

Diana Schwarz | Frauke Ludwig

BABY BASICS

LESEPROBE



Alles,
was ihr über
euer Baby
wissen
solltet



Kösel

INHALT

Vorwort von Susanne Mierau	9
Wie alles begann	11
Diana Schwarz	11
Frauke Ludwig	12
Du bist nicht allein! Oder: Wie Einfach Eltern® entstand	13
Erziehung im Wandel	14
Bindung, Beziehung und Erziehung	15
Das Verwöhngespenst	16
Erziehung mit Herz und Hirn	20
Bindung – Was ist das überhaupt?	28
Macht eine starke Bindung unselbstständig?	31
Wollen Babys mit ihrem Weinen uns Eltern manipulieren?	35
Wie lernen Kinder, sich selbst zu beruhigen?	41
Grenzen, Regeln, Strafen oder Konsequenzen?	45
»Experten«-Bullshit: Woher kommt's?	52
Baby Basics	54
Tja, ... und nun?	55
Tragen – »Auf den Arm!«	57
Geschichte vom Tragen und Nichttragen	58
Tragling – oder: Wir sind weder Welpen noch Fohlen!	60
Mein Baby lässt sich nicht ablegen	62
Blockaden und KISS-Syndrom	66
Wie und womit tragen?	68
Objektpermanenz	76
Wie SINNVoll!	78
Psychologische Aspekte des Tragens und Getragen-Werdens	79
Physiologische Aspekte des Tragens und Getragen-Werdens	81
Tragen – Tipps für den Alltag	88
»Experten«-Bullshit: Woher kommt's?	92



	Baby Basics.....	94
	Tja, ... und nun?.....	95
	Schlaf, Baby, schlaf doch endlich!	97
	Schläft es denn schon durch?	98
	Wie schlafen Babys?	100
	Warum schläft es nicht allein ein?	104
	Einsam oder gemeinsam?	107
	Was sind Schlaflernprogramme?	114
	Konsequenzen von Schlaflernprogrammen	115
	Sichere Schlafumgebung	120
	Nachts stillen – eine schlechte Angewohnheit?.....	121
	Ich bin so erschöpft, ich kann nicht mehr	123
	Ein Fazit zum kindlichen Schlafverhalten	127
	»Experten«-Bullshit: Woher kommt's?	128
	Baby Basics.....	130
	Tja, ... und nun?.....	131
	Die Milch macht's	133
	Stillen oder nicht?.....	134
	Stillen oder Flasche, ist das nicht egal?.....	136
	Hat Stillen auch Vorteile für die Mutter?	139
	Tut Stillen weh?	140
	Woran liegt es, wenn ich nicht stillen kann?	142
	Woran erkennt man, dass ein Baby Hunger hat?.....	144
	Habe ich genug Milch?	147
	Das Baby weint so viel! Wird es nicht satt?.....	151
	Stillst du schon wieder? Du verwöhnst das Baby!.....	154
	Wie lange stillt man ein Baby?	156
	Braucht mein Baby etwas anderes als Milch?	158
	Ist es in Ordnung, das Baby in den Schlaf zu stillen?	161
	Ich würde so gerne mal wieder ausgehen.....	164
	Beeinflusst das Stillen die Vater-Kind-Beziehung?	167
	Hilfe! Habe ich einen Milchstau?	168
	Gibt es Lebensmittel, die man in der Stillzeit meiden sollte?.....	169
	Abstillen: Wann, wie und warum (nicht)?	171
	Große Brüste, kleine Brüste, Hängebrüste?	176
	Tipps zur Fütterung mit dem Fläschchen	177

Die Geschichte vom Stillen und Nichtstillen.....	180
»Experten«-Bullshit: Woher kommt's?	182
Baby Basics	184
Tja, ... und nun?.....	185
Einfach essen – Beikost	187
Beikost – Ist es wirklich so kompliziert?	188
Beikost = BReikost?	190
Beikoststart – Was ist zu beachten?.....	192
Fingerfood fürs Baby: Baby-led Weaning	196
Also brauchen Babys keinen Brei?	200
Kann das Baby an stückigem Essen ersticken?	203
Ab wann ist das Baby beikostreif?	206
Die Beikostreifezeichen	208
Müssen ab dem sechsten Monat Milchmahlzeiten ersetzt werden?	210
Mein Kind will nicht essen	212
»Experten«-Bullshit: Woher kommt's?	216
Baby Basics	218
Tja, ... und nun?	219
Talk to me – Kommunikation	221
Wie Babys kommunizieren	222
Dunstan Baby Language	224
Gebärden mit Babys	227
Kritische Stimmen und positive Erfahrungen	234
Baby Basics	236
Tja, ... und nun?.....	237
Ein Wort zum Schluss.....	238
Anhang	239
Erlebe selbst, wie es ist!	
Einfach zwanzig Tage – Die Challenge	240
Diana sagt danke	242
Frauke sagt danke	243
Gemeinsamer Dank	244
Anmerkungen	246
Bildnachweis	249



ES HANDELT SICH HIER UM
AUSZÜGE
AUS DEM BUCH BABY BASICS
VON
DIANA SCHWARZ & FRAUKE LUDWIG

VIEL SPAB BEIM LESEN...

BINDUNG, BEZIEHUNG UND ERZIEHUNG



Kaum ist das Baby auf der Welt, prasseln sie auf uns ein, die »guten« und vor allem alten Ammenmärchen rund um die Kindererziehung.

Wie Menschenbabys wirklich funktionieren, ist uns in der Regel nicht bekannt, und doch haben wir instinktiv eine Ahnung davon, was unser Baby braucht. Wir möchten auf sein Weinen reagieren, es hochnehmen und trösten. Leider verunsichern uns die Medien und

die »ultimativen« Tipps unserer Mitmenschen bezüglich der Erziehung unseres Kindes enorm und wir werden unsicher. Schwiegermütter, Nachbarn, Freunde mit Kindern – und gerne auch die ohne Kinder – sparen nicht mit sehr eindringlichen Ratschlägen für uns. Viele Menschen mischen sich ein, und oft passen diese Hinweise so gar nicht zu dem, wie wir gerne mit unserem Baby umgehen möchten.

DAS VERWÖHNGESPENST

»Schreien stärkt die Lungen«, »Lass es ruhig mal weinen, das meckert ja nur«, »Wenn du jetzt springst, dann merkt es sich das!«, »Der hat dich aber ganz schön im Griff«, »Neue Milch auf alte Milch macht Bauchweh«, »Der braucht aber auch mal was Richtiges zu essen«, »Trag ihn nicht so viel, da gewöhnt er sich noch dran«, »Ist ja auch kein Wunder, dass euer Kind immer noch nicht durchschläft, wenn es nachts immer noch gestillt wird«. Nicht selten hört man Sätze wie diese sogar von »Experten« wie beispielsweise Kinderärzten.

Die Angst vor dem Verwöhngespent ist groß und zieht sich durch alle Bereiche der Entwicklung. Doch diese Sorge ist ungefähr so zeitgemäß wie die Behauptung, dass die Erde eine Scheibe ist und die Sonne sich um die Erde dreht. All diese Mythen wurden längst erforscht, aufgeklärt und widerlegt. Und genau diese neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse sind leider noch nicht bei all den Schwiegermüttern und Nachbarn angekommen. Daher sind sie auch immer so verduzt, wenn wir es so ganz anders machen als früher und unser Baby einfach auf den Arm nehmen, wenn es weint.

Keine Absicht

Die allermeisten Eltern vergangener Generationen haben ihre Form der Erziehung so

gewählt, wie es zu der jeweiligen Zeit üblich war. Und dabei hatten sie sicherlich immer

die besten Absichten, nicht die schlimmsten. Dies ist ein ganz wichtiger Punkt, da sich auch unser Blick auf die (Schwieger-)Eltern verändern kann, wenn wir das berücksichtigen. Sie selbst sind vermutlich nicht wirklich in einer wertschätzenden oder liebevollen Umgebung groß geworden! In all den

besorgten Erwachsenen, die sich heute in die Erziehung unserer Kinder einmischen wollen, stecken so viele traurige innere Kinder, die man besser viel öfter gekuschelt und getröstet hätte. Seid daher nachsichtig mit denen, die es anders machen, auch sie wollen eigentlich nur das Beste für die Kinder.

Von Ammenmärchen und Nazi Propaganda

Den Ursprung haben fast alle Erziehungsmythen in einer Zeit, in der die Wissenschaft sich noch nicht so intensiv mit Babys und Kindern beschäftigt hat. Lange behandelte man sie wie kleine Erwachsene, die sich dann aber leider nicht entsprechend benahmen. Im Dritten Reich war Erziehung nicht mehr nur Privatsache, sondern Staatsangelegenheit. Faschismus, Härte und Führerkult wa-

ren an der Tagesordnung, und Erziehungsratgeber wie *Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind* von Johanna Haarer sorgten schon zu Beginn des kleinen Lebens für den Verlust der Bindungsqualität. Angepriesen wurde diese Erziehung natürlich als die beste, und die Angst vor dem Tyrannen machte die Manipulation der Eltern zum Kinderspiel.

