

## Seite 2

Entwicklung  
Kalender und Meilensteine

## Seite 3

Allein erziehen  
Ohne Vater nicht verlassen

## Seite 4

Schlafprobleme  
Bis es richtig Tag und Nacht wird

### Liebe Eltern,

die vergangenen Tage und Nächte mit unserem Baby waren ziemlich heftig. Geschrei, Hektik, zerhackte Nächte... „Wahrscheinlich ein Wachstumsschub“, meinte die Hebamme. Meine Frau wirkte nur noch übermüdet; wenn ich abends von der Arbeit heimkam, begrüßte sie mich zuverlässig mit einem hastigen „Kannst du mal eben...“ und drückte mir das wahlweise schreiende oder duftende Bündel in die Arme. Auch wenn sie es nicht sagte: Ich spürte deutlich die Stiche meines Gewissens, weil ich im Büro stundenlang Ruhe hatte.

Und dann gestern: Als ich heimkomme, empfängt mich tiefer Frieden. Meine Frau umarmt mich innig, auf dem Tisch duftet Tee, den wir in aller Ruhe genießen, während unser Baby auf seiner Krabbeldecke zufrieden gurrst und gluckst. Der ganze weitere Abend verläuft in schönster Harmonie, und sogar die Nacht bleibt traumhaft ruhig.

Und heute lese ich auf einem Kalender im Büro die „Tageslosung“: *„Der Herr ist mein Hirte. Er führt mich zum Ruheplatz am Wasser.“* Vor meinem inneren Auge taucht erst ein Teich auf, am Ufer eine Trauerweide, dann unser Wohnzimmer gestern Abend. Ja, da ist etwas dran. Und auch wenn unser junges Familienleben heute Abend wieder hektisch statt harmonisch verlaufen sollte: Diese Erfahrung und Hoffnung wird uns tragen.

*Jahr Markin Barbara*

Martin Bartsch



### WAS BABYS WIRKLICH GUT TUT

## Verwöhnt? Geborgen!

„Ihr verwöhnt Euer Kind aber, wenn es jetzt so oft bei Euch im Bett schläft.“ – „Springst du bei jedem Weinen?“ – „Schreien kräftigt doch die Lungen!“ Junge Eltern kennen solche Sätze, die Freunde, Bekannte, Verwandte schnell mal dahinsagen. Und sie spüren den Vorwurf dahinter.

Die Folge ist Verunsicherung. Was tut meinem Kind gut? Mache ich als Mutter oder Vater einen groben Fehler, wenn ich es zügig hochnehme, weil es weint, und ein beruhigendes Lied summe? Wenn ich meine Arbeit unterbreche, weil es vielleicht Bauchschmerzen hat?

Beliebte Anlässe, vor dem Verwöhnen zu warnen, sind auch das Schlafen des Kleinen im Elternbett und das Stillen nach Bedarf. Braucht das Baby nicht ganz feste Stillzeiten, damit es sich an einen „vernünftigen“ Tagesrhythmus gewöhnt? Wie soll es im Bett der Eltern selbstständig schlafen lernen?

Kinder abzuhärten, sie auf das raue Leben vorzubereiten, galt lange als Erziehungsideal. Die rigorosen Vorgaben der Eltern sollten

ihnen von Anfang an zeigen, was geht und was nicht. Nur so könnten Kinder lebensfähig werden. Doch diese Annahmen hat die moderne Säuglingsforschung gründlich widerlegt und gezeigt: In diesem frühen Alter können Eltern ihre Babys überhaupt nicht im negativen Sinn verwöhnen.

