

A close-up photograph of a mother's face as she gently kisses her baby's forehead. The baby's face is visible in the lower left, looking up towards the mother. The image is warm and intimate, with soft lighting. A yellow vertical bar runs along the right edge of the cover.

NORA IMLAU

DAS GEHEIMNIS zufriedener Babys

G|U

*Liebevolle Lösungen,
damit Ihr Baby ruhiger schläft
und weniger weint*



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir bieten Ihnen alle wichtigen Informationen sowie praktischen Rat – damit können Sie dafür sorgen, dass Ihre Kinder glücklich und gesund aufwachsen. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen mehrfach in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

Inhalt

Die natürlichen Bedürfnisse unserer Kinder – Geleitwort von Dr. Herbert Renz-Polster	7
Geborgen groß werden	13

..... *Das erste Geheimnis:*

Liebevoll begrüßen 17

Gut durch die Schwangerschaft	18
Wir bekommen ein Baby	19
Nicht ohne meine Hebamme	20
Das Baby spürt, wie es uns geht	22

Geboren in Geborgenheit 24

Die Geburt – ein Kraftakt ohnegleichen	25
Eine schöne Geburt vorbereiten	28
Wenn es anders kommt	30

Willkommen in unserer Familie! 32

Die Magie der ersten Wochen	33
Kuscheln in der Klinik	36
Es geht auch anders	37
Warum eine sichere Bindung so wichtig ist	38

Gemeinsam Kraft tanken im Wochenbett 40

Zeit und Ruhe, ganz für uns	41
-----------------------------	----

.....

Das zweite Geheimnis:

Mamas gute Milch 45

**Wenn's erst mal klappt,
macht es Spaß** 46

Stillen will gelernt sein 47

Eine ganz besondere Beziehung 51

Stillen trotz Kaiserschnitt 53

Wann kommt denn
nun die Milch? 54

Reicht meine Milch? 56

Was tun, wenn es Probleme gibt? 60

Kann jede Frau stillen? 61

Typische Startschwierigkeiten 62

Müssen wir zufüttern? 64

Schwere Stillprobleme 67

**Ausschließlich stillen:
einfacher geht's nicht** 68

Wundernahrung Muttermilch 69

Was ist in der Stillzeit erlaubt? 71

**Der babyfreundliche
Beikoststart** 72

Fingerfood statt Brei 73

Das sanfte Ende der Stillzeit 76

Wie lange soll ich stillen? 77

Die Stillzeit beenden 78



**Geheimnisse für
Fläschcheneltern** 80

Innige Fläschchenmahlzeiten 81

Fläschchen geben, Zuneigung
zeigen 83

.....

Das dritte Geheimnis:

***Gemeinsam
gut schlafen*** 87

Einschlafen:

Ich will nicht alleine sein! 88

Das Erbe der Nomadenbabys 89

Was Babys Geborgenheit schenkt 91



Brauchen Babys ein Einschlafritual?	94
-------------------------------------	----

Sicher und gemütlich: das Familienbett 96

So werden die Nächte leichter	97
Auszug aus dem Familienbett	101

So klappt die Reise durch die Nacht 102

Wie Babys schlafen	103
Ruhige Nächte für alle!	105
Beim Durchschlafen mit Programmen nachhelfen?	106
Sanfte Alternativen	108

Erholung pur: tagsüber schlafen 110

Der Unterschied zwischen Tag und Nacht	111
Erste Hilfe für erschöpfte Eltern	113

Sicher schlafen in Geborgenheit 114

Wirksame Vorsichtsmaß- nahmen	115
Gut geschützt im Familienbett	116

Das vierte Geheimnis:

Babys verstehen 119

Was für ein Mensch ist unser Kind? 120

Kleine Persönlichkeiten	121
-------------------------	-----

Was unkomplizierte Babys brauchen	123
--------------------------------------	-----

Was 24-Stunden-Babys brauchen	124
----------------------------------	-----

Die Sprache der Babys 126

Allererste Dialoge	127
--------------------	-----

Die leisen Signale	129
--------------------	-----

Schutzfaktor Schreien 130

Warum Babys schreien	131
----------------------	-----

Wenn Babys scheinbar grundlos schreien	134
---	-----

Selbstberuhigung lernen	138
-------------------------	-----

Das fünfte Geheimnis:

