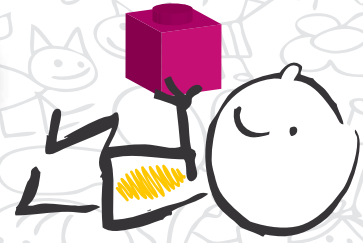


6. Elternbrief



Der erste Zahn ...

Eines Morgens ist er da – oder zumindest eine weiße Zacke von ihm. Endlich wissen Sie, warum Ihr Baby in letzter Zeit so quengelig und unruhig war. Warum es unversehens aufschrie, auf allem herum biss und unentwegt sabberte. Mächtig groß kommt Ihnen Ihr „bezahntes“ Baby mit einem Mal vor. Ja – der erste Zahn ist ein Durchbruch. Und manchmal der Auftakt für eine unruhige Zeit.

Erleichterung verschafft dem zahnenden Kind, gegen den Druck „anzubeißen“: auf Äpfeln, Brotkanten, Karotten oder einem (in Apotheken, Drogerien erhältlichen) gekühlten Beißring.

Übrigens, auch kleine Milchzähne wollen gepflegt werden: 1 x täglich mit einer weichen Zahnbürste reinigen genügt.

Vielleicht fängt Ihr Baby jetzt auch an, sich für feste Nahrung zu interessieren. Eine Stillmahlzeit (am besten die Mittagsmahlzeit) können Sie jetzt durch eine Breimahlzeit ersetzen. Wenn Ihr Baby aber noch keine Begeisterung zeigt und den Brei mit der Zunge wieder herausbefördert, können Sie abwarten und ihm dasselbe eine Woche oder zwei Wochen später noch einmal anbieten. Sie werden merken: Je mehr das Baby tagsüber isst (Brei, Banane, Apfel, Kekse), umso weniger wird es die Brust beanspruchen: Die Milchmenge geht zurück. Viele Frauen möchten auch nach dem sechsten Monat nicht aufs Stillen verzichten. Andere sind froh, wenn die „zweite Nabelschnur“ sich allmählich löst. Denn auch darum geht es beim Abstillen: um einen Ablösungsprozess zwischen Mutter und Kind. Angenehm ist, wenn die Ablösung sanft und schrittweise erfolgt. Wenn Mutter und Kind Spaß daran haben, neue Formen des Fütterns, der Zärtlichkeit zu entdecken. Morgens und abends werden Sie beide das Stillen vielleicht noch eine Weile genießen, hören Sie auf Ihr Baby und auf sich.

... und der erste Brei

Christine ist verzweifelt. Stefan aus der Babygruppe hat gleich am zweiten Tag eine komplette Mahlzeit verdrückt, aber ihre Laura hat nur das Gesicht verzogen und jämmerlich geheult. Na, und wo die drei Löffel Karottenbrei überall gelandet sind! Beide sahen furchtbar aus. Wie soll denn das weitergehen mit dem Mittagsbrei? Auch beim Essen sind Babys sehr unterschiedlich. Manche können

den ersten Brei kaum erwarten, für andere ist er gewöhnungsbedürftig. Es gibt schnelle Löffler und gemächliche Genießer. Und auch bei der Menge halten sich viele nicht an die vorgegebenen Portionen.

Vertrauen Sie darauf: Babys wissen in aller Regel (noch), wie viel ihnen gut tut. Die Sorge, ein Baby esse zu wenig, ist meist unbegründet. Die meisten Kinder essen eher unregelmäßig: heute weniger, morgen wieder mehr.

Wie auch immer: Kleckern gehört dazu. Babys müssen einfach lutschen, schmatzen, alles wieder ausspucken und dann noch ein bisschen mit den Händchen verschmieren – eben alles rund ums Essen austesten. Schließlich müssen Mund und Zunge die Kau- und Schluckbewegungen erst lernen. Und nichts ärgert ein Baby mehr, als dabei gestört zu werden, etwa, indem jemand an ihnen herumtipft oder -wischt. Meist landet dann noch mehr Brei ganz woanders.

Rüsten Sie Ihr Baby mit großen Lätzchen aus und tragen Sie nicht unbedingt Ihre neue Seidenbluse. Vielleicht können Sie sich vornehmen, das Baby zwar sauber zu machen, aber nur einmal: nach dem Essen.

