

Sobald die die Nabelschnur abgefallen ist (normalerweise sieben bis zehn Tage nach der Geburt), ist es Zeit für das erste Bad. Vorher nimmst du am besten einen weichen Schwamm oder Waschlappen, um das Baby zu säubern und lässt den Bauchnabel hübsch in Ruhe.

Für das erste Bad bereitest du das Badezimmer vor und holst als letztes das Baby. Der Raum sollte warm und gemütlich sein. Die Babywanne mit babybadetemperiertem Wasser wartet vorbereitet (Wannenthermometer erhältst du günstig in jedem Drogeriemarkt). Zum Reinigen des Baby reicht Wasser. Wenn du willst, kannst du einen Schuss Babyöl oder auch Olivenöl als Hautpflege hinzugeben. Keine Seife oder ähnliches nötig. Babys lieben es zu baden – aber nicht immer direkt beim ersten Mal – bleib auch hier geduldig. Danach ist ein warmes Handtuch das richtige – und natürlich eine Kuscheleinheit.

5. Schlafe wer kann

Ein Neugeborenes schläft bis zu 20 Stunden am Tag ... normalerweise ... meist allerdings in 1 bis 4-Stunden-Intervallen über 24 Stunden verteilt.

Damit ist, klar, dass die frisch gebackene Mama sich zu jeder Tages- und Nachtzeit unbedingt mit ausruhen muss. Powernaps sind die besten Überlebenshelfer.



Natürlich kannst du das Baby dabei unterstützen, einen Unterschied zwischen Tag und Nacht zu lernen, indem du Schlafenszeiten mit dunklerem Licht, Ruhe etc. begleitest – dauern wird es trotzdem etwas.

Deshalb vergiss Haushalt und Co. und schlaf, wann immer du kannst. Und gönn dir soviel davon, wie du kriegen kannst – und da kann der Papa oder Partner*in sehr gut morgens das erste Fläschchen übernehmen, damit du noch etwas liegenbleiben kannst.

mao

die ersten tage zu hause

6. Für sich selbst zu sorgen – überlebenswichtig

Eine Geburt kann ein wunderschönes Erlebnis sein – trotzdem ist sie archaisch, überwältigend und körperlich erschöpfend. Ganz egal ob du natürlich oder per Kaiserschnitt entbunden hast, so hast du höchstwahrscheinlich mit Schmerzen, Blutungen und Wundsein zu tun. Also Haushaltshilfe, Partner*in, Freund*in mit einspannen – jeder darf helfen, wenn du es brauchst.



Lass sie auch dein Baby übernehmen, damit du eine Dusche oder ein Bad nehmen, ein wenig schlafen oder eine nahrhafte Mahlzeit essen kannst. Das ist äußerst wichtig für deine Erholung. Für eine junge Mutter ist ein wenig Selbstpflege kein Luxus, sondern lebensnotwendig. Denn nur, wenn du gut für dich sorgst, kannst du auch gut für dein Baby sorgen.

Und ganz nebenbei genießen Papa und Baby es, auch in Ruhe mal Bonding-Zeit für sich zu haben.

7. Mach die wichtigen Termine und dann gönne dir unerreichbar zu sein.

Ein paar organisatorische Punkte müssen schon in den ersten Tagen beachtet werden:

- U2-Termin beim Kinderarzt (falls sie nicht schon im Krankenhaus gemacht wurde)
- Geburtsurkunde innerhalb von 1 Woche nach der Geburt beantragen (s.o.)
- Arbeitgeber über die Geburt informieren, ebenfalls in der ersten Woche nach der Geburt
- Baby bei der Krankenversicherung anmelden
- Antrag auf Mutterschaftsgeld abschicken
- ggf. die Tageskrippen, bei denen du dein Kind angemeldet hast, über die Geburt informieren
- Nachsorgetermin für die Mama machen

Und darüber hinaus? Musst du gar nichts!

Du kannst die Besuchszeiten strenger limitieren als im Krankenhaus und das Telefon einfach auf den Anrufbeantworter laufen lassen. Gönn dir, dem neuen Erdenbürgerlein und dem Rest der Familie so viel Zeit und Ruhe wie möglich. Um so schneller werdet ihr fit und ein super Team.

Viel Spaß beim Kennenlernen!

mao