Aber diese Zeiten sind doch schon lange vorbei

Der Bestseller von Johanna Haarer wurde 1945, nach Beendigung des Krieges, nicht automatisch vom Markt genommen. Lediglich die faschistoiden Inhalte wurden gestrichen, aber der Rest blieb unverändert und wurde bis in die 1980er-Jahre unter dem Namen *Die Mutter und ihr erstes Kind* erfolgreich verlegt. Man darf nicht vergessen, dass es zu dieser Zeit für Eltern nicht viele Möglichkeiten gab, sich zu informieren. Diese Art der Ratgeber-Literatur und auch dieser spezielle Blick auf Kinder hält sich bis heute hartnäckig in allen Schichten der Gesellschaft, dabei wissen wir längst so viel mehr über Kinderentwicklung. Da aber all diese Propaganda-Ammenmärchen uns auch heute noch stark

beeinflussen und immer noch Angst und Unsicherheit in uns hervorrufen, möchten wir in diesem Buch aufzeigen, was die Wissenschaft mittlerweile alles über uns Menschen herausgefunden hat. Die Erde ist keine Scheibe, das wissen wir heute – doch wie lange wurde genau dies geglaubt und unerbittlich als Wahrheit verfochten? Nicht anders sieht es auch bei den Mythen rund um die Kindererziehung aus. Es sind Erklärungsversuche und Propaganda, welche wir in den meisten Diktaturen finden, die als einziges Ziel den gehorsamen Soldaten hatten und haben. Auszüge aus Ratgebern dieser vergangenen Zeit findest du am Ende eines jeden Kapitels in unserem »Experten«-Bullshit.

Das Steinzeitgehirn

Betrachten wir nun den Aufbau unseres Gehirns inklusive seiner Funktionen! Dabei beginnen wir mit dem kleinsten und ältesten Teil, dem Stammhirn. Es wird umgangssprachlich auch Reptilien- oder Steinzeitgehirn genannt, weil es nicht für sein logisches Denken bekannt ist, sondern, durch die Fortführung in das Rückenmark, für die Regula-

tion unserer wichtigsten Körperfunktionen und Alarmsysteme. Funktionen wie Herzfrequenz, Atmung und Blutkreislauf sowie Reflexe wie Saugen, Schlucken, Niesen, Husten und Erbrechen werden hier kontrolliert und können nicht bewusst von uns gesteuert werden.

Reflexe und Instinkte

Unsere Babys werden nach der Geburt durch das Stammhirn, also durch Instinkte und Reflexe, gesteuert. Von analytischem Denken sind wir hier noch weit entfernt. Was in dieser Phase zählt, ist das nackte Überleben – und diesen Überlebenswillen zeigen unsere Babys uns auch sehr deutlich. Legen wir unser Baby beispielsweise ab, sagen ihm seine Instinkte: Achtung, dein Mensch ist weg, du könntest vergessen werden! Schrei besser direkt los und mach auf dich aufmerksam!

Wenn dein Baby Hunger oder Durst hat und das bemerkt, sagen ihm seine Instinkte: Alarm, du brauchst sofort Nahrung, sonst wirst du nicht überleben! Da es für Babys in den ersten Lebensmonaten aufgrund ihres noch wenig entwickelten Gehirns keine Nuancen, sondern eigentlich nur Leben oder Tod gibt, ist Hunger für ein Baby essenziell dramatisch und sein Weinen drückt in letzter Konsequenz quasi Todesängste aus.

Gebärmutterheimweh

Im Bauch bei Mama war alles gut. Kein Hunger, kein Durst, es war warm, weich und kuschelig. Die Geräusche waren bekannt, es gab Bewegungen und gedämpftes Licht. Mit der Geburt ist alles plötzlich anders. Das Neugeborene muss atmen, mit der Schwerkraft zu recht kommen, es ist plötzlich kalt, es fühlt das erste Mal Hunger und der Weg in das Leben außerhalb von Mama beginnt. Bevor unsere Babys auf die Welt kommen, kennen sie es nicht, allein zu sein. Aus genau diesem Grunde beruhigen sich unsere Babys so fan-

tastisch, wenn wir sie nah bei uns tragen, sie in unserer Nähe schlafen und sie nach ihrem Bedarf Milch bekommen. Nahezu jedes Baby hört sofort auf zu weinen, wenn der Föhn angestellt wird, der Staubsauger plötzlich startet oder wir die Dunstabzugshaube nutzen. Diese lauten, monotonen Geräusche erinnern an die Zeit im Bauch. An das Rauschen unserer Blutgefäße. Es ist nicht leise bei Mama im Bauch, und für die Babys wirkt diese Geräuschkulisse so, als seien sie endlich wieder da, wo alles gut war.

Entwicklung zum Superhirn

Man hat vor einigen Jahren herausgefunden, dass sich bereits während der Schwangerschaft und auch nach der Geburt nicht nur das Gehirn des Babys noch weiter entwickelt, sondern auch das der Mutter. In der Zeit der Schwangerschaft nimmt das mütterliche Gehirn zwar zunächst geringfügig an Volumen ab, was aber ihre kognitiven Fähigkeiten nicht negativ beeinflusst – die Wissenschaftler beschreiben diesen Vorgang ähnlich dem Beschneiden von Bäumen, dem sogenannten Pruning. Zudem fanden sie heraus, dass das Wachstum des mütterlichen Gehirns in den

Bereichen für Gefühle, Motivation, positive Zuwendung und Hormonausschüttungen, aber auch für die Fähigkeit, negative Emotionen zu erkennen, davon abhängt, wie sehr sie nach der Geburt verliebt in ihre Kinder waren.

Wenn du also dein Baby wundervoll findest und liebevoll mit ihm umgehst, wird sich dies durchaus in dem Wachstum derjenigen deiner Gehirnareale zeigen können, die zuständig sind für die Verarbeitung von positiven Emotionen. Und hier schlagen wir die Brücke zum Thema Bindung!

Der Bindungstanz

Bindung entsteht und intensiviert sich unter anderem durch die wiederkehrende prompte Reaktion auf die Bedürfnisse des Babys. Unser Baby weint, wir reagieren mit Trost auf das Weinen, unser Baby macht die Erfahrung, dass es sich auf uns verlassen kann, hört auf zu weinen und wir sind glücklich, dass wir unser Baby trösten konnten. Dieses Glücksgefühl sorgt dafür, dass wir beim nächsten Weinen wieder sofort reagieren, unser Baby trösten, es wieder eine positive Erfahrung macht und wir uns immer kompetenter fühlen.

Gehirnscans zeigen, dass die Mama immer bessere Fähigkeiten entwickelt, ihr Baby zu

verstehen, je fürsorglicher sie ist. Je fürsorglicher sie ist, desto besser versteht sie ihr Kind. Bei manchen Eltern geht das ganz schnell, und bei manchen dauert es möglicherweise aber auch Monate oder vielleicht ein Jahr. Aber dranbleiben, denn es lohnt sich! Es ist eine Aufwärtsspirale, bei der viel Nähe für beide Parteien unerlässlich ist. Lassen wir uns auf das Kind ein und reagieren prompt auf seine Bedürfnisse, werden sowohl wir Eltern als auch unser Baby mit einer Art Gehirn-optimierung belohnt. Unser Gehirn wird quasi von einem Kleinwagen zu einem Rennwagen aufgerüstet.

Vorsicht bei Mama-Ersatzprodukten

Die Babyindustrie entwickelt vor allem Produkte, die uns Eltern simulieren, also quasi die Zuwendung der Eltern ersetzen sollen,

was in den meisten Fällen auch fantastisch funktioniert, wenn wir ausschließlich die dadurch entstehende Beruhigung beim Baby



»EXPERTEN«-BULLSHIT:

Woher kommt's?

Auszüge aus alten Erziehungsratgebern¹⁰

»Das Kind hat sich mit seinen Wünschen unterzuordnen. Es bietet oft Schwierigkeiten, eine Mutter von dieser Grundregel zu überzeugen. Selbst ein junger Säugling empfindet sehr bald, ob er seinen Willen durchsetzen kann oder nicht.«

Dr. Otto Köhler, 1921

»Das Hinzutreten der besorgten Mutter oder einer anderen Pflegeperson löst dann sofort ein befriedigtes Lächeln aus. Der beste Beweis dafür, daß er es nur darauf abgesehen hatte, seinen kleinen Willen durchzusetzen und unterhalten zu werden. Aus diesem Benehmen geht deutlich hervor, daß sich die Mutter nicht mehr als nötig mit ihrem Kleinsten beschäftigen und keine allzugroße Willfährigkeit seinen Wünschen gegenüber aufkommen lassen soll. Und wenn es ihr auch manchmal schwer fallen sollte, dem oft recht gebieterischen Geschrei des kleinen Ty-

rannen nicht nachzugeben, wird sie sich bald davon überzeugen können, daß ihr Verhalten richtig war. Das Kind sieht schließlich das Erfolglose seiner Bemühungen ein, wird ruhig und gibt sich dann auch zufrieden, ohne daß man ihm Gesellschaft leistet.«

Dr. med. Luise von Seht (Fachärztin für Kinderkrankheiten): Kinder – Glück und Sorge der Mutter, 1939

Ein Hinweis: Es gibt natürlich auch wirklich wundervolles Fachpersonal, welches sich weiterbildet und derartige Tipps nicht mehr gibt. Uns ist nur wichtig, dass ihr euch traut, das Fachpersonal zu hinterfragen. Geht mit ihnen in ein Gespräch, besonders, nachdem ihr dieses Buch gelesen habt, und holt euch lieber eine weitere Meinung ein.