Denn: Ein Baby ist von seinen Eltern (oder anderen „Bezugspersonen“) ganz und gar abhängig. Nur sie können seine Bedürfnisse nach Wärme, Nahrung, Zuwendung oder Ruhe befriedigen – und um sie auszudrücken, schreit es. Wenn die Eltern dann zuverlässig, prompt und angemessen reagieren, entstehen im Gehirn des Kleinen wichtige Verknüpfungen: Es fühlt sich sicher und geborgen, und es lernt, dass es durch sein Handeln etwas bewirken kann. Je sicherer es jetzt überzeugt wird, dass seine Bedürfnisse nicht zu kurz kommen, desto besser kann es später darauf warten. Und umgekehrt: Je mehr seine Eltern ihm jetzt versagen, desto ängstlicher wird es in Zukunft danach quengeln.

Das bedeutet nicht, dass Eltern immer und in jeder Minute für ihr Kind „springen“ müs- >>>

>>> sen. Zumal sie sehr bald zu unterscheiden lernen, ob Babys gellendes Schreien wirklich Gefahr im Verzug signalisiert oder ob es nur vor Langeweile knötert. Oft reicht dann schon eine akustische Rückmeldung: „Ja, mein Schatz, ich höre dich. Ich schreib’ nur eben noch den Brief zu Ende ...“ Für ein Baby heißt das: Die Verbindung zu Mama oder Papa „steht“. Ich kann mich sicher und geborgen fühlen und dem Leben trauen. ■

## Rezepte gibt es nicht!

Babys wirken hilflos. Junge Eltern manchmal auch - als forderten sie Rat geradezu heraus. Manche Mitmenschen lassen sich da nicht lange bitten: „Das Kind schreit? Geben Sie ihm doch einen Schnuller. Das hat schon viele Babys beruhigt. Und Ihr Kleines fängt so erst gar nicht mit Daumenlutschen an.“ Kontra: „Was, einen Schnuller? Wenn das Kind sich daran gewöhnt, läuft es nur noch mit dem Ding im Mund herum. Und was soll aus den Zähnen werden?“

Was ist richtig? Was ist falsch? Eine jederzeit und überall gültige Antwort gibt es selten. Denn jedes Baby ist anders, und der Alltag besteht aus unzähligen Unterschieden. Dafür gibt es keine Rezepte wie im Kochbuch.

Trotzdem müssen nicht jede Mutter und jeder Vater das Leben neu erfinden. Natürlich, ungefragten Allesbesserwissern gehen sie besser aus dem Weg; deren „todsichere“ Tipps verunsichern nur.

Aber die Erfahrungen von geschätzten Mitmenschen, der Austausch untereinander, der eine oder andere Beitrag in Zeitschriften, Blogs und Büchern - das kann schon den eigenen Horizont erweitern. Vorausgesetzt, die Eltern schalten dabei ihren Verstand, ihre Gefühle und ihre Erfahrungen mit ihrem ganz eigenen Baby nicht aus. Dann helfen auch Ratgeber „von außen“ manchmal, eingefahrene Wege zu überprüfen und neue zu finden, die für dieses Kind und seine Eltern vielleicht besser passen.

## KALENDER UND MEILENSTEINE

### Jede Woche wacher

Ist das wirklich das Baby, das vor ein paar Wochen noch so hilflos in seinem Bettchen lag? Dessen Blick nicht über Mamas Gesicht hinausreichte? Und jetzt: stemmt es sich in der Bauchlage auf die Unterarme und verfolgt aufmerksam, was rundum vorgeht, untersucht seine Hände und Spielsachen mit dem Mund, „antwortet“ mit Lallen und Gurren, wenn die Eltern es ansprechen, versucht vielleicht sogar beim Wickeln zu helfen, indem es ihnen die Ärmchen entgegenstreckt. Fast mit jeder Woche wirkt es ein bisschen wacher und interessierter an der Umwelt.

Auch für seine Eltern hat sich das neue Leben eingespielt. Baden, beim ersten Mal noch ein Abenteuer, ist längst Routine. Das Baby lässt eine Mahlzeit aus? Hat seit drei Tagen keine „volle Ladung“ mehr in der Windel? Geschenkt! Mehr und mehr bekommen die Tage wieder einen festen Rhythmus; glückliche Eltern dürfen sogar öfter wieder durchschlafen.