»Vertrauen Sie darauf: Babys wissen in aller Regel (noch), wie viel ihnen gut tut. Sind sie satt, hören sie auf.«

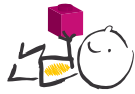
Und was soll das Baby essen? Einfach ist am besten, sollte Ihre Devise lauten! Beginnen Sie mit Frühkarotten, nach ein bis zwei Wochen ist ein Kartoffel-Karotten-Brei Babys Mittagsmenü. Die meisten Babys vertragen und mögen diese Mischung. Ab dem 7. Monat können Sie zweimal pro Woche Fleisch dazugeben, um den Eisenbedarf zu decken. Abwechslung braucht und erwartet das Baby nicht. Da leider immer

mehr Kinder unter Allergien und Unverträglichkeiten leiden, ist im Gegenteil eher Umsicht geraten:

Testen Sie jedes neue Nahrungsmittel mindestens eine Woche auf Verträglichkeit, ehe Sie wieder etwas Neues anbieten!

Gläschenkost ist unbestritten praktisch und streng auf Schadstoffe kontrolliert. Da der Gläschenrest nicht nochmals erwärmt werden darf, sollten Sie pro Mahl-





zeit nur eine entsprechend kleine Menge erwärmen. Jetzt werden übrigens die Weichen für geschmackliche Vorlieben gestellt: Ein an die oft viel zu süßen Fertig-Milchbreie gewöhntes Baby wird auch später Süßes bevorzugen und nur schwer für Naturjoghurt und ungesüßten Tee zu begeistern sein.

Achten Sie bei allen Fertigprodukten auf die Inhaltsstoffe: auf Zucker (auch Zuckeraustauschstoffe wie Honig, Maltodextrin, Saccharin), Salz, Vanillin, Aromen, Farb- und Konservierungsstoffe und Gelatine sollten Sie unbedingt verzichten. Wenn Sie für Ihr Kind eine Allergievorbereitung durchführen, vermeiden Sie im ersten Lebensjahr zusätzlich Milch und Milchprodukte, Eier, Fisch, Soja, Nüsse und Zitrusfrüchte. Bleiben Sie wählerisch!

Es gibt inzwischen von fast allen Herstellern Alternativen, z.B. Getreideflocken für Frischmilchbrei, die man auch mit hypoallergener Milch anrühren kann, sowie einfach zusammengesetzte Menüs und Säfte. Wenn Sie selbst kochen, entscheiden Sie über die Zusammensetzung der Mahlzeiten. Sie können ruhig größere Mengen Gemüsebrei zubereiten und in Tagesportionen einfrieren (ca. 150 - 200 g Gemüse-Kartoffel, gedünstet und fein püriert, mit einem Teelöffel Keimöl; später können Sie statt Kartoffeln auch Getreide oder Nudeln nehmen). Gehen Sie sparsam um mit Salz und Gewürzen – auch, wenn Ihr Kind bald an den Familienmahlzeiten teilnimmt. Als zweite Mahlzeit können Sie einen Milch-Getreide-Brei am Abend anbieten, etwa vier Wochen, nachdem die Mittagsmahlzeit ersetzt wurde. Viele Eltern beginnen sich aus Sorge um das Kind Gedanken um gesunde Ernährung zu machen – angesichts der Skandale um verschiedene Nahrungsmittel nur zu verständlich. Auf der sicheren Seite sind Sie mit Obst und Gemüse aus kontrolliertem Anbau und Fleisch aus artgerechter Haltung. Beides gibt es nun nicht nur auf Wochenmärkten oder in Bioläden, sondern auch in vielen Supermärkten.



Schlaf, Kindlein schlaf

Es gibt sie: Babys, die abends früh einschlafen und erst aufwachen, wenn die Eltern auch ausgeschlafen haben. Es gibt sie – selten genug. Viel öfter aber hört man von Babys, die erst nicht einschlafen wollen und dann nachts fünfmal putzmunter sind. Von wegen Schlaf, Kindlein, schlaf: Nach einstündigem Zubettbringen schlafen Mutter oder Vater vor Erschöpfung gleich mit ein. Es gibt Lang- und Kurzschläfer, Frühaufsteher und Morgenmuffel, von Anfang an. Außerdem ist unser erwachsener Schlaf-Wach-Rhythmus Babys noch fremd. Erst das elterliche Verhalten (tags anregend, nachts langweilig) veranlasst ein Baby, sich allmählich umzustellen.