Was wir uns heute noch anhören dürfen

Weil uns all diese Ammenmärchen so stark geprägt haben und sie immer noch Angst und Unsicherheit in uns hervorrufen, möchten wir in jedem Kapitel verdeutlichen, welcher Gehirnwäsche unsere Vorfahren ausgesetzt wurden. Sogar moderne Fachleute werden mitunter noch von solchen Mythen beeinflusst!

Denn nicht nur unsere Eltern und Schwiegereltern verunsichern uns, sondern gerade auch diejenigen, die wir um Rat fragen, wenn wir Hilfe suchen – etwa Kinderärzte, Hebammen, Krankenschwestern, Gynäkologen oder Erzieherinnen.

Was wir oft vergessen oder ausblenden, ist die Tatsache, dass es sich hier auch nur um Menschen mit ihren ganz eigenen Rucksäcken und Erziehungsmustern handelt. Menschen, die in ihrer eigenen, speziellen Diszi-

plin meist wundervoll arbeiten, aber viel zu oft auch Tipps zu Themen geben, zu denen es ihnen an Fortbildungen fehlt. Sie geben ihre Meinung und ihre Erziehungsmuster weiter, und wir gehen davon aus, dass diese richtig sind, weil wir es ja schließlich mit Experten zu tun haben.

Uns ist wichtig, aufzuzeigen, dass wir Eltern unbedingt Dinge hinterfragen dürfen, die sich nicht gut anfühlen. Dass wir auch bei Ärzten darüber nachdenken sollten, ob es sich wirklich um ihr Kerngebiet handelt oder ob es vielleicht auch Grenzen in ihrem Wissen gibt.

Denn wie könnte es ansonsten dazu kommen, dass sich Eltern noch heute von diesem Fachpersonal Hinweise und Tipps anhören müssen wie die folgenden:

Kinderärztin: »Bis zu zehn Minuten können Sie ihn schon mal brüllen lassen.«

Erzieherin in der Krippe (Kind 18 Monate alt): »Bitte nehmen Sie das Kind nicht immer hoch, wenn es weint, sonst verlangt es das auch von uns!«

Hebamme: »Den hast du schön verwöhnt, da bist du selber schuld. Zeig ihm, wer der Chef ist. Heb den nicht immer hoch, du brauchst schließlich auch mal Zeit für dich.«

Krankenschwester, wenige Tage nach der Geburt: »Kuscheln Sie nicht so viel mit ihm, er gewöhnt sich sonst dran.«

Kinderarzt: »So ein Kind kann auch ruhig nachts mal schreien. Da muss es durch.«

Hebamme: »Bloß nicht jedes Mal hochnehmen, wenn sie schreit, sonst erziehst du dir einen Tyrannen.« (Das Baby, um das es geht, ist elf Tage alt.)

TRAGEN –
» AUF DEN ARM! «



WIE SINNVOLL!

Sinne sind die wichtigsten Überträger von Informationen für den Menschen. Uns allen ist bewusst, wie wichtig es ist, diese zu schulen und zu nutzen, um in unserer Welt zu-

rechtzukommen. Sie sind Alarmsensoren und lebenswichtig, um uns in gefährlichen Situationen dazu zu bringen, in Sekundenschnelle das Richtige zu tun.

Impulse für alle Sinne

Beim Tragen eines Babys werden all seine Sinne angesprochen. Das Baby nimmt seine Umgebung in seiner Gesamtheit wahr und fühlt sich bei Mama und Papa geborgen, was die Grundvoraussetzung für Exploration ist. Bei den Sinnen unterscheidet man zwei Systemgruppen: die Körpersinne und die Fernsinne.

Körpersinne:

- taktils System (die Wahrnehmung der eigenen Körpergrenzen)
- viszerales System (die Wahrnehmung der inneren Organe)

- kinästhetisches System (die Wahrnehmung der Positionen der Gelenke und Bewegungen)
- vestibuläres System (die Wahrnehmung für das Gleichgewicht, die Bewegung und die Schwerkraft)

Fernsinne:

- auditives System (Hörsinn)
- gustatorisches System (Geschmackssinn)
- olfaktorisches System (Geruchssinn)
- taktils System (Tastsinn)
- visuelles System (Sehsinn)



Ein kleiner Beispielspaziergang

Das Baby wird im fest gebundenem Tuch getragen (taktils System: Es spürt seine Grenzen.). Die Mama hat es gerade etwas eilig und muss den Bus noch erwischen. Das Baby macht die Bewegungsmuster der Mutter durch das gut angelegte Tuch mit, muss manchmal ein wenig gegensteuern und ausgleichen

(kinästhetisches System: Das Baby bekommt immer neue Reize durch Druck und Zug und Bewegung seines Muskelapparates.). Die Mama muss sich kurz bücken, um die heruntergefallene Fahrkarte aufzuheben (vestibuläres System, Gleichgewichtssinn). Sie steigt in den Bus und setzt sich. Währenddessen nuckelt

das Baby am Tragetuch (gustatorischer Reiz) – die Mama isst einen mitgebrachten Apfel (olfaktorischer Reiz). Als sie aussteigt, wird es plötzlich unglaublich laut. Ein Krankenwagen biegt um die Kurve (auditi- ver Reiz) – die Mama bleibt ruhig und das Baby kann sich über seine Sinne rückversichern, dass keine Gefahr besteht. Es blickt die Mama an (visueller Sinn), die ihm gerade schnell

schützend die Ohren zuhält und ihm leise versichert, dass alles gut ist. Das Baby tastet nach dem angenuckelten Tuch und schmiegt sich wieder an die Mama (taktiles System).

Während des gesamten Ausfluges läuft auch das viszerale System auf Hochtouren. Die Rezeptoren der Sinnesorgane schicken ihre Impulse an das Gehirn, um dort ausgewertet zu werden.

PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE DES TRAGENS UND GETRAGEN-WERDENS

Nicht nur die körperliche, sondern auch die seelische und geistige Entwicklung eines Kindes wird beim Tragen berücksichtigt und begünstigt. Gerade die körperliche Nähe ist nicht zu unterschätzen und essenziell für das gesunde Aufwachsen unserer Kinder, denn die Sättigung des Grundbedürfnisses nach

Bindung, Nähe und Geborgenheit ist eine Grundvoraussetzung für die gesunde Persönlichkeitsentwicklung eines Menschen.¹³

Das Tragen kann in den ersten zwei bis drei Jahren entschieden dazu beitragen, dieses Grundbedürfnis zu stillen.

Non-verbaler Dialog

Babys, die getragen werden, spüren sehr genau die Schwingungen, Emotionen und Körperspannungen der Mutter beziehungsweise des Tragenden. Fühlt sich die Mama sicher, fühlt sich auch das Baby sicher. Die Bindung ist hergestellt und das Baby somit auch bereit

für Neues und Unbekanntes. Klingelt es an der Tür und wir haben unser Baby auf dem Arm, wird es bei einer unbekanntenen Person ganz sicher uns und unsere Reaktion beobachten. Auch unsere körperliche und verbale Antwort auf das Gegenüber ist für die Ent-

scheidung des Babys ausschlaggebend, ob es sich hier um einen Feind oder Freund handelt – ob es mit einem Weinen oder mit einem Lächeln reagiert.

Babys bauen auch die Bindung zu anderen Menschen am sichersten über die Bezugsperson auf. Je positiver die Mutter der fremden Person gegenüber eingestellt ist, desto leichter wird diese Person es haben, eine Bindung zum Baby aufzubauen. Diese Information ist besonders wichtig, wenn stürmische Schwie-

germütter die Grenzen der Mütter überschreiten, die Stimmung dadurch kippt, und sie eigentlich nur mal das Baby halten wollten. Wer das Baby will, muss sich mit den Eltern gut stellen, sonst wird es schwer!

Die feinen Schwingungen der Mutter, die Mimik, die Gestik im Gespräch mit dem Gegenüber, all das schult gleichzeitig die soziale Kompetenz der Kleinen. Sie bekommen so viel mehr hautnah mit, als wenn man sie in einer Autoschale im Raum abstellt.

Die Welt aus der Sicherheit heraus kennenlernen

Beim Tragen erfährt das Baby eine ständige Rückversicherung über die Bezugsperson. Es erlebt die Welt auf Augenhöhe, in Sicherheit. Es kann sich verstecken, muss es aber nicht. Es kann selbst entscheiden, was es sehen möchte und was nicht. Seine Kompetenzen werden erkannt und berücksichtigt und

das alles auch noch ganz nebenbei. Die perfekte Entwicklung eines Kindes geschieht, wenn es sich sicher fühlt. Da getragene Kinder ihre Wachphasen in genau dieser Sicherheit erleben, haben sie somit die besten Entwicklungsvoraussetzungen.

Wenn die ganze Familie trägt

Tragen auch der Vater, die Großeltern oder ältere Geschwister, so hat das Baby schon von Beginn an die Chance, eine Verschiedenheit (über unterschiedliche Sinne – olfaktorisch, auditiv, visuell ...) kennenzulernen. Zudem

erfährt es, dass es auch bei anderen Menschen in Sicherheit sein kann. Ihre Stimmen, ihr Verhalten, ihr Geruch, ihre Bewegungsmuster sind alles neue Sinneserfahrungen für dein Baby.