Beste Voraussetzungen also, das Leben als Familie entspannt zu genießen. Wären da nicht gelegentlich kleine Verunsicherungen, die vor allem beim Vergleich mit gleichaltrigen Kindern aufkommen: Anton rollt sich schon von einer Seite auf die andere, Bea verputzt komplette Breimahlzeiten - müsste unser Kind nicht auch ...? Dahinter steckt die große Sorge: Entwickelt es sich „normal“?

Antwort versprechen Entwicklungskalender und -tabellen, die viele Bücher und Websites anbieten. Aber Vorsicht:

- > Es muss klar sein, wie viele Kinder die aufgeführten „Meilensteine“ zum genannten Zeitpunkt erreichen. Sind es 50, 75 oder 90 Prozent?



- > Die Bandbreite der „normalen“ Entwicklung ist sehr groß. Zum Beispiel ziehen einige Kinder sich schon nach gut einem halben Jahr zum Stehen hoch, andere schaffen das erst mit 13 Monaten - und entwickeln sich trotzdem „unauffällig“.
- > Jedes Kind schreibt seinen individuellen Entwicklungskalender. Dabei geht’s mal schneller, mal langsamer voran. Dass ein Kind Gleichaltrigen in einem „Fach“ (zum Beispiel beim Sprechen) um Monate voraus ist, in einem anderen (zum Beispiel beim Laufen) aber hinterherhinkt, ist für Kinderärzte Alltag.
- > Ein Kind, das für die ersten Schritte vier Monate länger braucht als andere, kann drei Jahre später beim Wettrennen auf dem Spielplatz trotzdem gewinnen!

Mütter und Väter können ihrem Baby also Zeit lassen und vertrauen: In jedem gesunden Kind arbeitet ein Motor, der es zum „Wachsen“ und „Großwerden“ antreibt. Und ob es gesund ist, beurteilt am sichersten der Kinderarzt - deshalb ist es so wichtig, das dicht gestrickte Netz der Vorsorgeuntersuchungen („U’s“) zu nutzen. Solange der Kinderarzt dabei nicht die Stirn runzelt, dürfen Eltern frohen Herzens die Fortschritte des Kleinen beklatschen. ■



WENN DER VATER NICHT MITZIEHT

## Allein gelassen nicht verlassen

Nicht jede Mutter hat das Glück, einen verlässlichen Partner an ihrer Seite zu haben. Viele erleben schon früh in der Schwangerschaft, wenn sie den werdenden Vater über das bevorstehende „freudige Ereignis“ informieren, eine bodenlose Enttäuschung: Er will das Kind nicht oder „jetzt noch nicht“. Was nun?

Die Aussicht, allein für ihr Kind verantwortlich zu sein, stellt jede Frau vor eine große Herausforderung. Und gerade in den ersten Wochen nach der Geburt spüren viele, wie sehr sie bei der Fürsorge für das Baby manchmal an ihre Grenzen stoßen. Die „glücklichen“ Mütter, die im Wehenzimmer der Geburtsklinik zusammen mit ihrem Mann die Ankunft ihrer Babys erwarten, machen ihnen das eigene Alleinsein erst recht bewusst. Und wie schön wäre es, das Kind einfach mal dem Vater in die Arme drücken und den versäumten Nachtschlaf nachholen zu können!

Verständlich also, dass viele Frauen die leise Hoffnung hegen: Wenn das Kind erst da ist, überlegt er sich's vielleicht noch. Im Interesse von Kindern ist es auf jeden Fall, ihre Wurzeln zu kennen. Warum also nicht dem Vater nach der Geburt ein Foto des Kleinen zuschicken und ihn damit einladen, doch eine Beziehung zu ihm aufzubauen? Nicht unbedingt in einer „richtigen“ Familie, aber wenigstens so, dass er die Vaterschaft anerkennt und die Mutter unterstützt, den Alltag mit dem Kind zu meistern?