Auch das „Musterbaby“, das – etwa acht Stunden lang – durchschläft, liegt nicht bewegungslos in seinem Bett. Wenn die Eltern gegen 11 Uhr einen Blick auf ihr Kind werfen, sehen sie vielleicht, wie es sich hin und herwirft, Grimassen schneidet, nach etwas greift, gar erzählt oder lacht. Warum? Jeder Schlaf hat Tiefen und Höhen. Und noch bis zum Ende des ersten Lebensjahres sind die Schlafzyklen eines Babys sehr kurz. Stündlich kommt es in eine Phase sehr leichten Schlafes: Seine Augenlider bewegen sich, offenbar verarbeitet es gerade Eindrücke, Erlebnisse des Tages und balanciert so auf der Grenze zwischen Wachsein und Schlaf. Manchen Babys gelingt es schon, allein wieder in den Schlaf zurückzufallen. Sie finden vielleicht ihren Daumen, lutschen daran und werden wieder ruhig. Anderen fällt das Wiedereinschlafen noch schwer. Sie wachen auf, „melden sich“. Was können Eltern tun?

Durchschlafen kann man lernen

Für uns Erwachsene ist es nicht einfach, den nächtlichen Hilferuf zu verstehen. Hunger, Durst, Angst, Schmerz: darunter können wir uns etwas vorstellen. Dass aber unser Baby womöglich einfach Mühe hat, weiterzuschlafen, ist doch sehr fremd. Leicht gibt es da Missverständnisse: Wir nehmen das Kind hoch, tragen es im Zimmer umher, geben ihm zu trinken, bis – ja, bis es putzmunter ist. Bis es die Nacht zum Tage macht und wir mit unseren Nerven am Ende sind. Dabei braucht der kleine „Nachtschwärmer“ vielleicht nur ein bisschen Hilfe, um wieder in den Schlaf zurückzugleiten. Vielleicht hätte es schon gereicht, dem Baby den verlorenen Schnuller zu geben. Oder ein leichtes Streicheln, ein gesummes Lied hätte das Kind beruhigt.

Wie lernt nun ein Baby durchzuschlafen, also beim Aufwachen allein wieder einzuschlafen? Ganz wichtig ist, dass wir unserem Kind auch zutrauen, nachts (wie genauso am Tage) allmählich immer selbstständiger zu werden. Denn ohne unsere Hilfe wieder in den Schlaf zu finden, ist ein Zeichen von Stärke, von Selbstständigkeit.

Um dieses Verhalten zu unterstützen, müssen Sie weder besonders „hart“ werden noch laut. Allerdings brauchen Sie Geduld und Entschiedenheit. Keine Umstellung gelingt von heute auf morgen. Ihr Kind wird nicht begeistert



sein, wenn es auf einmal darauf verzichten soll, nachts herumgetragen zu werden. Zeigen Sie ihm, dass Sie es nicht im Stich lassen. Setzen Sie sich, wenn Ihr Baby nachts aufwacht, an sein Bettchen, sprechen Sie mit ihm, damit es merkt, Sie sind da. Machen Sie aber auch deutlich, dass Nacht ist und nicht Tag. Seien Sie so „gedämpft“ und uninteressant wie möglich. Ein besseres Schlafmittel als Langeweile gibt es kaum.

Übrigens: Eine Nacht Mahlzeit ist in der Regel nicht mehr nötig. Wenn Babys noch lange nachts eine Flasche bekommen, gewöhnt sich ihr Organismus daran und sie werden vor Hunger wach.

Mein lieber Mann

Normalerweise wärst Du jetzt im Büro und ich hielte Lisa im Arm. Zugegeben: Es war nicht nett von mir, alles stehen und liegen zu lassen und davonzurennen nach unserem Streit. Aber ich will nicht immer nur nett sein, ich kann nicht mehr. Ich will, dass sich etwas ändert zwischen uns. Hier bei Paula ist es wunderbar: Ich habe zehn Stunden geschlafen, dann gebadet, in Ruhe gefrühstückt – weißt Du noch, wie gemütlich es früher morgens bei uns war?

Wenn ich an unsere Ehe denke, könnte ich heulen ... Statt zu heulen, schreibe ich Dir diesen Brief. Was macht Lisa gerade? Brabbelt sie? Weint sie? Vielleicht kannst Du jetzt nachempfinden wie müde ich bin, wie ausgelaugt, wenn Du abends nach Hause kommst. Wenn ich Dir Lisa in den Arm drücke, obwohl auch Du Dich ausruhen willst. Vielleicht verstehst Du jetzt, wenn ich sage: Kein Beruf auf der Welt ist so anstrengend wie der einer Mutter. Und niemand ist da, der mal sagt: Toll machst du das, woher nimmst du die Kraft? Stattdessen Dein langes Gesicht, weil es wieder nur Spaghetti gibt. Überhaupt diese ellenlangen Gesichter zwischen uns. Meins, weil ich mich allein gelassen fühle. Deins, weil ich zu müde bin für Sex. Dabei sehne ich mich so nach Zärtlichkeit! Paula sagt, wir sollten Geduld haben miteinander. Das erste Jahr sei das schlimmste. Und wie geht es dann weiter? Wenn ich mir noch so oft sage, wie gut ich es eigentlich habe: Kind, Wohnung, Du hast Arbeit ... manchmal sehe ich einfach kein Land.