Ins Leben tragen 141

Babys sind zum Tragen da!	142
Babys sind Traglinge	143
Damit der Arm nicht lahm wird: Tragehilfen	145
Praktische Tipps fürs Babytragen	149
Und was ist mit Zwillingen?	152
Tragen ist mehr	153

Das sechste Geheimnis:

Liebevoll betreuen 155

Alleine ist alles viel schwerer	156
Wir brauchen einen Stamm!	157
Wie viel Betreuung brauchen wir?	159
Betreuung – nicht Fremdbetreuung!	161
Ganz kleine Babys betreuen	164
Das Berliner Eingewöhnungs- modell	167
Jeder muss seinen eigenen Weg finden	170

Das siebte Geheimnis:

Zufriedene Eltern 173

Die Bedürfnisse in Einklang bringen	174
Von Bedürfnissen und Wünschen	175

Kraft tanken	178
Bedürfnisorientierte Erziehung	181
Ganz normale Kinder	182
Größer werden, verbunden bleiben	184

Service

Bücher und empfehlenswerte Internetseiten	186
Register	188
Impressum	192



Sicher und gemütlich: das Familienbett

Ganz nah bei ihm zu schlafen ist für Eltern eine wunderbare Möglichkeit, ihrem Baby Nähe zu schenken und gleichzeitig selbst mehr zu schlafen. Mit wenigen Handgriffen wird aus jedem normalen Doppelbett ein gemütliches Familienbett.

Wenn ich krank war oder schlecht geträumt hatte, durfte ich als Kind zu meinen Eltern ins Bett kommen. War das gemütlich! Sicher und geborgen lag ich zwischen Mama und Papa und lauschte ihren ruhigen Atemzügen. Einen schöneren Ort zum Schlafen gab es für mich nicht. Unsere Linnea sah das, wie gesagt, genauso. Nirgendwo schlief sie so gut wie bei uns – was lag da näher, als aus unserem Ehebett ein Familienbett für uns alle drei zu machen? Ich weiß, viele Eltern können sich das gerade beim ersten Baby nur schwer vorstellen. Denn mit dem gemeinsamen Schlafen gehen heute viele Unsicherheiten und Ängste einher: Ist es überhaupt sicher, das Baby mit ins große Bett zu nehmen? Und gehört es nicht zum Selbstständigwerden dazu, dass ein Kind von Anfang an lernt, im eigenen Bett zu schlafen?

So werden die Nächte leichter

Die größte Veränderung, die das Familienbett bringt, lautet schlicht und einfach: Ab jetzt muss keiner mehr nachts aufstehen! Egal, ob das Baby gestillt oder getröstet werden will – seine Eltern müssen dazu das warme, gemütliche Bett nicht verlassen. Denn das ist es, was die Nächte mit Baby wirklich so anstrengend macht. Nicht das Stillen, nicht das Bauchstreicheln. Sondern das, was davor und danach kommt: das Baby weinen hören, aufstehen, durch die Wohnung gehen, das Baby aus dem Bettchen nehmen, es nachher wieder hineinlegen, zurück Richtung Ehebett schleichen, es noch mal mucksen hören, wieder zurück zum Baby gehen, noch mal streicheln ... Nach solchen nächtlichen Wanderungen ist man dann meist richtig wach und liegt, selbst wenn das Baby wieder selig schläft, erst einmal da und findet nicht so leicht wieder in den Schlaf. Die Folge am nächsten Morgen: bleierne Müdigkeit und das Gefühl, fast überhaupt nicht geschlafen zu haben.

INFO

Co-Sleeping entspannt

Der US-amerikanische Schlafforscher James McKenna konnte den entspannenden Effekt des Familienbetts in einer berühmten Studie eindrucksvoll belegen. Er filmte sowohl die Nächte von Eltern, die gemeinsam mit ihren Babys schliefen, als auch von Eltern, deren Babys im eigenen Bettchen lagen. Am nächsten Morgen ließ er die Eltern jeweils einen Fragebogen ausfüllen, in dem sie angeben sollten, wie oft sie nachts wach waren. Nach einigen Wochen stellte sich heraus: Die Eltern, die zu ihrem Baby hingehen mussten, konnten sich an jedes nächtliche Gewecktwerden erinnern und fühlten sich müde und zerschlagen. Die Eltern, die mit ihrem Baby das Bett teilten, konnten sich nur an jedes zweite bis dritte nächtliche Aufwachen erinnern – und fühlten sich viel ausgeschlafener.

