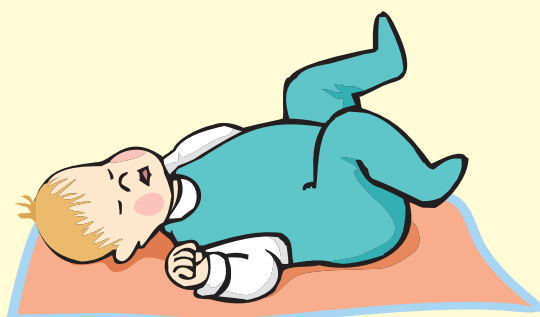


Eltern-Ratgeber

Das erste Lebensjahr
Ihres Kindes.



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



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



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!



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.

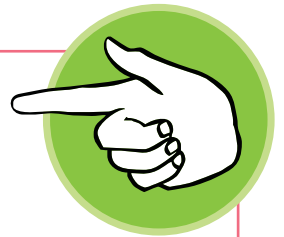
Ist es dort sehr heiß?

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.



Was tun fein-fühlige Eltern?

Fein-fühlige Eltern über-legen:

Das braucht mein Baby.

Dann: **Ihr Baby ist zufrieden.**



Zum Beispiel:

Ihr Baby weint sehr stark.

Sie sind fein-fühlige Eltern.

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.

