



Diakonie  
Michaelshoven

# Eltern-Ratgeber

Das erste Lebensjahr  
Ihres Kindes.





Diakonie  
Michaelshoven

Liebe Eltern.

Sie haben ein **Baby bekommen**.

Oder Sie bekommen bald ein Baby.

**Baby** ist ein schwieriges Wort.

So spricht man das: *be bi*.

Baby bedeutet: Kleines Kind.



Das ist eine **neue Aufgabe**.

Für viele Eltern ist es eine **aufregende Erfahrung**.

Ein Baby verändert viel.

Ein Baby fordert viel.

Das Leben mit einem Baby ist voller **Abenteuer**.

Und **Überraschungen**.

Aber auch voller **Anstrengung**.

An manchen Tagen sind Sie **glücklich**.

Zum Beispiel:

Wenn Ihr Baby Sie anlächelt.

Oder etwas Neues lernt.

Oder „*Mama*“ sagt.



An machen Tagen sind Sie aber auch **verzweifelt**.  
Oder **müde**.

Sie denken dann:

*So habe ich mir das alles nicht vor-gestellt!*

Gerade am Anfang braucht Ihr Baby viel **Für-Sorge**.  
**Und viel Liebe**.

Und Sie wollen sicher nur das **Beste** für Ihr Baby.

Aber was ist das **Beste für Ihr Baby?**

Viele Eltern sind am Anfang **unsicher**.

Diese **Info-Hefte** sollen Ihnen dabei **helfen**.

Sie sollen viele Ihrer **Fragen** beantworten.

Alle Fragen können sie nicht beantworten.

Aber Sie können mit den Info-Heften Ihr Baby **besser verstehen**.

Und Sie können lernen: *Das will mein Baby*.

Sie werden **sich sicherer fühlen**.

Vielleicht hilft Ihnen das Wissen:

**Probleme gehören zum Eltern-Sein dazu**.

Und auch Fehler gehören dazu.

Eltern müssen nicht immer alles richtig machen.

Aber Sie geben Ihrem Baby viel **Liebe**.

Und **Für-Sorge**.

Das ist ein guter Anfang.

Viel Spaß beim Lesen!



# Inhalt

Nach der Geburt _____	<b>1</b>
Die erste Ausstattung _____	<b>2</b>
Bindung _____	<b>3</b>
Fein-Fühligkeit _____	<b>4</b>
Baby-Pflege _____	<b>5</b>
Monat 1 bis 4 _____	<b>6</b>
Monat 5 bis 8 _____	<b>7</b>
Monat 9 bis 12 _____	<b>8</b>
Trinken. Und Essen. _____	<b>9</b>
Beikost _____	<b>10</b>
Rezepte _____	<b>11</b>

# Inhalts-Verzeichnis

Nach der Geburt	3
Alles ist neu!	3
Helfer im Alltag	5
Die Hebamme	6
Heul-Tage	7
Kontakt zu anderen Eltern	9
Die Gesundheit des Babys	11
Plötzlicher Kinds-Tod	12
Verhütung nach der Geburt	14

**LESEPROBE**  
**Kapitel 1**

# Nach der Geburt

Ihr Leben verändert sich.

Ihre Gefühle verändern sich.

## Alles ist neu!

Die Geburt von Ihrem Baby verändert Ihr Leben.

Ab jetzt dreht sich alles um Ihr Baby.

**Ihrem Baby soll es gut gehen.**

Jeder Tag mit Ihrem Baby ist anders:

Sie werden gute Tage haben.

Sie werden schlechte Tage haben.

**Sie kümmern sich** um Ihr Baby.

Aber **Ihnen** muss es auch **gut gehen**.

Zum Beispiel:

Sie essen gesund.

Sie ruhen sich aus.

Sie gehen an die frische Luft.

Sie nehmen sich jetzt **viel Zeit** für Ihr Baby.

Ihre Familie möchte Ihr Baby sehen.

Oder Freunde.



# Wohnen.

## Und Schlafen.

Sie brauchen **nicht unbedingt** ein **Kinder-Zimmer**.

Das Baby schläft bei Ihnen im **Schlaf-Zimmer**:

Bis es 1 Jahr alt ist.

Auf Seite 13 gibt es die Liste 3.

In der Liste steht drin: Das brauchen Sie im Haushalt für das Baby.

**Zigaretten-Rauch ist gefährlich für das Baby.**

Sie dürfen **nicht im Schlaf-Zimmer rauchen**.

Das Baby darf **nur in Räumen ohne Rauch** sein.

Jemand hat im Raum **geraucht**:

Lassen Sie das Baby **nicht in diesem Raum**.

Sie schützen so Ihr Baby!



LESEPROBE  
Kapitel 2

# Das Kinder-Zimmer

## Baby-Bett

Sie können ein **Beistell-Bett** an Ihr eigenes Bett schrauben.

Sie sind dann in der **Nähe** von Ihrem Baby.

Sie nehmen immer einen **Schlaf-Sack** für Ihr Baby.

