

IN DIESEM KAPITEL

Pläne schmieden und gleichzeitig flexibel bleiben

Den besten Kinderarzt für Ihr Baby finden

Ein kleiner Überblick über große Momente

Kapitel 1

Auf die Ankunft Ihres Babys vorbereiten

Wahrscheinlich fragen Sie sich, wie Ihr Leben wohl sein wird, wenn Ihr Baby erst einmal da ist. Machen Sie ruhig Pläne, aber lassen Sie dabei eine Menge Spielraum offen. Sich darauf zu verlassen, dass Ihr Baby sich an die Zeitpläne hält, die Sie Monate vor der Geburt aufgestellt haben (in Bezug auf Ihre Arbeit, Ihren Urlaub oder Schlaf oder einfach nur für einen schönen Tag), ist in etwa so, als würden Sie ein zufälliges Datum wählen und planen, dass an diesem Tag die Sonne scheint. Sie wissen es einfach nicht. Sie wissen es erst, wenn es soweit ist. Halten Sie einige Ausweichpläne für die ersten Lebenswochen Ihres Babys bereit – so als würden Sie für Ihren schön geplanten Tag einen Regenschirm einpacken.



Das erste Lebensjahr eines Kindes ist eine Zeit des Wachstums (etwas, das Ihr Kinderarzt bei jeder Vorsorgeuntersuchung offiziell festhalten wird) und der Entwicklung. Wenn Sie Ihr winziges Baby im Arm halten, können Sie sich kaum vorstellen, dass es in nur zwölf Monaten auf seinen eigenen Füßen stehen, reden, richtig essen und deutliche Zeichen seiner wahren Persönlichkeit zeigen wird (die, zu Ihrer Freude oder Bestürzung, Ihre eigene – oder die Ihres Partners – widerspiegeln kann).

Adoptiveltern stehen vor den gleichen Problemen und Herausforderungen (und einigen anderen, die für ihre Situation spezifisch sind), wenn es darum geht, das Baby durch das erste Lebensjahr zu bringen – und darüber hinaus. Dieses Buch soll ein Ratgeber für alle sein, die sich der Verpflichtung verschreiben, die mit der Erziehung eines Kindes einhergeht.

Dieses Kapitel gibt Ihnen eine Vorstellung über das, was vor Ihnen liegt – und einen Überblick darüber, an welcher Stelle in diesem Buch Sie weitere Informationen finden.

Bereit sein für die vor Ihnen liegenden Veränderungen

So, Sie sind also bereit, Ihr Baby nach Hause zu bringen und diesen großen Job auf sich zu nehmen, der als Elternsein bekannt ist. Sie denken schon seit langer Zeit darüber nach und haben sich mental gut vorbereitet. Sie wissen, dass Ihr Leben anders sein wird – aber auf eine *gute* Weise anders.



Egal, wie lange Sie schon von dieser bestimmten Phase Ihres Lebens träumen, sie planen und darüber reden, Sie wissen erst, wie es sein wird, wenn Sie tatsächlich mitten drin stecken. Vielleicht bringen Sie ein ruhiges, zufriedenes und ausgeglichenes Baby nach Hause, aber vielleicht bringen Sie auch jemanden nach Hause, der Sie für all das Leid zu bestrafen scheint, das Sie Ihren eigenen Eltern zugefügt haben.

Die richtige Ausstattung

Die richtige Ausstattung kann Ihr Leben erheblich vereinfachen, das Gleiche gilt für die Leute um Sie herum, die Sie unterstützen. Falls Sie eine schwere Geburt hatten oder Ihr Kind nicht so schläft, wie Sie es erwartet haben, kann ein gutes soziales Netz und die Akzeptanz der Tatsache, dass Sie die Zügel für eine Weile etwas lockerer lassen sollten (wie in Kapitel 5 dargestellt), Ihnen wirklich helfen den Übergang zur vollständigen Verantwortung für diesen kleinen Menschen zu erleichtern.



Erstellen Sie schon früh eine Checkliste (oder Wunschliste) und schreiben Sie auf, was Sie schon haben, was Ihnen noch fehlt und was Sie vor der Geburt unbedingt noch haben müssen. In Kapitel 2 finden Sie eine Liste mit all den Dingen, die frisch gebackene Eltern brauchen, vom Autositz bis zum Babybett.

