

Schüler und
Teilnehmer

Eltern werden – Geburt und die ersten Wochen mit dem Baby

Ein Themenheft
für junge Erwachsene
und Bildungsanbieter

a³
Alphabetisierung
Arbeitswelt
Ausbildung

CHANCEN
erarbeiten

α Bundesverband
Alphabetisierung
und Grundbildung e.V.

Geburt und die ersten Wochen mit dem Baby

Aufbau des Themenheftes

Einleitung [☉S.4](#)

1. Vorbereitung auf die Geburt [☉S. 6](#)

- 1.1 Möchte ich eine Hebamme haben und wo bekomme ich sie? [☉S. 6](#)
- 1.2 Wie kann ich mich auf die Geburt vorbereiten? [☉S. 8](#)
- 1.3 Was muss ich für das Baby kaufen? [☉S. 10](#)
- 1.4 Gibt es finanzielle Hilfen? [☉S. 19](#)
- 1.5 Welche Anträge muss ich stellen? [☉S. 21](#)
- 1.6 Wie schaffe ich es, mich nicht zu verschulden? [☉S. 22](#)

2. Die Geburt [☉S. 28](#)

- 2.1 Wo will ich das Baby zur Welt bringen? [☉S. 28](#)
- 2.2 Es geht los [☉S. 32](#)
- 2.3 Umgang mit Schmerzen [☉S. 34](#)
- 2.4 Wie läuft die Geburt ab? [☉S. 35](#)

3. Die ersten Wochen mit dem Baby ☺S. 40

3.1 Wochenbett ☺S. 42

3.2 Rückbildungsgymnastik ☺S. 45

3.3 Nachuntersuchung ☺S. 46

3.4 Schlafplatz ☺S. 50

3.5 Pflege ☺S. 54

3.6 Stillstart ☺S. 63

3.7 Dein Baby weint viel? ☺S. 73

4. Quiz ☺S. 78

5. Glossar ☺S. 79

6. Lösungen ☺S. 85

Die Geburt rückt immer näher und bald bist Du Mutter oder Vater.



Habe ich alles für das Baby?
Gibt es finanzielle Hilfen?
Wie wird die Geburt sein?
Was mache ich, wenn mein Baby schreit?

Du hast noch viele Fragen?

Mit diesen Themenheft wollen wir Dir Tipps und Hilfen geben und Dich in dieser spannenden Zeit begleiten.

So kannst Du Dich gut auf die Geburt vorbereiten und kannst die ersten Wochen mit Deinem Baby hoffentlich entspannt genießen.



Quelle: <http://www.piqs.de/fotos/52273.html> (Autor: Daniel Faßbender, Lizenz 3)

Junge Mutter mit Kind

Informationen zum Haftungsausschluss

1. Vorbereitung auf die Geburt ⊕ S.10

- 1.1 Möchte ich eine Hebamme haben und wo bekomme ich sie? ⊕ S. 9
- 1.2 Wie kann ich mich auf die Geburt vorbereiten? ⊕ S. 13
- 1.3 Was muss ich für das Baby kaufen? ⊕ S. 17
- 1.4 Gibt es finanzielle Hilfen? ⊕ S. 35
- 1.5 Welche Anträge muss ich stellen? ⊕ S. 39
- 1.6 Wie schaffe ich es, mich nicht zu verschulden? ⊕ S. 41

Wenn Du Dich auf die Geburt vorbereitest, machst Du Dir sicher viele Gedanken über diese Fragen:

- Möchte ich eine Hebamme haben?
- Wo bekomme ich sie?
- Wie kann ich mich auf die Geburt vorbereiten?
- Was muss ich für das Baby kaufen?
- Wo gibt es günstige Babyausstattung?
- Gibt es finanzielle Unterstützung?
- Welche Anträge muss ich stellen?
- Wie schaffe ich es, mich nicht zu verschulden, wenn ich all die Sachen für das Baby kaufe?

Diese Fragen klären wir in diesem Kapitel.



Geld



Peter

Als meine Schwester schwanger war, hatte sie eine Hebamme. Die hat vor der Geburt Untersuchungen gemacht. Sie war nach der Geburt bei meiner Schwester zu Hause und hat nach ihr und dem Baby geschaut. Als ich erfuhr, dass ich Vater werde habe ich sofort zu meiner Frau gesagt: „Lass uns nach einer Hebamme gucken.“ Ich fand das bei meiner Schwester total hilfreich, dass die Hebamme sie so oft besucht hat. Sie konnte meiner Schwester viele gute Tipps geben.

Als Schwangere gehst Du zuerst alle vier Wochen und später öfter zum Frauenarzt. Er macht die Vorsorge, schaut, ob es Dir und dem Baby gut geht. Wenn Du möchtest kannst Du Dir auch eine Hebamme suchen, die einen Teil der Vorsorgen übernimmt. Nach der Geburt kommt sie zu Dir nach Hause. Sie schaut nach, wie sie Dir und dem Baby helfen kann.