Sie nehmen **keine Bett-Decke** für das Baby.



## Krabbel-Decke

Sie legen eine **Krabbel-Decke** auf den Boden:

Ihr Baby kann sich dann gut bewegen.



## Wickel-Kommode

Eine Wickel-Kommode ist **praktisch**.

### Wichtig:

Sie halten das Baby auf der Wickel-Kommode **immer fest**.

**Eine Hand ist immer am Baby.**

Das Baby kann sonst von der Kommode **fallen**.

Sie lassen Ihr Baby **nie alleine** auf der Wickel-Kommode.



Aber: Sie können das Baby auch **auf dem Bett wickeln**.

Sie nehmen dafür eine **Auflage** zum Wickeln.

Oder: Sie können das Baby auch **auf dem Boden wickeln**.

Das ist sehr **sicher** für das Baby.



## Schutz-Bedürfnis

Ihr Baby möchte sich **vor unangenehmen Reizen schützen**.

Zum Beispiel:

**Schmerzen.**

Oder **laute Geräusche.**

**Kälte.**

Oder **große Wärme.**



**Ihr Baby wehrt sich dagegen.**

Mit **Weinen.**

Oder **Schimpfen.**

Oder es **wendet den Kopf** ab.

Oder es hält sich die **Ohren zu.**

Und es **dreht seinen Körper weg.**

**Sie müssen Ihr Baby vor solchen Reizen schützen.**

Also auch keine laute Musik hören.



Sie schützen Ihr Baby vor **Kälte**.

Zum Beispiel:

**Es ist sehr kalt.**

**Es schneit.**

**Sie gehen nicht ohne Jacke** nach draußen.

Sie ziehen Ihrem Baby an:

Eine warme Jacke.

Eine Mütze.

Und einen Schal.



Sie schützen Ihr Baby vor **Hitze**.

Zum Beispiel:

Es ist Sommer.

Sie nehmen **immer Wasser** zum Trinken **mit**.

Es ist sehr **heiß**:

Sie gehen **nicht in großer Hitze** spazieren.



Sie ziehen Ihrem Baby nicht zu viel an.

Am besten mehrere Schichten **dünne Kleidung**.

Sie können immer etwas ausziehen.

Wenn es Ihrem Baby zu heiß wird.

#### **Ein Tipp:**

Sie können prüfen:

Ist meinem Baby **zu warm**.

Sie fühlen dafür mit Ihrer Hand **im Nacken** von Ihrem Baby.

Ist es dort sehr heiß?

**Schwitzt** Ihr Baby dort sehr stark?

Dann: Ihrem Baby ist zu heiß.

Sie ziehen ihm etwas aus.

Sie fühlen nach einer Weile noch einmal im Nacken.



**LESEPROBE**  
Kapitel 3

## Was tun fein-fühligeltern?

### Fein-fühligeltern überlegen:

*Das braucht mein Baby.*

Dann: **Ihr Baby ist zufrieden.**

Zum Beispiel:

Ihr Baby weint sehr stark.

Sie sind fein-fühligeltern.

Sie denken:

*Vielleicht hat es Hunger.*

*Es hat schon seit ein paar Stunden keine Milch mehr getrunken.*

### Fein-fühliges Verhalten ist dann:

Sie machen Ihrem Baby sofort eine Milch-Flasche.

Oder Sie bieten ihm die Brust an.

Sie **sprechen** dabei **liebe-voll** mit Ihrem Baby.

Sie sagen dann:

*Mein Schatz.*

*Du hast Hunger.*

*Das ist ein schlimmes Gefühl.*

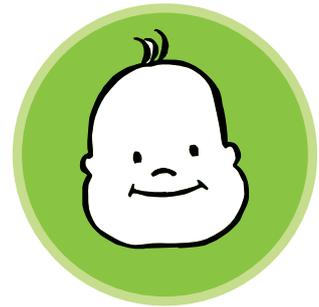
*Gleich ist alles wieder gut.*

### Ihr Baby merkt dann:

Sie **kümmern** sich.

Sie **verstehen** es.

Es kann sich auf Sie **verlassen**.



## Was ist nicht fein-fühlig?

### Stellen Sie sich vor:

Sie telefonieren gerade mit einer Freundin.

Oder gucken gerade Fernsehen.

### Ihr Baby weint.

Ihnen passt das aber gerade nicht.

Sie rufen Ihrem Baby zu:

*Hör auf zu weinen.*

Oder:

*In 10 Minuten bekommst du was zu essen.*

Oder:

*Lass mich noch kurz meine Serie zu Ende schauen.*



### Das ist nicht fein-fühlig.

### Ihr Baby versteht das nicht.

Es hat Angst zu verhungern.

Es hat also **Todes-Angst**.

### Ihr Baby braucht Sie.

Es kann noch nicht alleine essen.

Ihr Baby kann so **keine sichere Bindung** zu Ihnen auf-bauen.

Denn Sie erfüllen nicht seine Bedürfnisse.



LESEPROBE  
Kapitel 4