In der Trage schlafen?

Viele Eltern haben die Sorge, dass ihr Baby in der Nacht weniger oder schlechter schläft, wenn es am Tag in der Tragehilfe bereits mehrere Schlafeinheiten hatte. Tatsächlich verhält es sich genau umgekehrt. Dein Baby bekommt durch die Schlafphasen am Tag in

der Tragehilfe die Chance, bereits einen großen Teil der unzähligen Eindrücke zu verarbeiten. Schläft dein Baby tagsüber, begleitet von Umgebungsgläuschen in der Helligkeit an deinem Körper in der Trage, wird es vermutlich nicht in den Tiefschlaf fallen, son-

dern eher in mehrere leichte REM-Phasen, die für die Hirnentwicklung sehr wichtig sind (siehe Kapitel »Schlaf: Einsam oder Gemeinsam?«). Ein Tag-Nacht-Rhythmus-Ge-

fühl kann sich dadurch viel leichter entwickeln als in einem abgedunkelten Zimmer, in dem eine weitere Nacht vorgegaukelt wird.

PHYSIOLOGISCHE ASPEKTE DES TRAGENS UND GETRAGEN-WERDENS

Es ist so spannend zu sehen, wie auch die körperliche Entwicklung durch das Tragen begünstigt und optimal unterstützt werden kann. In einigen Ländern gilt das Tragen der

Babys sogar als Therapiemethode bei auffälligem Hüftbefund. Es zeigt sich, dass das, was die Natur sich für uns gedacht und vorge stellt hat, einfach Sinn macht.

Anhock-Spreiz-Haltung

Menschenbabys zeigen uns schon direkt nach der Geburt, wie ihr Körper funktioniert. Ihre Haltung lässt ganz deutliche Rückschlüsse darauf zu, dass unser Körper für das Getragenwerden konzipiert ist. In Rückenlage, aber auch wenn man sie hochnimmt,

nehmen Babys die Position ein, die für ihre Reifung außerhalb des Mutterleibs perfekt ist, nämlich die anatomisch günstigste Stellung des Oberschenkelkopfes in der Hüftgelenkspfanne: die Anhock-Spreiz-Haltung (AHS).

Hüftentwicklung

Babyknochen sind anders als die Knochen eines Erwachsenen. Bei Babys verändert sich zudem außerhalb des Mutterleibs noch unglaublich viel. Beispielsweise entwickelt sich die Hüftgelenkspfanne noch weiter. Zum Zeitpunkt der Geburt umschließt die

Pfanne den Oberschenkelknochen zu etwa zwei Fünftel. Ist die Hüftgelenkspfanne ausgereift, umschließt sie den Kopf zu ungefähr drei Fünftel. Die bis dahin noch knorpeligen Strukturen der Hüftgelenkspfanne (hier insbesondere die Pfannenränder) können opti-



BABY BASICS

- ★ Dein Baby ist ein Tragling.
- ★ Du kannst dein Baby von Beginn an tragen.
- ★ Tragen unterstützt die motorische, seelische und physiologische Entwicklung deines Babys optimal!
- ★ Wenn dein Baby tagsüber oft in der Tragehilfe schläft, schläft es in der Nacht in der Regel besser.
- ★ Beim Tragen kann man nicht viel falsch machen.
- ★ Richtiges Tragen kräftigt deine Rückenmuskulatur.
- ★ Du kannst dein Baby so lange tragen, wie es dir gefällt und dein Baby es mag.
- ★ Der Babyrücken sollte sich in der Tragehilfe oder dem Tuch schön rund machen können, aber fest gestützt sein.
- ★ Du solltest dein Baby nicht mit dem Gesicht nach vorn tragen – Reizüberflutung kann zu Schreiphasen führen, besonders am Abend.
- ★ Der Stoff unter dem Popo sollte von Kniekehle zu Kniekehle reichen.
- ★ Dein Baby ist an deinem Körper besser aufgehoben als in einem Kinderwagen.





TJA, ... UND NUN?

- ★ Das Allerwichtigste ist, dass du es bequem hast. Es gibt einen riesigen Unterschied zwischen »Schleppen« und bequemem Tragen, gönn dir deshalb eine Trageberatung bei einer geprüften Beraterin! Das kann euer Leben verändern.
- ★ Tragen ist das Stillen der Väter – Papas bekommen durch das Tragen eine Möglichkeit zur Beruhigung und zum Bindungsaufbau an die Hand. Auch Männer schütten beim Tragen das Glückshormon Oxytocin aus.
- ★ Man kann gar nicht so viel falsch machen!
- ★ Tragen ist viel effektiver als »Pampersgymnastik«. Auch wenn dein Baby gern im Kinderwagen liegt, nutze das Tragen im Alltag ganz bewusst, so oft du kannst und magst.
- ★ Tragen hilft bei Koliken. Der Bauch ist schön warm, die hockende Position tut dem Baby gut und deine Bewegungen massieren den Bauch sanft.
- ★ Babys wollen in Bewegung bleiben. Hier kann ein Gymnastikball helfen. So kannst du trotzdem entspannt vor dem Computer oder am Esstisch sitzen und musst nicht mit dem Baby herumlaufen.
- ★ Es gibt nicht die beste Tragehilfe! So wie es auch nicht die beste Jeans gibt. Jede Familie oder – besser noch! – jeder, der trägt, empfindet anders – dein Baby im Übrigen auch!

SCHLAF, BABY, SCHLAF
DOCH ENDLICH!



Wann schlafen Babys durch?

Zu diesem Thema gibt es unzählige Meinungen und Ideen. Verallgemeinern sollten wir diesen Punkt sowieso nicht, denn jedes Kind, jede Frau und jeder Mann ist anders. Der eine schläft lieber früher ein, dafür aber sehr kurz.¹⁶ Andere Menschen haben vielleicht ein größeres Schlafbedürfnis. Der eine benötigt mehr Sicherheit und Körperkontakt, der andere hat lieber seine Decke für sich.

Wann ein Baby durchschläft, hängt von vielen kleinen Faktoren ab und wird kulturell völlig unterschiedlich bewertet:

- Eltern aus Deutschland und Nordamerika erwarten von ihren Babys, dass sie mit vier bis fünf Monaten durchschlafen.
- Eltern aus Costa Rica und Kamerun dagegen erwarten dies erst mit etwa 3,5 Jahren.
- Eltern aus Indien gehen sogar davon aus, dass ihre Kinder erst etwa mit fünf Jahren durchschlafen. In der Tat entspricht dies auch eher der natürlichen Schlafentwicklung!

Das Schlafzyklendilemma

Die Schlafzyklen von Erwachsenen und Babys haben völlig verschiedene Abfolgen. Während wir Großen zunächst in einen kurzen leichten Schlaf gleiten, direkt gefolgt vom Tiefschlaf, um dann mit einer Traumphase (REM) wieder aufzuwachen, ist das bei Babys andersherum: Sie gleiten erst in die Traumphase, danach in eine ruhige Schlafphase und enden mit der Tiefschlafphase.

Der nach dem Tiefschlaf folgende Zykluswechsel ist der Moment, in dem das Kind erwacht, die Lage überprüft, um dann wieder in die nächste Traumphase zu gleiten. Nur

wenige Kinder schaffen diesen Übergang in die etwas unruhigere REM-Phase problemlos allein. Die meisten Babys benötigen hier die Rückversicherung über Körperkontakt, Stillen und Kuschneln. Liegen wir direkt neben unserem Baby, wird es in der Regel gar nicht erst richtig wach, sondern erfährt direkt die Nähe und Sicherheit, die es braucht, und kommt somit leichter wieder in den nächsten Schlafzyklus. Dauert das Warten auf die wichtige Rückversicherung zu lang, wird das Kind richtig wach – und das will vermutlich keiner!

Ja, und wann schlafen Babys denn nun durch?

Jedes Kind ist anders! Die einen schlafen bereits mit wenigen Wochen durch, die meisten aber die ersten Jahre noch nicht. Durchschlafen ist eine Frage der Hirnreife, und das Gehirn entwickelt sich leider besonders gut in der Nacht – mit viel Milch. Es wächst in

Schüben. Daher ändert sich auch der Schlafrhythmus von der Geburt bis mindestens zum zweiten Lebensjahr immer wieder in Schüben. Die Wach- und Schlafperioden gleichen sich im Lauf der Zeit immer mehr denen eines Erwachsenen an.

Wachstumsschübe – oder: »Noch mal von vorn ...«

Schläft das Kind besser oder sogar durch, zieht ein Hauch von Erleichterung und Euphorie durch unsere Schlafzimmer. Bald ist es geschafft, denken wir in diesem Moment. Ja, und dann? Doch wieder nicht. Kinder befinden sich in ständiger Entwicklung und sind dieser hilflos ausgeliefert. Großwerden ist aufregend, und wer aufgeregt ist, schläft bekanntlich schlecht. Die Veränderungen in den Schlafzyklen von Babys laufen nahezu parallel zur Hirnentwicklung, und ob ein Kind einfach wieder einschläft und länger ruhig schlafen kann, ist unter anderem eine Frage der Entwicklungsphase. Diese ändert sich in den ersten Lebensjahren immer mal wieder. Babys im Alter von etwa drei Monaten wachen durchschnittlich zwei bis drei

Mal in der Nacht auf. Mit neun Monaten sind es sogar bis zu fünf Mal pro Nacht und mit zwölf Monaten wieder etwa zwei bis drei Mal. Auch dies verunsichert Eltern häufig, wenn das Kind schon einmal durchgeschlafen hat.