Für manche Frau bleibt so viel Einvernehmen jedoch ein Traum. Denn der Vater ihres Kindes möchte es am liebsten verdrängen

und weigert sich sogar, Unterhalt zu zahlen. Andere fordern zwar das Sorgerecht und den Kontakt zu dem Baby ein, aber die Mutter fürchtet, dass dieser Umgang dem Kind nicht guttut. Warum auch immer: Oft entwickelt sich daraus ein Machtkampf, der allen das Leben schwer macht.

Umso wichtiger, dass Alleinerziehende sich um ein tragfähiges Netzwerk bemühen.

- Seelischen Rückhalt und praktische Hilfe im Alltag bieten oft die eigenen Eltern, Geschwister und Freundinnen. Bei angeslagenen Eltern-Kind-Beziehungen eröffnet die Geburt eines Enkels oft die Chance zu einem Neuanfang!
- Das Jugendamt hilft, Ansprüche auf Unterhalt durchzusetzen oder zahlt Unterhaltsvorschuss und kann Streitigkeiten um Besuchsrechte durch „begleiteten Umgang“ entschärfen.
- Hilfe bei Problemen aller Art leisten Schwangerschaftsberatungsstellen und Netzwerke „Frühe Hilfen“
- **EB 1, Wir sind nicht allein.**
- In Selbsthilfegruppen (zum Beispiel beim Verband alleinerziehender Mütter und Väter VAMV) finden Frauen Anschluss und Tipps von erfahrenen „Kolleginnen“.
- Bei Erziehungsberatungsstellen können Mütter ihre Enttäuschung über unwillige Väter „ablassen“ und erfahren, wie sie die Kommunikation und Zusammenarbeit auf Eltern-Ebene verbessern können.

Zusätzlich ermutigen kann Frauen eine Erfahrung, die viele schon als Schwangere gemacht haben: Die Entscheidung, das Kind „trotzdem“ zu bekommen und notfalls allein großzuziehen, kann unverhoffte Kräfte wecken. Die ersten zarten Bewegungen im Bauch und die tiefen Blicke und das Lächeln, mit denen das Neugeborene seine Mutter begrüßt, stärken ihre Entschlossenheit: Für dich werde ich mein Bestes geben! ■

### Edelstein

#### Erkannt

Erik liegt wie so oft in meinen Armen, während ich auf dem Sofa sitze. Es ist Abend, wir beide haben viel Zeit. Erik knurrt leise vor sich hin; sein Blick schweift unstedet umher. Ist es ein Lichtreflex, der gerade seine Aufmerksamkeit fesselt? Oder eine Bewegung unserer Katze? Dann plötzlich wendet er den Kopf und sieht mich an. Ganz ruhig, ganz tief, als sähe er mich zum ersten Mal bewusst. Ich werde fast andächtig bei diesem Blickkontakt und fühle mich bis in den Grund meiner Seele erkannt.

Sabrina, 34

### Atempause

#### Der Engel

Jeder  
Grashalm  
hat seinen Engel,  
der sich über ihn beugt und flüstert:  
„Wachse, wachse ...“

aus dem Talmud



JEDES KIND KANN SCHLAFEN

## Bis es Tag und Nacht wird



Nichts zermürbt Mütter und Väter mehr als Mangel an Schlaf. Umso ungeduldiger warten sie auf die erste Nacht, in der ihr Baby sie acht oder wenigstens sechs Stunden am Stück schlummern lässt. Und mit jedem anderen Paar, das von seinem selig durchschlafenden Baby erzählt, wachsen ihr Frust und ihre Enttäuschung.

Ein Blick auf die Fakten stellt allerdings klar, dass Eltern sich vor übertriebenen Erwartungen hüten müssen:

- Im ersten halben Jahr können die meisten Babys noch gar nicht zuverlässig durchschlafen, weil sie nachts noch Nahrung brauchen.
- Babys Schlaf durchläuft mehrere Stadien, in denen sie mal tiefer, mal unruhiger schlummern und ungefähr alle 50 Minuten an eine „Aufwachschwelle“ kommen. Ihr nächtliches Aufwachen ist also von der Natur programmiert!