Bleiben Sie flexibel

Der beste Ratschlag für frisch gebackene Eltern ist vielleicht dieser: Bleiben Sie flexibel. Zwar sollten Sie sich während Ihrer Schwangerschaft durchaus über das Leben mit einem Baby informieren, aber versuchen Sie sich nicht auf eine bestimmte Vorstellung dessen zu fixieren, wie die Dinge sein werden.



Babys sind unberechenbar. Vielleicht haben Sie eine wunderbare erste Woche zu Hause, in der Sie sich ausruhen können, während Ihr Baby nicht viel mehr tut, als in Ihren Armen zu dösen. Und dann stellen Sie fest, dass Ihr Baby in der zweiten und dritten Woche ohne ersichtlichen Grund unzufrieden und anstrengend wird. Vielleicht planen Sie, nach dem Mutterschutz in Ihren Beruf zurückzukehren, aber nach einer Woche unterbrochener Nächte und langer Tage zu Hause, die Sie mit Stillen rund um die Uhr verbringen, fragen Sie sich langsam, wie zum Kuckuck Sie das jemals schaffen sollen. Kapitel 4 bietet Informationen rund um den Wiedereinstieg in den Beruf. Selbst die einfachsten Erledigungen können mit einem Neugeborenen im Schlepptau doppelt so lang wie vorher dauern und wenn Müdigkeit und Frustration (dargestellt in Kapitel 5) zuschlagen, können Sie das Gefühl

bekommen, kurz vor einem Zusammenbruch zu stehen. Das ist nicht wirklich der Fall – Sie müssen sich nur neu orientieren, Ihre Batterien wieder aufladen und herausfinden, was funktioniert – und was nicht.

Eltern werden

Die Liebe zu Ihrem Baby (ein Thema, das in den Kapiteln 2 und 6 näher dargestellt wird) entwickelt sich oft auf zweierlei Art: sofort und absolut von dem Moment an, in dem das Kind geboren ist, oder nach und nach und in Schüben. Sie machen nichts falsch, wenn Sie zur letzteren Gruppe gehören. Klar, wahrscheinlich haben Sie erwartet, sofortige tiefe Liebe für Ihr Kind zu empfinden, aber vergessen Sie nicht – es ist ein Fremder für Sie. Hadern Sie nicht mit sich, wenn Sie nicht sofort als Mutter oder Vater fühlen. Das Gefühl wird kommen – Sie können darauf wetten – und wenn es da ist (oder vielleicht schon vorher), werden Sie sich fragen, wie man Ihnen nur zutrauen kann, für dieses wundervolle Kind zu sorgen.

Wenn Sie ein Kind mit besonderen Bedürfnissen haben oder Ihr Baby krank wird oder sich verletzt, müssen Sie noch viel größere Herausforderungen meistern (aber glauben Sie uns, Sie werden es schaffen). In Kapitel 18 finden Sie weitere Ratschläge für Eltern in Situationen, in denen nicht alles perfekt ist.



Das Elternsein ist manchmal eine überwältigende Verantwortung, besonders in einem Jahr voller erster Momente. Aber auch wenn mit dem Einzug eines Babys in Ihr Zuhause zahllose Änderungen anstehen, gibt es nichts, das Sie nicht schaffen werden. Wiederholen Sie dieses Mantra jeden Morgen, Mittag und Abend, wenn Sie müssen – denn es ist die reine Wahrheit.

Planen für ein Leben mit Ihrem Baby

Babys Stubenwagen und Bettchen aufzustellen ist ein guter Start, um sich auf den großen Tag vorzubereiten, an dem Ihr Baby nach Hause kommt – aber Sie sollten über viele weitere Dinge nachdenken, bevor Ihr Baby die Hauptrolle übernimmt, zum Beispiel:

- ✓ Werden Sie stillen oder Ihrem Kind die Flasche geben? (In Kapitel 2 finden Sie eine Darstellung beider Ernährungsformen.)
- ✓ Welcher Partner wird die primäre Bezugsperson sein? Wenn Sie beide Vollzeit arbeiten, wer wird sich darum kümmern, für alle zu sorgen? Werden Haushalts- und Baby-Pflichten gerecht aufgeteilt oder wird ein anderes Arrangement besser funktionieren? (Kapitel 4 diskutiert einige dieser Punkte.)
- ✓ Können Sie irgendetwas tun, um den plötzlichen Kindstod zu vermeiden? (Kapitel 20 hat einige Ratschläge zu diesem Thema.)
- ✓ Werden Sie oft mit Ihrem Baby reisen? (Kapitel 3 gibt Tipps für reibungsloses Reisen mit Baby.)
- ✓ Kennen Sie das Heimlich-Manöver für Babys? Wie sieht es mit Herz-Lungen-Wiederbelebungsmaßnahmen für Babys aus? (Kapitel 20 bietet weitere Informationen hierzu.)