Dann möchte ich nur noch heulen vor Erschöpfung und möchte, dass Du mich in den Arm nimmst. Aber ich warte umsonst. Wann, in den vergangenen sechs Monaten, hast Du auch mich mal ausschlafen lassen, samstags, sonntags, bis 10? Freiwillig meine ich, ohne Protest. Wie hasse ich das Bitten und Betteln, das Kämpfen um Deine Hilfe: Als hättest Du nicht selbst Augen im Kopf, als seist Du für Lisa nicht genauso verantwortlich wie ich. Aber nein: selbst wenn Du sie wickelst, muss ich die Creme aus dem Bad holen oder die dreckige Windel wegräumen. Immer brauchst Du einen Handlanger, eine Aufforderung, nichts klappt von allein. Vielleicht denkst Du (insgeheim), ich müsste Dir dankbar sein, dass Du mich versorgst: Du verdienst Geld, ich hüte – nur – das Kind.

Und dabei bin ich so viel müder als Du, trotz Deiner Überstunden. Im Grunde fühle ich mich wie eine allein erziehende Mutter. Mit dem Unterschied, dass ich immer wieder

auf Deine Hilfe hoffe. Ich will auf Dich zählen können und ernst genommen werden. Das wollte ich Dir schon lange sagen, und ich hoffe auf ein Gespräch mit Dir. Bald!

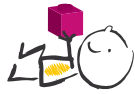
PS: Sag Lisa, dass ich heute Abend wieder da bin und gib ihr einen Kuss von mir.

Meine liebe Frau

Dank Dir für Deinen Brief. Allerdings: meine erste Reaktion war totale Wut. Ich fand Deine Vorwürfe schreiend ungerecht. Abends war Christoph bei mir, und ich habe mich erst einmal richtig ausgeschimpft. Vielleicht brauchen wir ja beide einfach wieder ein bisschen mehr Kontakt nach draußen. Das ist es nämlich genau, was mich seit Lisas Geburt mehr und mehr stört: dass Du mich so einplanst. Manchmal habe ich sogar das Gefühl, dass es Dir eine gewisse Genugtuung bereitet, mir abends die schreiende Lisa in den Arm zu drücken, bevor ich überhaupt den Mantel ausgezogen habe. Ich weiß, dass Du ausgelaugt, unzufrie-



den und todmüde bist. Aber ich habe keine Lust darauf, an allem schuld zu sein! Du schreibst, ich sei faul, bequem, lieblos und verantwortungslos. Und was empfinde ich? Ich finde, mein Leben war noch nie so anstrengend wie im letzten halben Jahr. Irgendetwas stimmt da nicht. Und was ich auch tue, es ist verkehrt. Wenn ich Lisa nicht wickle, bin ich ein fauler Sack. Wickle ich sie, nehme ich die falsche Creme. Nehme ich die richtige Creme, vergesse ich, die Windel wegzupacken. Pack' ich sie weg, landet sie im falschen Abfall. Auf eine Art ist es gut, dass Du gerade nicht da bist. Es ist schwer zu erklären. Lisa und ich kommen uns sehr nahe. Und ich merke, dass ich anfangs, ein Gefühl für meinen eigenen Stil zu bekommen – auch was den Haushalt angeht, selbst, wenn es hier gerade ziemlich chaotisch aussieht. Ich merke, dass mir die Zeit allein mit Lisa gut tut.



Wie soll ich das sagen? Ich fühle mich so oft wie Dein „Handlanger“, und jetzt gerade fühle ich mich wie ein richtiger Vater. Ich spüre, dass Lisa meine Nähe sucht, dass ich nicht nur die zweite Wahl bin. Vielleicht ist das die wichtige Erfahrung dieser Tage, trotz des blöden Streits. Vielleicht kannst Du ja hin und wieder ein Wochenende bei Paula verbringen? Mir sind klare Absprachen über Nachtdienst, Aufstehen und Haushalt lieber als Deine ständige Unzufriedenheit – warum haben wir so was nicht schon längst gemacht? Ach ja, der Sex und die Spaghetti. Es stimmt schon: ich möchte gern mit Dir mal wieder einen ganzen Tag im Bett verbringen und dann ein fünfgängiges Menü serviert bekommen. Die Zeiten sind wohl vorbei (?).