Die Wachstumsschübe des Gehirns finden statt:

- mit etwa drei bis vier Monaten, wenn das Baby greifen lernt,
- mit ungefähr acht Monaten, wenn es zu krabbeln beginnt,
- um den ersten Geburtstag herum, wenn es laufen lernt und
- mit eineinhalb bis zwei Jahren, also in dem Zeitraum, in dem die Sprachentwicklung auf Hochtouren läuft.

Erwartungen: in allen Beziehungen immer ein Problem

Egal, an wen ich Erwartungen stelle, das Resultat ist sehr unbefriedigend, wenn diese nicht mit dem tatsächlichen Verhalten der anderen Person übereinstimmen. Besonders unsere Babys sind unserer Erwartungshaltung ausgesetzt, da wir immer wieder »gute Tipps« aus dem Bekanntenkreis bekommen,

die uns zeigen, wie anders unser Baby scheinbar funktioniert. Und genau deshalb ist es so wichtig, sich gut über unsere Kleinen zu informieren. Wie viel entspannter wäre unser Leben, wenn wir beispielsweise zum Thema Schlafen die Erwartungshaltung übernahmen, die in anderen Ländern herrscht.

Lieber öfter ein bisschen als einmal richtig wach

Es ist erwiesen, dass Babys, die nah bei den Eltern schlafen, zwar häufiger aufwachen (sie erleben mehr REM-Phasen, welche sich positiv auf die Hirnentwicklung auswirken), aber dafür auch kürzer wach sind. Babys, die allein wach werden, werden durch die Panik

über das Alleinsein häufig viel wacher und brauchen dann länger, um wieder einzuschlafen. Genauso geht es uns Müttern. Aus einem Tiefschlaf gerissen, sind wir extrem schlaftrunken, und haben wir das Baby beruhigt, fällt uns das Einschlafen oft nicht leicht.

ICH BIN SO ERSCHÖPFT, ICH KANN NICHT MEHR ...

Schlafentzug ist nicht zu unterschätzen. Die Schwangerschaft bereitet uns durch zahllose nächtliche Toilettengänge schon einigermaßen darauf vor, dass wir auch nach der Geburt weiterhin nicht durchschlafen werden.

Wie können wir es uns einfacher machen, wie können wir besser damit zurechtkommen, wenn wir im Babyalltag zu erschöpft sind?

Schlaf, Kindlein, schlaf doch bitte!

Babyschlaf ist das Dauerthema unter uns Eltern, denn nichts reibt uns so sehr auf wie schlaflose Nächte. Nun wissen wir, dass dieses chaotisch anmutende Schlafverhalten unserer Kleinen eine sinnvolle Einrichtung ist,

aber wie hilft uns das Wissen darüber im Alltag, wenn wir nicht mehr klar denken können? Wir möchten hier ein paar Tipps und Ausblicke geben, die Mut und Kraft schenken sollen.

Eine mögliche Lösung

Sind wir erschöpft von den wenig erholsamen Nächten, fokussiert sich unser Geist recht schnell nur noch auf das Durchschla-

fen in der Nacht, damit wir wieder Kraft tanken können. Wir können quasi an nichts anderes denken als daran, wie sehnlich wir uns

wünschen, endlich wieder zu schlafen. Was hilft? Verlagere dann deinen Schlaf in den Tag und den frühen Abend. Das Problem ist deine Erschöpfung und nicht das Baby! Daher empfehlen wir den so oft zitierten Rat: Schlafe dann, wenn dein Baby schläft! Ein Kind durchs erste Lebensjahr zu begleiten, ist ein Fulltime-Job! 24/7 haben wir die größte Verantwortung unseres Lebens und ein Wesen an und um uns, dessen Wohl zu 100 Prozent von uns abhängig ist. Es ist daher mehr als legitim, sich hier und da ein Schläfchen zu gönnen!

Wenn dein Tagesablauf Schlaf nicht zulässt, leg dich abends einfach mit dem Baby hin

und schlafe. In der ersten Hälfte der Nacht schlafen Babys oft schon zwei bis drei Zyklen durch, besonders, wenn du in der Nähe bist. Diese Zeit, die so viel Erholung bringen könnte, nutzen wir meist zum Aufräumen, um etwas Leckeres zu kochen oder für die Partnerschaft. Ja, die Partnerschaft ist natürlich wichtig, und trotzdem hat kein Mann Freude an einer Frau, die kurz vor einem Nervenzusammenbruch steht. Oft reicht es schon, ein bis zwei Tage in der Woche früh schlafen zu gehen und aufzutanken. Du wirst dich wundern, wie viel besser es dir gehen wird.

Mein Baby schläft nur bei mir und nicht beim Papa ein!

Dieses Phänomen gibt es sehr oft; das liegt in der Regel daran, dass wir Mütter von Anfang an das Abendritual gestalten und irgendwann darin routiniert sind. Das Baby kennt die Abläufe, die Art, wie es gehalten und umgezogen wird. Den Vätern fehlt diese Routine logischerweise oft. Sie sind dadurch mitunter unsicher, was das Baby dann leider ziemlich schnell registriert. Es könnte durch-

aus sein, dass es direkt lauthals Beschwerde einlegt über diese Veränderung im Ablauf. Die meisten Papas resignieren dann schnell, wenn die ersten Versuche scheitern, und holen die Mama. Wir können dich nur ermutigen, den Papa zu unterstützen, ihm Mut zu machen, dass auch er es schaffen kann, sein Baby in den Schlaf zu begleiten (siehe auch Kapitel »Tragen ist das Stillen der Väter«).

Die Macht der Brüste

Ohne Frage funktioniert nichts so wunderbar wie das Einschlafstillen, aber wer am Abend auch mal einen »Feierabend« braucht, muss nicht gleich abstillen, um den Partner stärker einzubeziehen. Babys schlafen nämlich auch wunderbar im Tuch oder in der Tragehilfe ein. Der Partner kann also durchaus einen Teil übernehmen und so gleich-

zeitig die Bindung zu dem Baby vertiefen. Die Mama stillt in der Nacht, in den Schlaf trägt aber der Papa. Im Idealfall etabliert man schon früh beide Varianten, um etwas mehr Freiheit zu ermöglichen.

Hat sich das Baby schon an das Einschlafstillen gewöhnt, wird eine Umstellung auf die Tragevariante möglicherweise von Protest be-

DIE MILCH MACHT'S



HABE ICH GENUG MILCH?

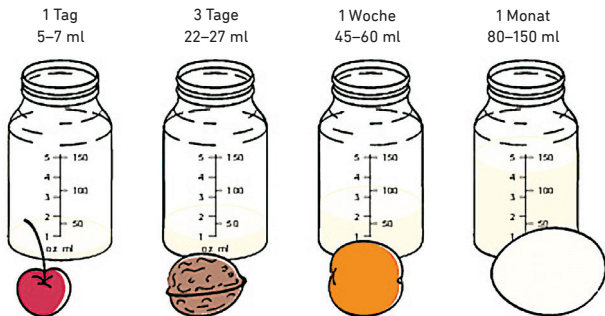
Tatsächlich weiß das nur das Baby, und in der Regel trinkt es genau die Menge, die es braucht, wenn wir es lassen. Babys sind unterschiedlich! Das eine trinkt sehr langsam, das andere eher hastig. Die einen trinken

viele kleine Portionen, andere in größeren Mengen, aber auch größeren Zeitabständen. Da ist jedes Kind anders – und das ist auch gar nicht schlimm.

Das Abpumpen sagt nichts über die Milchmenge aus!

Manche Frauen sind in der Lage, literweise Milch abzupumpen, andere wiederum pumpen gefühlte Stunden für wenige Tröpfchen. Die abgepumpte Menge sagt nichts darüber aus, wie viel Milch die Brust tatsächlich produziert. Das Baby bekommt die Milch einfach wesentlich effizienter aus der Brust als

jede Pumpe. Zudem ist jede Brust anders. Wenn uns geraten wird, durch zusätzliches Abpumpen die Milchmenge zu steigern, kann sich das sogar eher kontraproduktiv auswirken, wenn die Brüste eben nicht zu denen gehören, von denen viel Milch abgepumpt werden kann.



Die Magengröße eines Babys im Vergleich mit der dazu passenden Trinkmenge.

Oft ist es nur das fehlende Vertrauen in unseren Körper

Unzureichende Unterstützung trifft auf Unsicherheit. Schnell werden dann Wachstumsschübe und Gebärmutterheimweh mit unstillbarem Hunger verwechselt, denn kaum eine Angst ist größer, als die, dass das Kind an der eigenen Brust verhungert. Manchmal hilft es daher, sich vor Augen zu halten, was für ein Wunder unser Körper bereits vollbracht hat, indem er einen wunder-

baren kleinen Menschen in sich hat wachsen und ihn schließlich das Licht der Welt hat erblicken lassen, und dass unsere Brüste für die Milchproduktion geschaffen sind.