Passt das Familienbett zu uns?

Mit dem Baby das Bett zu teilen kann die Schlafsituation für die ganze Familie auf einen Schlag verbessern: mehr Schlaf für alle, weniger Gerenne in der Nacht und deutlich weniger Babytränen. Die ultimative Lösung aller Schlafprobleme ist das Familienbett aber nicht. Wenn Eltern sich unsicher sind, ob das gemeinsame Schlafen etwas für sie ist, können folgende Fragen bei der Entscheidungsfindung helfen:

- Fühlt sich das Baby auch im eigenen Bettchen wohl? Nicht bei jedem Baby ist der Impuls, nah bei den Eltern zu schlafen, gleich ausgeprägt. Kommt das Kleine in der Wiege ohne Tränen zur Ruhe, spricht nichts dagegen, es dort schlafen zu lassen – wenn die Eltern das nächtliche Aufstehen nicht zu sehr schlaucht.
- Schrecken die Eltern vor dem Familienbett zurück, weil sie Sorge haben, ihrem Baby zu schaden und eventuell sogar das Risiko für den plötzlichen Kindstod zu erhöhen? Gegen Angst hilft Wissen: Mithilfe der Sicherheitshinweise auf Seite 116 können Eltern entscheiden, ob sie die Kriterien für sicheres Co-Sleeping erfüllen.
- Kann ein Elternteil sich vorstellen, gemeinsam mit dem Baby zu schlafen, der andere aber nicht? Viele Familien haben in solchen Fällen bereits kreative Lösungen gefunden: Manche legen eine große Matratze ins Kinderzimmer, auf die der Partner »auswandern« kann, wenn er neben dem Baby nicht gut zur Ruhe kommt. Oder das Baby schläft in einem großen Bett, sodass ein Elternteil sich dazulegen kann, wenn es sich nachts meldet. Für manche Eltern ist auch ein ans Elternbett angebrachtes

Beistellbettchen eine Alternative, mit der beide Partner gut leben können.

- Steht die Sorge um das Sexleben dem Familienbett im Weg? Sagen wir es so: Der größte Lustkiller überhaupt ist Schlafmangel. Wer die halbe Nacht auf den Beinen ist, will im Bett nichts anderes als schlafen. Werden die Nächte entspannter, kommt meist auch die Lust wieder zurück.

*Ich habe noch
von keinem 18-Jährigen
gehört, der mit seiner
Freundin in der Besucher-
ritze übernachten wollte!*

PROF. JÜRGEN ZULLEY, SCHLAFORSCHER



Ich lege meine Hand
ganz sachte auf dein Herz
und spüre jeden leisen Schlag.

EVA CROISSANT, ICH HALT DEINE HAND



DAS VIERTE GEHEIMNIS

Babys verstehen

.....

Vom ersten Lebenstag an zeigen uns unsere Kinder, wer sie sind und was sie brauchen. Doch um ihre Signale zu verstehen, müssen wir Eltern unsere Babys erst kennenlernen und Erfahrung darin gewinnen, ihre Zeichen zu entschlüsseln. Und werden nicht immer herausfinden können, warum unser Baby weint. Doch solange wir wissen, dass es das niemals ohne Grund tut, können wir es auch dann liebevoll begleiten, wenn er uns einmal verborgen bleibt.

Schutzfaktor Schreien

Warum wir auf Babyweinen so heftig reagieren, ist schnell erklärt: Anders hätten wir nicht lange überlebt. Damit die Babys unserer Ahnen unsere Urururgroßeltern werden konnten, mussten ihre Eltern prompt reagieren, wenn ein Kind schrie.