Aber nicht deswegen mache ich ein langes Gesicht. Ich mache ein langes Gesicht, weil ich mich so allein fühle wie Du. Okay, ich war nicht schwanger, hab' nicht geboren, nicht gestillt. Aber deswegen ist es trotzdem nicht einfach, Vater zu werden. Manchmal hab' ich das Gefühl, dass man als Mann beim ersten Kind unheimlich schnell ins Hintertreffen gerät, ohne zu merken, was überhaupt passiert. Und genau da will ich raus! Lass uns darüber reden, was Du gerne anders hättest und was ich gerne anders hätte. Glaub mir: Ich will Lisa, ich will unsere Familie, ich will Dich und bin bereit, was zu tun. Bis später! Dein Mann. PS: So, jetzt muss ich mal die ganzen Windeln wegräumen, es fängt an, mir zu stinken!

Ich schaff's allein – und mein Kind?

Zuerst waren alle dagegen. Mit 18 ein Kind: ohne Ausbildung, ohne Mann! Inzwischen reißen sich Oma und Opa darum, das Baby zu hüten, Judith kann ihre Lehre abschließen und auch mal abends in die Disco gehen. Ein Glücksfall, sicher. Und doch: manchmal ist Judith unsicher. Ob dem Kleinen nicht doch ein Vater fehlt? Irgendwann wird Judith ihrem Kind antworten müssen auf die Frage nach seinem Vater. Für sie mag dieses Kapitel abgehakt sein, für ihr Kind fängt es erst an.

Jedes Kind will wissen, wo es herkommt. Um den Vater sollte kein Geheimnis sein, sonst denkt das Kind, das mit ihm etwas nicht stimmt. Das Selbstwertgefühl eines Kindes gründet sich auch auf seinen Vater, egal, ob es mit ihm zusammenlebt oder, ob es nur ein Foto von ihm kennt.

Auch wenn er Sie enttäuscht hat, bemühen Sie sich, mit Respekt von ihm zu sprechen, ohne Abwertung. Und wenn das Kind später fragt, können Sie ihm sachlich erklären, weshalb Sie mit seinem Vater nicht zusammenleben: z.B., weil Sie beide zu verschiedene Vorstellungen vom Leben hatten. Weshalb hier schon darauf eingegangen wird? Weil es hilfreich sein kann, sich auf Fragen und Situation des Kindes einzustellen. Womöglich spürt das Kind schon jetzt die innere Einstellung der Mutter. In einer aktuellen Trennungssituation ist das selbstverständlich schwieriger. Die Verletzungen sind oft groß, und eine Einigung, wie sich der Kontakt des Kindes zum leiblichen Vater (selten: der leiblichen Mutter) zukünftig gestalten



soll, scheint unmöglich. Dann brauchen die Eltern erst mal Zeit und Abstand voneinander, bevor sie miteinander verhandeln können.

Vielleicht hilft es Ihnen, sich klarzumachen: Nicht das Kind hat sich vom Vater getrennt, sondern Sie sich als Frau und als Mann voneinander. Zankapfel seiner Eltern zu sein, ist für jedes Kind belastend.

Wenn Sie und Ihr Partner allein aus dem Wirrwarr der Gefühle nicht herausfinden, suchen Sie Rat. Am besten in einer Ehe- und Familienberatungsstelle. Hier finden Sie erfahrene und unparteiische Gesprächspartner, die Ihnen in dieser schwierigen Zeit zur Seite stehen. Schlagen Sie nicht die Tür zu, halten Sie die Möglichkeit eines späteren Kontaktes zwischen Vater und Kind offen. Wichtig für Sie und Ihr Kind ist, dass Sie sich ein eigenes, möglichst befriedigendes Leben aufbauen – ob mit, ob ohne Mann. Und das gelingt Ihnen sicher am besten, wenn Sie sich nicht abkapseln in Ihren vier Wänden und vor allem: **Hilfe annehmen können von anderen!**

Familienberatung: www.bmwfj.gv.at/FAMILIE
**Familienberatungsstellen
in Kärnten (Bezirken):**

www.beratungsstellen.at/regional suche
IBB-Elternbildungs- und Elternberatungsstelle:
Rudolfsbahngürtel 2/1, 9020 Klagenfurt,
Tel. 0650 6161217,
E-Mail: elternberatung@ibb-bildung-beratung.at
www.ibb-bildung-beratung.at