Niemand würde bei Kühen beispielsweise auf die Idee kommen, darum zu bangen, ob die Milchproduktion hoffentlich funktioniert, und auch sie sind nur ganz normale Säugetiere.



Hättest du das gewusst? – Interventionen unter der Geburt

Wurde in die Geburt eingegriffen, zum Beispiel durch eine Einleitung mit künstlichem Oxytocin oder durch eine PDA, verändert sich der natürliche hormonelle Ablauf. Dies kann dazu führen,

dass weniger körpereigenes Oxytocin ausgeschüttet wird, was den Milcheinschuss verzögern kann. Einleitungen und PDAs stehen daher oft im Zusammenhang mit Stillschwierigkeiten.

Ich habe zu viel Milch

Was manche zu wenig haben, haben andere zu viel. Es ist, wie so oft, ungerecht verteilt. Zu viel Milch zu haben ist im Gegensatz zu dem Problem, nicht stillen zu können, aber eher ein »nerviges«, als ein emotionales Thema. Es hängt nicht so viel davon ab. Die größte Sorge ist in der Regel, dass sich das Kind häufig verschluckt. Der Milchspendereflex ist sehr stark, es kommt zu einer Art »Druckbetankung«. Zudem ist es sehr ärger-

lich, wenn man in der Öffentlichkeit plötzlich ein nasses Oberteil an hat. Ein »Zuviel« reguliert sich glücklicherweise häufig nach ein paar Wochen von selbst – über das Kind und den Hormonhaushalt. Enge Kleidung, Salbei- und Pfefferminztee sowie Artischocke führen dazu, dass der Milchspendereflex schwächer wird und somit weniger Milch produziert wird.

Und wie oft legt man sein Baby dann an?

Das sagt dir dein Baby. Tatsächlich ist es bei den Kung-San (südliches Afrika) völlig normal, sein Baby drei- bis viermal pro Stunde anzulegen. In Europa dagegen schwankt es. So stillt eine Frau in Rostock durchschnittlich tatsächlich alle vier Stunden, während in Kopenhagen eher alle zwei Stunden angelegt

wird.²⁹ Da Muttermilch nach 20 bis 90 Minuten verdaut ist und unsere Milch mit ihren Nährstoffen so zusammengesetzt ist, dass häufiger Zugriff des Babys darauf absolut gewollt und eingeplant ist, sollten wir wesentlich häufiger anlegen – indem wir nach Bedarf stillen.

Stillen auch nach Bedarf der Mama

Stillen nach Bedarf heißt aber nicht nur nach Bedarf des Babys. Auch der Bedarf von uns Müttern zählt. Wenn unser Brüste so prall gefüllt sind, dass es weh tut, was gern mal passiert, wenn das Baby nachts weniger häufig aufwacht als gewöhnlich, können wir es mit Sleep-feeding versuchen. Wird das Baby leicht unruhig und kommt aus dem Tiefschlaf, können wir ihm meist die Brust anbieten, und das Baby trinkt schlafend weiter. Welche Wohltat! Eine andere Situation kann

es sein, wenn du gerade einfach mal kurz deine Ruhe brauchst, ein Gespräch beenden möchtest oder kurz durchatmen. Schnapp dir dein Baby und biete ihm die Brust an. In der Regel funktioniert das sehr gut und ihr beide profitiert von einer kleinen Auszeit im trubeligen Alltag. Wenn dein Kind nicht trinken möchte, dann wird es dir deutlich zeigen, dass du dir doch eine andere Ablenkung oder Ruhepause suchen musst. Einen Versuch ist es aber allemal wert.



Wenn es nur nuckelt ...

Wenn ein Kind ständig nur an der Brust nuckelt und nicht trinkt, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass sich nicht genügend Brustgewebe im Mund befindet und die Milch nicht ausreichend fließt. Bevor der Schnuller als Dauerlösung

zum Einsatz kommt, wäre es gut, wenn sich jemand die Anlegetechnik ansehen könnte. Hier empfehlen wir, eine Stillberaterin oder eine Hebamme zu kontaktieren, die sich zu dem Thema fortgebildet hat.

So oft kann ein Baby doch gar nicht stillen wollen, oder?

Oh doch! Und es gibt sogar einen Fachausdruck dafür: Das sogenannte Clusterfeeding bedeutet, dass die Kinder, gefühlt ohne jeg-

liche Pause, ganz viel stillen möchten. Der Hunger des Babys wird durch ein Hormon gesteuert. Ein hoher Wert dieses Hormons

sagt dem Baby, dass es satt ist. Sinkt der Hormonspiegel ab, bekommt das Baby wieder Hunger. Der rasant aufeinanderfolgende An- und Abstieg dieses Hormons hilft dem Baby dabei, seinen Verdauungshaushalt perfekt zu organisieren und den Magen so zu füllen, dass es auch bei längeren Schlafphasen nicht zu verhungern riskiert. Alles ganz normal

und von der Natur bewusst so gewollt! Versuche, dich zurückzulehnen, dir Zeit zu nehmen und in diesen Phasen nicht den Nucki als Alternative zu nutzen. Denn mit einem Schnuller könnte man hier möglicherweise einen wichtigen Prozess der Milchbildung oder der Gewichtszunahme stören.

WIE LANGE STILLT MAN EIN BABY?

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation), die Nationale Stillkommission und der Deutsche Hebammenverband (DHV) empfehlen, ein Baby mindestens zwei Jahre zu stillen (davon die ersten sechs Monate ausschließlich) und auch darüber hinaus, wenn Mutter und Kind es wünschen.³⁰ Das biologische Abstillalter von Menschenbabys liegt bei etwa vier bis sechs Jahren.³¹ Diese Zahlen passen zur durchschnittlichen

Weltstilldauer, die bei etwa vier Jahren liegt. Beeindruckend, wenn man bedenkt, dass in den Industrienationen in der Regel sehr kurz gestillt wird. In Deutschland spricht man bereits ab einem Alter von einem Jahr von Langzeitstillen. Schaut man sich das Ganze mal durch die biologische Brille an, wird schnell deutlich, dass man in den meisten Industrieländern eher von Kurzzeitstillen sprechen müsste.

Aber das gilt doch nur für die Menschen in den Entwicklungsländern!?

Die meisten Menschen, die von dieser Empfehlung hören oder lesen, denken, dass diese Dauer nur für Frauen in armen Ländern gilt, wo Hungersnöte an der Tagesordnung sind. Und natürlich ist es bei Nahrungsmangel unerlässlich, die Kinder länger zu stillen. Doch obwohl wir hier in Europa ein so umfangrei-

ches Nahrungsangebot haben, hat das längere Stillen für unsere Babys und für uns immense Vorteile. Pro Monat, der länger gestillt wird, sinkt das Risiko der Mutter, an Brust-, Eierstock- oder Gebärmutterhalskrebs zu erkranken.

EINFACH ESSEN – BEIKÖST



BEIKOST – IST ES WIRKLICH SO KOMPLIZIERT?

Kaum ein anderes Thema wird unter Müttern so häufig und ausführlich diskutiert, wie die Fähigkeit ihres Babys, andere Nahrung als die Muttermilch oder das Fläschchen zu sich zu nehmen. Es scheint eine ganze Wissenschaft dahinter zu stecken, mit zahllosen Do's und Don'ts, Tipps und Tricks und mit jeder Menge Ratschlägen aus allen Ecken. Da gibt es Tabellen, wann ein Baby welche Sorte Gemüse, Obst oder Getreide und jedes

beliebige andere Lebensmittel zu sich nehmen kann und sollte. Ja, es gibt regelrechte »Brei-Fahrpläne«, die Müttern helfen sollen, für jede Altersspanne ihres Babys die richtige Menge, Konsistenz und Geschmacksrichtung der sogenannten »Beikost« zu finden. Ganz egal, ob nun aus dem Supermarktregal geholt oder zu Hause, in der heimischen Küche, selbst hergestellt.

Die traditionelle, aber unnatürliche Beikosteinführung

Zwei Grundsätze scheinen im industriellen Europa und ganz besonders in Deutschland unumstößlich zu sein: Mit der Einführung der Beikost wird ein relativ zügiges Abstillen eingeläutet, und selbstverständlich braucht ein Baby als erste Mahlzeit Brei.

Darüber hinaus gibt es eine ganze Menge an Informationen, mehr oder weniger wissenschaftliche Forschungen und Gerüchte, die die Eltern so verunsichern, dass sie ihre eigenen Kompetenzen anzweifeln und mit den Fahrplänen lieber auf Nummer sicher gehen.

Wer hat etwas davon?

Der Markt an Babynahrung und Lebensmitteln speziell für Kinder boomt, denn schließlich wollen alle Mütter und Väter das Beste für ihr Kind, und es liegt auf der Hand, dass große Firmen ein Interesse daran haben, ihre Produkte an den Mann oder die Frau zu bringen. So erscheinen firmenfinanzierte Studien und »hilfreiche« Einlageblätter in Zeitschrif-

ten, die den Eltern den »Beikoststart erleichtern« und ihnen erklären, welches Gläschen als erstes gekauft werden sollte. Auch die Groß- und Schwiegermütter sind meist keine große Hilfe und haben oftmals noch obskure Tipps in petto, wie zum Beispiel, dass der Karottensaft in die Milch oder die Schmelzflocken ins Fläschchen gehören.