32 TEIL I Für einen gesunden und glücklichen Start ins Leben

- ✓ Wenn Sie in Ihren Beruf zurückkehren, welche Art von Betreuungsarrangements können Sie treffen? (Ebenfalls Kapitel 4.)
- ✓ Von wem nehmen Sie Hilfe an und wen weisen Sie bereits an der Tür ab? (Kapitel 5 gibt Ratschläge zu diesem Thema.)
- ✓ Wie gehen Sie mit Familienmitgliedern um, die mit Ihren Erziehungsphilosophien nicht einverstanden sind? (Siehe Kapitel 14.)
- ✓ Wie ist Ihre Meinung zu kleinen Klapsen? Und was hält Ihr Partner davon? (Kapitel 17 gibt einige Ratschläge für dem Alter entsprechende Disziplinarmaßnahmen.)
- ✓ Wann sollten Sie beginnen, Ihr Zuhause babysicher zu machen? Bevor Sie es realisieren, wird Ihr Baby rollen, krabbeln, alles in den Mund stecken und sich an *allem* hochziehen. (Kapitel 20 gibt einige Hinweise für ein babysicheres Zuhause.)

Natürlich müssen Sie noch viel, viel mehr berücksichtigen, um sich – und Ihr Leben und Ihr Zuhause – auf die Ankunft Ihres Babys vorzubereiten. Diese Hauptfragen sind nur die Spitze des Eisbergs, wie Sie feststellen werden, wenn das erste Jahr richtig ins Rollen kommt.

Einen Kinderarzt suchen

Haben Sie vor einen Kinderarzt aus den Gelben Seiten herauszusuchen? Tun Sie das nicht. Platz im Telefonbuch kann man kaufen und dieser ist kein Hinweis auf die Qualifikationen eines Arztes – egal, wie groß und toll die Anzeige ist. Es ist viel wahrscheinlicher, dass Sie mit einigen Recherchen den richtigen Kinderarzt finden.



Zunächst müssen Sie entscheiden, welche Art von Arzt Sie bevorzugen. Sie haben zwei Optionen:

- ✓ Ein **Kinderarzt** ist auf Kinder spezialisiert. Nach dem Medizinstudium hat er sich in weiteren Jahren zum Facharzt für Babys, Kinder und Jugendlich ausbilden lassen.
- ✓ Ein **Allgemeinarzt** hat ein viel breiteres Patientenspektrum und kann sich im Wesentlichen um Ihre gesamte Familie kümmern (ein großer Vorteil, wenn Sie oft krank sind). Der Nachteil kann sein, dass sich Ihr Allgemeinarzt vielleicht nicht so gut mit typischen Problemen bei Säuglingen auskennt (obwohl er auch sehr gut informiert sein kann, wenn er viele Kinder als Patienten hat).



Fragen Sie Freunde, Nachbarn, Kollegen, Ihren Frauenarzt oder Ihre Hebamme – jeder, der Kinder hat und/oder dessen Meinung Sie respektieren – nach guten Kinderärzten.

Stellen Sie sicher, dass die Ärzte auf Ihrer Favoritenliste Ihre Art der Krankenversicherung akzeptieren (also beispielsweise nicht nur Privatpatienten behandeln, wenn Sie gesetzlich versichert sind), und vereinbaren Sie dann einen Termin für ein Gespräch mit einem oder mehreren der Ärzte auf Ihrer Liste. Fragen Sie vorab, ob für einen solchen Beratungstermin ohne Baby Kosten anfallen.