So weit, so gut; nichtsdestotrotz brauchen auch junge Eltern ihren Schlaf. Dazu müsste ihr Baby die Rund-um-die-Uhr-Verteilung seiner Schlaf- und Wachzeiten dem Tag-Nacht-Rhythmus der Erwachsenen anpassen; was ihm dabei hilft, haben Schlafmediziner beschrieben ➤ **siehe Kasten rechts.**

Vor allem, so glauben die Experten, müssen Babys eine „Einschlafkompetenz“ erwerben. Dazu sollen Eltern sie möglichst bald zum Einschlafen ins Bett legen – und nicht etwa stillen, tragen oder gar spazieren fahren, bis sie endlich eingeschlafen sind. Sonst lernen die Kinder nämlich nicht, ohne diese Hilfen allein wieder einzuschlafen, wenn sie nachts aufwachen.

Manche Kinder schlafen so schon nach wenigen Wochen durch – freilich ohne Garantie, dass sie das auf Dauer durchhalten. Bei anderen dauert's ein volles Jahr oder sogar länger. Dann können Eltern nur versuchen, sich ihrerseits so gut wie möglich an die Schlafgewohnheiten des Kleinen anzupassen. Zum Beispiel könnten sie versäumten Nachtschlaf nachholen, wenn es tagsüber schläft. Oder sie lösen sich eine über die andere Nacht als „Elter vom Dienst“ ab, damit die / der andere wenigstens in jeder zweiten Nacht einigermaßen erholsam schlafen kann. ■



### Gute Nacht, Baby!

Günstige Voraussetzungen für ruhige Nächte schaffen Eltern, wenn

- sie sich um einen regelmäßigen Tagesablauf bemühen,
  - mit dem Kind tagsüber 'rausgehen; frische Luft macht müde und fördert die Produktion der Schlafhormone,
  - das Zimmer nicht abdunkeln, wenn das Kleine tagsüber schläft,
  - es zum Schlafen hinlegen, wenn es Müdigkeitssignale sendet (Augenreiben, Gähnen)
  - ihm einen Schlafanzug anziehen, der „nach Mama“ duftet,
  - bei ihm bleiben, bis es einschläft,
  - die Geräuschkulisse in der Familie am Abend nicht künstlich dämpfen,
  - ...aber hektische Geräusche (Telefon, TV-Krimi...) vermeiden.
- Und wenn es nachts aufwacht:
- es durch gutes Zureden und / oder mit der Hand auf dem Bauch beruhigen, aber möglichst nicht aufnehmen,
  - bei Bedarf füttern und wickeln, aber nicht mit ihm spielen
  - ...und dazu nur Schimmerlicht machen.



### Impressum

Elternbriefe du + wir  
**Herausgeber:** AKF e. V., Mainzer Str. 47, 53179 Bonn, Tel. 0228 / 93299795 (8-15 Uhr), info@elternbriefe.de, www.elternbriefe.de  
**Redaktion:** Elisabeth Amrhein (Würzburg), Martin Bartsch (Köln), Beate Dahmen (Simmern), Hubert Heeg (Bonn), Dr. Petra Kleinz (Dortmund), Josef Pütz (verantwortlich; Mönchengladbach)  
**Fotos:** Fotolia: M. Manay (2-2), kirvinic (4); iStock: R. Gearhart (1), Goodlifestudio (2-1) cunfek (4)  
**Illustration:** Renate Alf  
**Adressenänderungen**  
 bitte mit Geburtsdatum des Kindes an: Einhard-Verlag GmbH, Postfach 500128, 52085 Aachen, Tel. 0241/1685-0, Fax 0241/1685-253, adresse@elternbriefe.de