Selbstverständlich bekommt das Baby Brei – haben ja alle schon immer so gemacht.

Glaubt man der Babynahrungsindustrie, starten wir ab dem vierten Lebensmonat unserer Kinder mit der Beikost, weil dies auf den dafür vorgesehenen Gläschen steht, die man im Einzelhandel erwerben kann. Manche El-

tern veranstalten nahezu wettbewerbsähnliche Brei-Koch-Aktionen und tauschen sich mit Gleichgesinnten darüber aus, wie man am besten welche Portionsgrößen des Breis einfrieren und, mit welchem Bio-Öl garniert, später dem Sprössling servieren kann.

»Entschuldigung, haben Sie Pastinaken?!«

Schauen wir in der Menschheitsgeschichte zurück, wird uns schnell klar, dass es dort weder einen Mixer noch Kühlschränke gab. Gegessen wurde, was man unterwegs fand. Kinder, die im Sommer geboren wurden, bekamen andere erste Nahrung als im Winter geborene.

Bis heute beginnen Eltern auf der ganzen Welt mit völlig unterschiedlichen Nahrungsmitteln, wenn sie ihre Kinder mit fester Nahrung vertraut machen wollen. In Frankreich beispielsweise startet man mit Artischocken, in Amerika mit Getreideflocken und in Deutschland erkennt man gerne die frischgebackenen Beikosteltern an der Frage im Supermarkt, was denn eine Pastinake sei?

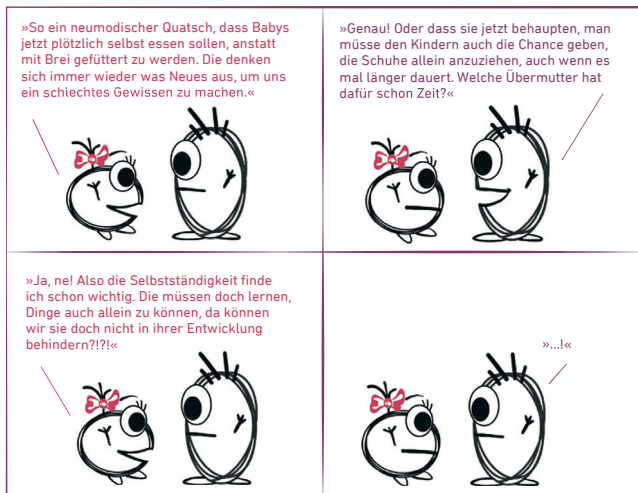
Eigentlich war der Plan der Natur für das Kind, sich langsam an das Essen der Erwachsenen zu gewöhnen (eventuell mit etwas Hilfe wie dem Vorkauen) und nicht einen Umweg über eine ganz andere Kost zu nehmen. Was heutzutage stattfindet, ist keine Einführung von Beikost, sondern das Einführen einer völlig anderen Ernährungsform, bevor es dann an die eigentliche und richtige Ernährung geht. Was für ein Aufwand!

Die Sorge der Eltern, das Kind könnte bei all den Regeln, die die Industrie vorgibt, fehlernährt werden, spielt selbiger natürlich in die Hände. Wer greift da nicht lieber zum Gläschen oder kocht brav Karotte und Pastinake, um auf Nummer sicher zu gehen.



Beikost Global

- In Italien ist der erste Babybrei eine Gemüsesuppe, die mit Reismehl angegedickt wird und der Fleisch und Parmesan zugefügt werden.
- In Schweden gibt es Kartoffelbrei. Dieser wird ergänzt durch Pastinake, Blumenkohl, grüne Bohnen oder anderes Gemüse.
- In Thailand startet man entweder mit einer Gemüsebrühe oder mit Reis, ergänzt durch gematschte Banane, Papaya oder Mango.
- In China ist die wichtigste Zutat der Reis, der zusammen mit Kohl, Möhren oder Spinat serviert wird.



Ein Löffelchen für Papa ...

Ein weiteres Problem des Fütterns ist, dass Babys sich mit jedem Happen überraschen lassen müssen, was den Geschmack und die Konsistenz der Nahrung betrifft. Wenn wir Erwachsenen etwas essen, wissen wir genau, ob sich Apfelmus oder Müsli auf dem Löffel befindet. Unsere Augen registrieren die Nahrung und deren Konsistenz, unser Mund weiß sofort, was er zu erwarten hat und wie er mit der Nahrung umgehen muss. Kinder sehen aber oft gar nicht wirklich, was sich auf dem Löffel befindet und können sich somit

nicht darauf vorbereiten. Auch dies erhöht die Gefahr, dass das Kind sich verschluckt. Kinder erleben in ihrem Alltag nicht, dass Menschen um sie herum gefüttert werden. Sie sehen lediglich, dass alle Familienmitglieder mit Fingern oder Besteck selbstständig das Essen zum Mund führen, es kauen und herunterschlucken. Mit Babys wird völlig anders verfahren, und oft sind sie dabei auch isoliert, weil niemand sonst sich an dieser Mahlzeit beteiligt.



Ein Experiment: Den Löffel abgeben

Lass dich von deinem Partner mit einem Überraschungsbrei füttern. Du weißt nicht, was es ist und auch nicht, welche Konsistenz es hat. Deine Hände bleiben an deinem Körper und du öff-

nest einfach nur den Mund. Sollte etwas daneben gehen, darf dein Partner den Speisebrei liebevoll mit dem Löffel von deinem Mund kratzen und dich weiter damit füttern ... Wie fühlt sich das an?

Aber mein Baby hat noch keine Zähne?!

Babys haben ziemlich viel Kraft im Kiefer, und unter der Kauleiste warten schon die ersten Zähne. Wer einmal von seinem zahnlosen Stillbaby gebissen wurde, weiß, wie viel Kraft dahinter steckt.

Es ist natürlich wichtig, dass gewisse harte Nahrungsmittel, wie etwa Karotten, Kohlrabi

und Äpfel, gedünstet oder gekocht werden. Das Essen sollte am Gaumen zerdrückt werden können, mehr braucht es nicht. Selbst Nudeln können die Kleinen mit acht bis neun Monaten meist sehr gut zerkaugen.

Vorteile von breifreier Beikost

- BLW macht Spaß, die Mahlzeiten sind einfach und unkompliziert.
- Bei BLW lernt das Baby die Lebensmittel wirklich kennen.
- BLW fördert die sensomotorische Entwicklung.
- BLW stärkt die Selbstwirksamkeit und das Vertrauen ins Essen.
- BLW macht Babys weniger wählerisch.
- Bei BLW isst das Baby am Familientisch mit.
- BLW fördert die Appetitkontrolle.
- BLW fördert eine gesunde Ernährung, ist auch langfristig gesünder.
- Mit BLW lernt das Baby zu kauen und mit unterschiedlichen Konsistenzen umzugehen.
- BLW vermittelt eine positive Einstellung zum Essen.
- Bei BLW gibt es keine Machtkämpfe, Tricks und Spiele.
- BLW fördert die Sprachentwicklung.
- Der Würgereflex wird früher integriert.
- Durch BLW entsteht weniger Erstickungsgefahr.
- Alle können gemeinsam warm essen.

TALK TO ME — KOMMUNIKATION



GEBÄRDEN MIT BABYS

Wer einmal erlebt hat, wie wundervoll es ist, wenn ein Baby mit seinen kleinen Händen zeigt, was es gerade erlebt, der kann sich dieser Welt vermutlich nicht mehr entziehen.

Weil es Spaß macht

Wenn dein Baby das erste Mal winkt, wenn es die Ärmchen nach dir ausstreckt, weil es auf den Arm genommen werden möchte, sind es seine Hände und Augen, die mit dir sprechen. Kinder lieben es, wenn man dann zurückwinkt oder sie prompt und verlässlich hochhebt. In diesem Moment machen sie eine ganz wichtige Erfahrung: die Selbstwirksamkeit. Sie merken, dass sie mit ihrer Handlung etwas damit bewirken können und dass sie verstanden werden. Da sowohl Autonomie als auch Bindung ein Grundbe-

dürfnis sind, schlagen wir hier quasi zwei Fliegen mit einer Klappe. Bei unserem Baby, weil es sich gut anfühlt, verstanden zu werden, aber auch bei uns, weil es sich mindestens genauso gut anfühlt, wenn wir realisieren, dass wir unser Baby wirklich verstehen. Und auch wir Erwachsenen kennen ähnliche Situationen, in denen wir uns ebenso über diese verbindende Kommunikation freuen wie unsere Babys es tun – und das, obwohl wir so viel weiter entwickelt sind.

Im Ausland

Stell dir vor, du bist seit einiger Zeit in China oder einem anderen Land, dessen Sprache du nicht sprichst, und plötzlich ist da jemand, der dich versteht. Der dich nicht nur versteht, sondern auch noch liebevoll und wert-

schätzend auf dich reagiert. Endlich kannst du dich mitteilen, zeigen, was dir etwas bedeutet, was dich beschäftigt. Dieser Mensch ist für dich sofort jemand ganz besonderes.

Allein auf Reisen oder im Kino

Die wenigsten Menschen sind gerne alleine, wenn sie besondere Momente erleben. Sei es eine Szene in einem Kinofilm, die man wenigstens durch kurzen Blickkontakt »besprechen« kann oder auch ein atemberaubendes

Panorama, inklusive des welt schönsten Sonnenaufgangs. Gemeinsam mit einem Menschen, der uns versteht und den wir lieben, sind diese Momente noch einzigartiger und vor allem verbindend.