Während des Gesprächstermins sollten Sie Folgendes herausfinden:

- ✓ **Welchen Ausbildungshintergrund hat der Arzt?** Hat er sein Medizinstudium beispielsweise in einem anderen Land gemacht? Sie müssen Ihre Recherchen durchführen und sicherstellen, dass die Anforderungen des Studiums unseren Anforderungen entsprechen.
- ✓ **Welche Erziehungsphilosophie vertritt der Arzt?** Lässt sich diese mit Ihrer eigenen vereinbaren?
- ✓ **Wie steht der Arzt zum Einsatz von Antibiotika bei Infektionen?** Einige Ärzte setzen heute mehr auf einen abwartenden Ansatz beispielsweise bei Mittelohrentzündungen, um zunächst zu sehen, ob diese von allein abheilen. Möglicherweise gefällt Ihnen dieser Ansatz der Medizin oder aber Sie sind vollkommen dagegen. Es ist besser, jetzt zu klären, wie eine Mittelohrentzündung behandelt wird, damit es nicht zu einem Streit mit Ihrem Arzt kommt, wenn Sie in einer solchen Situation stecken.
- ✓ **Wie viele Ärzte sind in der Praxis?** Werden Sie Ihren Arzt bei allen Vorsorgeuntersuchungen sehen? Zu wem gehen Sie, wenn Ihr Baby krank ist? Möglicherweise erwarten Sie, nur diesen einen Arzt bei jeder Vorsorgeuntersuchung und allen anderen Besuchen wegen Krankheit zu sehen. Aber in vielen Praxen ist das nicht der Fall, insbesondere bei Besuchen im Krankheitsfall. Möglicherweise müssen Sie dann mit dem Arzt vorlieb nehmen, der gerade Dienst hat (und den Sie vielleicht gar nicht kennen).
- ✓ **Wie sind die Öffnungszeiten der Praxis?** Wenn Sie Vollzeit arbeiten, sollten Sie vielleicht eine Praxis bevorzugen, die Vorsorgeuntersuchungen auch am Abend oder Wochenende durchführt. Viele Praxen bieten eine Telefonsprechstunde an, in der ein Arzt oder eine Arzthelferin Routinefragen beantwortet, die nicht unbedingt einen Besuch in der Praxis erfordern (beispielsweise über die empfohlene Dosis von Hustensaft für das Alter und Gewicht des Babys oder die Behandlung eines Windelausschlags).
- ✓ **Falls Ihr Arzt allein in der Praxis ist, wer vertritt ihn, wenn er im Urlaub ist?** Sie wollen sicher sein, dass Sie eine zuverlässige Alternative haben, falls Ihr Baby krank wird, wenn Ihr Arzt nicht anwesend ist.



Reden Sie mit dem Arzt Ihrer Wahl, wenn Sie sich zum Thema Impfen Sorgen machen und nicht sicher sind, ob Sie Ihr Kind überhaupt impfen lassen wollen. Einige Ärzte nehmen ein Kind nicht auf, das nicht geimpft wird. (Weitere Informationen zum Thema Impfen finden Sie in Kapitel 18.)

Ein weiterer wichtiger Überlegungspunkt: Wie gut ist die Praxis von Ihrem Zuhause aus zu erreichen? Eine Fahrt von 20 Minuten zur Arztpraxis mag Ihnen jetzt nicht weiter abenteuerlich vorkommen, aber wenn Sie zum ersten Mal ein krankes Kind haben, wollen Sie es nur so schnell wie möglich in die Praxis und wieder nach Hause bekommen. (Ganz zu schweigen davon, dass die Herausforderung noch größer wird, wenn Sie zwei oder drei kranke Kinder quer durch die Stadt fahren müssen, um zum Arzt zu kommen.) Sie sollten einplanen, dass Sie im Laufe des ersten Lebensjahres Ihres Babys in jedem Fall öfter in der Arztpraxis sein werden, da Ihr Kind einige Vorsorgeuntersuchungen haben wird.

Adoption

Auch wenn sich einige Ratschläge in diesem Buch rund um die Erholung der frisch gebackenen Mutter von der Geburt drehen, wollen wir Adoptiveltern nicht ausschließen. Auch diese übernehmen die Rolle der frisch gebackenen Eltern und stehen im ersten Lebensjahr ihres Adoptivkindes vor den gleichen Problemen.



