

8 Väter

Väter sind wichtig. Sie brauchen Zeit und Möglichkeiten mit dem Baby zu spielen, es zu baden, zu wickeln etc. Nutzen Sie die Zeit, wenn der Vater mit dem Kind beschäftigt ist, für sich selbst.

9 Grenzen setzen

Babys lernen aus den Reaktionen Ihres Verhaltens. Es ist wichtig, dass Ihr Baby klare und eindeutige Signale bekommt.

Sie können es ermutigen, Handlungen zu wiederholen durch Lächeln, Reden und Aufmerksamkeit. Durch ein ernstes Gesicht, eine ruhige feste Stimme, eine kurze Zeit ohne Beachtung kann das

Baby lernen, dieses Verhalten nicht zu wiederholen. Klare Regeln und vorhersagbare Reaktionen geben Kindern Sicherheit.

Es ist daher wichtig, dass Sie auf das gleiche Verhalten konsequent reagieren.



10 Sichere Umgebung

Sorgen Sie für eine sichere Umgebung Ihres Kindes. Putzmittel, (giftige) Pflanzen und Medikamente müssen für Kinder unerreicht sein.

Sichern Sie Treppen, Fenster und Türen, bevor ein Kind stürzt oder sich quetscht, Steckdosen mit Kindersicherungen, Ihren Herd mit einem Gitter (Schutz vor Verbrennungen), Regale an der Wand, da diese bei Kletterversuchen umfallen können.

Lassen Sie Ihr Baby nie alleine im Auto. Es kann sich erschrecken, Angst haben, einen Hitzschlag erleiden oder erfrieren.



11 Gefährdungen für Babys

Der Alltag mit einem Baby braucht viel Energie.

Auch wenn Sie mal fix und fertig sind, schütteln Sie niemals Ihr Baby!

Schütteln eines Babys kann tödlich sein!

Der plötzliche Kindstod ist schrecklich. Legen Sie vorsorglich Ihr Baby in einen Schlafsack in Rückenlage zum Schlafen und sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung.

Bei Fragen melden Sie sich:

Elternschule Farmsen-Berne, Bekassinenau 126, 22147 Hamburg, Tel: 647 63 88

Elternschule Hohenhorst/Rahlstedt, Potsdamer Str. 6 II, 22149 Hamburg, Tel: 672 07 27

Erziehungs- und Familienberatungsstelle Rahlstedt, Amtsstr. 22 b, 22143 Hamburg, Tel: 428 81 38 29

Mütterberatungsstellen des Bezirksamts Wandsbek, Geschäftsstelle, Tel: 428 81 34 94 (hier können Sie Ihre nächste Mütterberatungsstelle erfragen)

Elternbriefe beschreiben Entwicklungsschritte von Kindern. Diese können Sie kostenlos beziehen: Gesundheitsamt Wandsbek, Herthastr. 20, 22179 Hamburg, Tel: 428 81 4001



Gestaltung / Illustrationen: www.bahl-illustration.de

Tipps für Eltern mit Babys
für eine gute Eltern-Baby-Beziehung

Erziehungs- und Familienberatungsstelle Rahlstedt
Amtsstr. 22 b, 22143 Hamburg
Tel.: 42881 - 3829 Fax: 42881 - 3830
Erziehungsberatungsstelle-Rahlstedt@wandsbek.hamburg.de



1 Ernährung

Genießen Sie den Blick- und Körperkontakt, den Austausch mit Ihrem Kind beim Füttern. Sorgen Sie während der Nahrungsaufnahme für eine ruhige Umgebung.

Das Trinkverhalten ist sowohl von der Menge als auch von der Häufigkeit unterschiedlich. Ob Sie Ihr Baby stillen oder ihm die Flasche geben, halten Sie es mal links und mal rechts im Arm. Trennen Sie Füttern und Spielen voneinander.



2 Rituale

Rituale sind wichtig für die Orientierung der Babys. Sie haben einen Wiedererkennungswert, der den Babys Sicherheit verschafft. Rituale machen den Tag überschaubar und Spaß.

3 Schlafen

Zu einem guten Schlaf gehört, dass ein Kind tagsüber angeregt wird, sich geborgen fühlt und dass es liebevolle Einschlafrituale gibt. Legen Sie Ihr Baby schlafen, wenn es müde ist (Quengeln, Augenreiben, Gähnen). Und lassen Sie es nur so lange im Bett, wie es auch schlafen kann. Neugeborene müssen den Tag-Nacht-Rhythmus erst erlernen, dies ist auch vom Reifungsprozess abhängig. Jedes Kind hat seinen eigenen Schlafbedarf, dieser ist bei gleichaltrigen Kindern unterschiedlich. Es gibt keine Regel, wie viel Schlaf ein Kind braucht.

4 Spielen

Gerade in der ersten Zeit brauchen Babys ihre Eltern zum Spielen: Fingerspiele, Singspiele, Babymassage sind tolle Möglichkeiten mit Ihrem Baby in Verbindung zu kommen.



5 Schreien/Weinen/Trösten

Schreien und Weinen Ihres Babys kann folgendes ausdrücken:

ein Kontaktbedürfnis, Langeweile oder Überreizung, es kann Hunger oder Durst haben, müde sein, sich unwohl fühlen oder Schmerzen haben.



Babys brauchen zur Beruhigung die Hilfe ihrer Eltern. Dies kann stufenweise und aufeinander aufbauend sein:

1. Blickkontakt aufnehmen
2. Sprechen Sie Ihr Baby mit ruhiger leiser Stimme an.
3. Legen Sie Ihre Hand auf seine Brust.
4. Die Hände und Füße zusammenlegen.
5. Das Kind hochnehmen /wiegen.
6. Nuckel, Flasche oder Brust anbieten.

Wenn Trösten nicht hilft, machen Sie eine Pause. Legen Sie Ihr Baby an einen sicheren Ort, lassen Sie es für 2-3 Min. alleine – manchmal schläft es in dieser Zeit ein. Schreit es weiter, beginnen Sie erneut und prüfen Sie, ob das Baby Schmerzen hat.

6 Gut für sich sorgen /Inseln



Elternschaft kostet viel Kraft. Nutzen Sie die Ruhephasen Ihres Babys für sich. Pflegen Sie Ihre Beziehung, Ihre Freundschaften und Interessen. Was Ihnen gut tut, wissen Sie selbst am besten!

7 Körperpflege

Wickeln und Baden ist eine tolle Gelegenheit mit dem Baby in Kontakt zu sein, mit ihm zu reden, kleine Spiele zu machen. Beim Wickeln gilt eine Regel: Immer eine Hand am Kind! Kinder fallen vom Wickeltisch, weil sie sich plötzlich drehen und Eltern dies nicht erwarten. Richten Sie sich den Wickelplatz so ein, dass Sie alles erreichen können. Babys kühlen in den ersten vier bis sechs Wochen noch sehr schnell aus. Sorgen Sie für entsprechende Bekleidung /Wärme. Babyhaut ist empfindlich. Hilfreich ist ein sparsamer Umgang mit Seife und hinreichendes Wechseln der Windeln.