In der Paarbeziehung

Es ist gut vorstellbar, dass wir mit dem Menschen glücklicher werden, der uns versteht. Mit einem Menschen, der sich für uns interessiert, der unsere Stimmungen ernst nimmt und der uns von den Augen ablesen kann, was wir gerade brauchen. Okay, bleiben wir auf dem Teppich, niemand muss zum Hellseher werden. Schon das Verständnis, das jemand äußert, wenn wir einen Wunsch oder ein Bedürfnis haben, ist unbezahlbar. Einen solchen Menschen würden wir vermutlich

nie wieder gehen lassen wollen. Ein Partner hingegen, dem wir immer wieder von Neuem erklären müssen, was wir brauchen und fühlen und der uns dann immer noch nicht versteht, wird vermutlich nicht lange unser Partner sein – oder wir sind nicht wirklich glücklich in unserer Beziehung. Auch innige Freundschaften führen wir eher mit den Menschen, die uns verstehen, denn Verständnis wünscht sich jeder.

Was speichert dein Baby ab?

Dein Baby zeigt dir durch Gesten, Mimik, seine Augen und auch durch seine Geräusche, was es möchte. Wenn du es verstehst und richtig reagierst, dann speichert dein Baby im Unterbewusstsein ab, dass es von dir verstanden wird. Deine Reaktion ist deine

Antwort und die einzige »Sprache«, die es fühlen kann. Wenn wir immer falsch oder gar nicht reagieren, weil wir unser Baby nicht verstehen, kann dies durchaus negativ abgespeichert werden.

Frustration, weil das Werkzeug fehlt

Unsere Babys sind oft schon mit wenigen Monaten kognitiv so viel weiter, als wir es uns vorstellen können. Sie haben eine ziemlich genaue Vorstellung von dem, was sie gerade brauchen, aber kaum Möglichkeiten, uns dies adäquat mitzuteilen. Wir erleben vergleichbare Situationen im Ausland, wenn wir versuchen, mit Händen und Füßen etwas

zu erklären und unser Gegenüber zwar immer freundlich lächelt, uns aber beim besten Willen nicht versteht. Das macht uns dann schier wahnsinnig. Nichts ist frustrierender für ein Baby oder Kind, als nicht verstanden zu werden. Und für uns Eltern ist es ebenso frustrierend, ständig rätseln zu müssen, was unser Baby denn gerade wirklich meint.

Das Werkzeug

Babys und Kinder besitzen bereits, bevor sie im klassischen Sinne sprechen können, die Fähigkeit, ihre Hände und Finger einzusetzen, um mit ihrem Gegenüber zu kommunizieren. Wenn sie zum Beispiel auf den Arm

wollen, reißen sie die Hände hoch; sie zeigen

mit einem Finger auf Gegenstände oder klatschen mit beiden Händen zur Musik. Diese motorischen Fertigkeiten können Eltern sich zunutze machen und den Kindern die Möglichkeit geben, ihre Bedürfnisse auszudrücken,

lange bevor sie zu sprechen beginnen. Die Kinder machen so die Erfahrung, dass sie mit Gebärden einzelne Dinge benennen können und auf diesem Wege eventuell das bekommen, was sie möchten.

Es ist keine neue Sprache!

Es gibt mehrere Anbieter, bei denen Eltern in Kursen oder durch Bücher die Babygebärden erlernen können, um sie dann in ihren Alltag zu integrieren. Hier spielt es eigentlich keine Rolle, welchen Anbieter man wählt. Genau genommen könnte man sich auch eigene Gebärden zu den einzelnen Worten ausdenken. Die Anbieterin Wiebke Gericke von babySignal⁵¹ hat sich dafür entschieden, die Gebärden der deutschen Gebärdensprache zu verwenden, da sie selbst aus der Arbeit mit Gehörlosen kommt, was wir als Herleitung ganz wunderbar finden. Wie großartig muss es für einen Gehörlosen sein, wenn die eigene Sprache endlich auch von Hörenden verstanden wird. Und seien es nur wenige

Worte. Bezüglich der praktischen Umsetzung sollte man wissen, dass die Babygebärden keines unserer Worte ersetzen. Parallel zu unseren gesprochenen Worten picken wir uns einzelne, für uns oder das Baby wichtige Worte heraus, die wir gleichzeitig mit unseren Händen zeigen. In dem Moment lassen wir nicht das Wort weg, sondern sprechen und zeigen es gleichzeitig. Tatsächlich werden die gleichen Areale im Hirn angesprochen wie beim Sprechen der Sprache. Da Kinder aber anatomisch bedingt erst viel später über Sprache kommunizieren können als mit den Händen, wird dieses Wort also nicht ersetzt, sondern trainiert und dessen Bedeutung früher eingeübt.

Ich verstehe mein Baby aber auch ohne Gebärden!?

Das ist super! Doch kehren wir noch mal zurück zu dem Beispiel mit dem Urlaub in einem fremden Land, so ist es natürlich schön, wenn wir im Restaurant auch bekommen, was wir wollen, nachdem wir unsere Bestellung aufgegeben haben – der Kellner hat uns also verstanden. Trotzdem hätten wir vielleicht auch noch Änderungen mitteilen oder Fragen stellen wollen, zu denen wir aber

nicht fähig sind, weil wir die Sprache nicht beherrschen. Den Kellner (Empfänger) wird es nicht stören, denn er weiß ja nicht, was noch alles in uns rumort und gesagt werden will. Wir (Sender) sind also frustriert, und genau das kann man unseren Kindern ein wenig ersparen, wenn man ihnen Babygebärden als Überbrückungswerkzeug gibt.

BABY BASICS

Das Buch zum Kurs!

BabySteps[®]

Mehr als nur ein Babykurs!



Alles,
was ihr über
euer Baby
wissen
solltet



 **EINFACH ELTERN**[®]
WISSENSCHAFT(B)BINDUNG

WWW.EINFACH-ELTERN.DE

BabySteps®

Mehr als nur ein Babykurs!

FRAGEN ÜBER FRAGEN

Warum weint mein Baby, wenn ich es ablege?
Wann schläft es durch? Wie lernen Babys sich selbst zu beruhigen?
Wie entsteht Bindung? Tragen, wozu soll das gut sein?
Beikost, worauf muss ich achten?
Wie wird sowohl die Bindung, als auch die Selbstständigkeit von Kindern gestärkt?

IM BABYSTEPS-KURS ...

...legen wir den Fokus auf die
seelische und kognitive Entwicklung des Babys.

Wir nehmen uns Zeit für Dich, denn die **neue Rolle als Mutter**
oder Vater bringt uns nicht selten an unsere Grenzen.

Gemeinsam mit Deinem Baby finden wir im Kurs
Lösungen für Euren Alltag.



DAS BUCH ZUM KURS!

 **EINFACH ELTERN®**
WISSENSCHAFT(B)BINDUNG

WWW.BABYSTEPS.DE

STAY IN TOUCH...



EINFACH-ELTERN.DE

BESTELL DEIN BUCH GLEICH HIER...



/EINFACHELTERN



/BABY BASICS-DAS BUCH



/EINFACH ELTERN



/EINFACHELTERNWISSENSCHAFTBINDUNG



DEIN BABY VERSTEHEN – GANZ BASIC

Babys sind oft ganz anders, als wir erwarten – und das ist nicht schlimm, sondern genau richtig so. Dieses Buch hilft dir, dein Kind zu verstehen und für den Familienalltag Entscheidungen zu treffen, die allen guttun. Wo das Kleine schlafen soll, ob du es stillen willst, wie viel Nähe ihr braucht und ob das Tragen zu euch passt: mit den Baby Basics findet ihr es heraus.



FRAUKE LUDWIG und DIANA SCHWARZ leiten die Trageschule Hamburg® und das Kursportal Einfach Eltern®. Die bedürfnisorientierte Begleitung von Familien steht bei ihrer Arbeit immer im Fokus. Sie bilden Trageberaterinnen und BabySteps®-Kursleiterinnen aus, beraten Hersteller von Tragehilfen und sind Initiatorinnen des renommierten Attachment Parenting Kongresses.

„Ein Buch, das Vertrauen und Selbstbewusstsein in die eigene Eltern-Intuition schenkt, und ein sinnvoller Ratgeber im Informationsdschungel für werdende und junge Eltern.“

Christina Hinderlich, Hebamme, Weleda

„Als Ärztin in einer Kinderarztpraxis kann ich allen frischgebackenen Eltern nur empfehlen, dieses Buch zu lesen. Man kann in jedem Absatz erkennen, dass die Autorinnen mit Herzblut all ihr Wissen teilen – sodass die Leser danach informiert ihren ganz eigenen Weg finden können, ohne sagen zu müssen: Hätte ich das mal vorher gewusst.“

Desiree Ratay, doktormami.de

Ca. 256 Seiten € 22,00 [D]
ISBN 978-3-466-31107-1
Auch als E-Book erhältlich
Oktober 2018



EINFACH ELTERN®
WISSENSCHAFT(B)INDUNG

Kösel

Kösel-Verlag, Neumarkter Straße 28
81673 München
info@koesel.de,
www.koesel.de/Baby-Basics