Ein Baby weinen zu hören lässt niemanden kalt. Selbst Erwachsene, die keine eigenen Kinder haben, spüren intuitiv den Impuls, das Kleine zu trösten. Das ist insofern bemerkenswert, als wir Menschen normalerweise darauf gepolt sind, vor ohrenbetäubendem Lärm davonzulaufen. Doch das Weinen kleiner Babys ist von der Natur so designt, dass es uns auf der einen Seite alarmiert, uns auf der anderen Seite aber nicht von der Lärmquelle wegtreibt, sondern uns geradezu magisch in Richtung Baby zieht, mit dem übermächtigen Drang, das Kleine hochzunehmen. Und auch wenn heute einem weinenden Baby nicht gleich Gefahr für Leib und Leben droht, ist es wichtig, dass Eltern den Impuls, ihr Kind zu trösten, nicht unterdrücken. Denn nur auf diese Weise lernt das Kleine: Hier bin ich sicher, denn auf meine Eltern kann ich mich verlassen.

Warum Babys schreien

Schreien ist für Babys nicht nur ausgesprochen anstrengend, es verbraucht auch wertvolle Kalorien, die sie eigentlich dringend zum Wachsen brauchen. Deshalb schreien Babys nie einfach so, sondern immer erst, wenn andere Signale nicht die gewünschte Wirkung gezeigt haben. Mit etwa einem halben Jahr sind Babys dann in der Lage, zu verstehen, welche Vorzeichen Trost bedeuten: Wenn sie Mamas oder Papas Schritte hören, werden sie ruhig. Das heißt aber keinesfalls, dass sie die Eltern nur ausgetrickst haben. Sie haben einfach verstanden, dass sie bereits gehört und verstanden wurden und dass es deshalb nicht mehr nötig ist, weitere kostbare Energie aufs Weinen zu verwenden. Gezielt losweinen, um ein Ziel zu erreichen, können Kinder erst im zweiten Lebensjahr.

Die gute Nachricht: Eltern können viel dafür tun, dass ihr Baby nicht so viel schreien muss. Sind sie in der Lage, die leisen Signale ihres Babys zu lesen, muss das Kleine seltener durch Weinen und Schreien auf seine Bedürfnisse aufmerksam machen. Außerdem zeigen Studien, dass Babys weniger weinen, wenn sie ihre Milch nach Bedarf bekommen und viel direkten Körperkontakt mit ihren Eltern haben. Die schlechte Nachricht: Vor allem in den ersten drei Monaten schreien Babys trotzdem ganz schön viel. Zusammengenommen etwa zwei Stunden pro Tag. Im Durchschnitt. Und das ist nicht nur für die Kleinen verdammt anstrengend, sondern auch für die Großen. Vor allem, wenn jedes Mal aufs Neue das Rätselraten beginnt: Was hat es denn jetzt bloß?

Nicht auszuhalten: Babyweinen ist das Alarmsignal schlechthin, deshalb tun wir auch alles, um das Baby rasch zu trösten.



Das liebevolle BABYBUCH

Babys haben ein tiefes Bedürfnis nach Nähe, Bindung und Schutz – wird dieses gestillt, fühlen sie sich geborgen. Sie schlafen gut, sind ausgeglichen und weinen weniger. Dieser einfühlsame Ratgeber lüftet das Geheimnis zufriedener Babys. Er hilft Ihnen als Eltern, die natürlichen Bedürfnisse Ihres kleinen Lieblings besser zu erkennen:

- *Wie erleichtern wir unserem Baby das Ankommen auf der Welt?
Was braucht es, um sich wohlzufühlen?*
- *Wie können wir unserem Baby sanft beim Ein- und Durchschlafen helfen, so dass wir alle wieder mehr Schlaf bekommen?*
- *Wie können wir unser Baby trösten, wenn es weint, und dafür sorgen, dass es in Zukunft weniger schreit?*
- *Wie können wir ihm Nähe schenken und uns dabei trotzdem frei fühlen?*

Das Buch zeigt viele praktische Wege, wie Sie die eigenen Bedürfnisse mit denen Ihres Babys in Balance bringen können. Und es bestärkt Sie darin, im Leben mit Ihrem Schatz lieber der eigenen Intuition als vorgegebenen Regeln zu folgen.

*Mit einem Vorwort
von Kinderarzt und
Bestsellerautor
Dr. Herbert Renz-Polster*

WG 467 Säuglinge
ISBN 978-3-8338-3319-9



9 783833 833199



PEFC 06-32-0928

€19,99 [D]
€20,60 [A]

www.gu.de

G|U