Bei modernen offenen Adoptionen werden Geburtsmütter manchmal mit eingeschlossen und über die Entwicklung des Babys informiert. Das ist gut für Ihr Kind: Erstens wird der Kreis der Menschen größer, die das Baby lieben (und dieser kann gar nicht groß genug sein), und zweitens wird es sich nie die Frage stellen müssen, woher es kommt oder welche Art der medizinischen Vorgeschichte es hat.

Die liebende Bindung zum Kind aufzubauen, scheint für Adoptiveltern eine besonders wichtige Aufgabe zu sein. Aber auch für leibliche Eltern ist diese Aufgabe oft eine große Herausforderung. Und natürlich werden auch Adoptiveltern im ersten Jahr damit beschäftigt sein, auf die erste durchgeschlafene Nacht zu warten, das Füttern des Babys zu meistern und die Entwicklung der motorischen und sprachlichen Fähigkeiten zu beobachten. Eines ist sicher: Als Mutter und Vater sitzen wir alle im gleichen Boot, wenn es darum geht, die grundlegenden Bedürfnisse unserer Kinder zu erkennen und zu erfüllen.

Ein Blick voraus: Das erste Lebensjahr Ihres Babys kurz zusammengefasst

Sie werden kaum glauben, wie viel Ihr Kind in seinem ersten Lebensjahr erreicht. Praktisch vor Ihren Augen entwickelt es sich von einem hilflosen, schlafenden und essenden Wesen in ein unabhängiges, neugieriges Kleinkind, das redet, läuft und zu Ihnen sogar »Nein« sagt. Auf dem Weg vom abhängigen Bündel zum geschäftigen Einjährigen wird Ihr Kind folgende Entwicklungsmeilensteine meistern:

- ✓ Im Alter von etwa sechs Wochen bringt Ihr Baby Ihr Herz mit seinem **ersten Lächeln** zum Schmelzen.
- ✓ Ihr Baby kann schon im zweiten Monat oder ab einem Gewicht von 4.500 bis 6.800 Gramm anfangen, **nachts durchzuschlafen**.
- ✓ Mit etwa drei Monaten beginnt Ihr Baby nicht nur zu **gurren** und einen ersten Vorgeschmack der Mobilität durchs **Umdrehen** zu bekommen, sondern wird auch sehr wahrscheinlich – und zu Ihrer großen Erleichterung – **keine Koliken mehr** haben.
- ✓ Hören Sie auf das erste richtige **Lachen** aus dem Bauch, wenn Ihr Baby etwa drei Monate alt ist.
- ✓ Achten Sie darauf, wie Ihr Baby während des vierten Monats beginnt, seinen **Kopf** für kurze Zeit **hochzuhalten** – und **alles in seinen Mund zu stecken**.
- ✓ Mit fünf Monaten entwickelt das Baby langsam seine Persönlichkeit, **zeigt verschiedene Gefühle** wie Glück (durch Lachen und Lächeln), Wut (indem es wütend schreit, wenn Sie ihm etwas wegnehmen) und Interesse (indem es anfängt, Ihre Stimme nachzuahmen).

- ✓ Gegen Ende des sechsten Monats beginnt Ihr Baby vielleicht, sich **selbst hinzusetzen** und sogar zu **krabbeln** oder zu **robben** (oder sich auf eine andere Weise quer über den Boden zu bewegen).
- ✓ Während des siebten Monats (Kapitel 12) beginnt Ihr Baby, seine Kommunikationsfähigkeiten zu entwickeln und zu **brabbeln**.
- ✓ Im achten Monat wird Ihr Baby auf die eine oder andere Weise mobil, entweder beginnt es zu **krabbeln** oder es beginnt sich **hochzuziehen** und an Möbeln entlang zu **hangeln**.
- ✓ Wenn Ihr Baby etwa neun Monate alt ist, beginnt es möglicherweise, **plötzlich an etwas zu hängen**, einem bestimmten Spielzeug, einer Decke oder einem anderen Objekt, das ihm Sicherheit gibt, weil es realisiert, dass es tatsächlich kein Teil von *Ihnen* ist.
- ✓ Im zehnten Monat entwickelt Ihr Baby ein **Verständnis für Sprache** und beginnt zu zeigen, dass es versteht, was Sie zu ihm sagen.
- ✓ Während des elften und zwölften Monats **verfeinert** Ihr Baby die bereits erworbenen **Fähigkeiten** – vor allem **Sprache** und **Mobilität**.