Sie gibt Dir Tipps zur Pflege und zum Stillen. Sie beantwortet Fragen. Und Du kannst sie jederzeit anrufen, wenn Du Dir Sorgen machst.



Hebamme, Mutter und Neugeborenes

Die Betreuung durch eine Hebamme bezahlt die Krankenkasse. Manche Hebammen begleiten Dich auch während der Geburt. Zu Hause, in einem Geburtshaus oder im Krankenhaus, wenn Du das wünschst. Du musst aber eine Gebühr für die Rufbereitschaft der Hebamme zahlen. In der Regel sind das 150€. Viele Hebammen sind an eine Frauenarztpraxis angeschlossen. Das heißt, sie haben einen Raum in der Praxis gemietet. Sprich Deinen Frauenarzt ruhig an!

Auch sonst kannst Du den Frauenarzt fragen, ob er Dir Adressen von Hebammen geben kann. In der Regel hat er eine Liste. Krankenhäuser führen Listen mit Hebammen, die mit Frauen in ihr Krankenhaus kommen. Eine Hebamme kann einen Teil der Vorsorgen übernehmen. Du gehst dann zum Beispiel abwechselnd zum Frauenarzt und zur Hebamme.



Hebamme hört die Herztöne des Kindes



Hebamme tastet den Bauch ab

1.2 Wie kann ich mich auf die Geburt vorbereiten?

Fatime:

Ich habe mit meinem Mann zusammen einen Geburtsvorbereitungskurs besucht. Dadurch hatte mein Mann das Gefühl, besser auf die Geburt unseres Kindes vorbereitet zu sein. Die anderen Paare waren total nett. Mit einigen treffen wir uns heute noch. Einmal in der Woche zur Krabbelgruppe und alle zwei bis drei Monate zu einem Familienfrühstück mit Männern, Frauen und Kindern.

Zur Vorbereitung auf die Geburt gehört der Besuch eines Geburtsvorbereitungskurses.



Im Geburtsvorbereitungskurs wird der Mutterpass erklärt

Quelle: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mutterpass_Frontseite.jpg?useLang=de Autor: Erik Streb. Lizenz: 3.

Es gibt sicher auch in Deiner Stadt viele Angebote!

Es gibt Vorbereitungskurse für Paare, zu denen die Väter mitgehen. Und es gibt Kurse nur für Frauen. Die Väter bleiben dann zu Hause.



Vater und Mutter trainieren für die Geburt

Diese Kurse werden von der Krankenkasse bezahlt. Du erfährst hier:

- » Welche Beschwerden es in der Schwangerschaft gibt und was Du dagegen tun kannst
- » Was in deinem Mutterpass steht
- » Wie eine Geburt verlaufen kann
- » Wie die Schmerzen bei der Geburt besser zu ertragen sind
- » Was ein Wochenbett ist
- » Wie man als Mann die Frau unterstützen kann
- » Wie Du dein Kind richtig wickelst
- » Alles zur Pflege des Kindes

Hier¹ kannst Du testen, welcher Geburtsvorbereitungskurs der Richtige für Dich ist.

<http://www.eltern.de/schwangerschaft/16-30-woche/geburtsvorbereitungskurs-test.html>

Schüttelsätze: Hebamme und Vorbereitung auf die Geburt

 Stelle die Wörter bitte zu einem vollständigen Satz um!

Dann erfährst Du,
wie sich Anna und Frank auf die Geburt vorbereiten.

Baby / Frank / wünschen / ein / Anna / und / sich

schwanger / mehr / Anna / wird / nicht / sie / verhüten / und

merkt / Schwangerschaft / nichts / sie / der / von / zuerst

Fötus / entwickelt / aber / sich / langsam / Embryo / zum / der

Brüste / Bauch / langsam / Anna / bekommt / dicken / und / größere / einen

tritt / Fötus / der / und / Bauch / ihrem / in / sich / bewegt

neue / Leben / das / spürt / streichelt / Bauch / Anna / ihren / und

Geburt / Fötus / der / auf / vor / sich / die / bereitet

Krankenhaus / Fruchtblase / ins / die / fahren / beide / platzt / und

Geburt / Wehen / beginnt / die / ihres / mit / Kindes / den

Nelly:

Als ich erfahren habe,
dass ich schwanger bin,
haben mir viele Leute gesagt,
dass sie noch Babykleidung haben,
die sie mir leihen
oder sogar schenken können.
Eine Freundin meinte,
ich könne ihren Kinderwagen haben.
Der war total schön
und sah fast wie neu aus.
Eine andere Freundin erzählte mir
von einem Flohmarkt für Kinderkleidung in unserer Nähe.
Da bin ich dann mal hingefahren,
nur um zu gucken.
Nach Hause kam ich
mit vielen schönen Sachen,
die ich alle super günstig bekommen habe.
Die meisten Sachen haben 50 Cent gekostet!
Da war klar,
ich muss nicht viel Geld
für schöne Kinderkleidung ausgeben.

Wenn Du Dich
auf die Geburt Deines Babys vorbereitest,
überlegst Du natürlich,
was Du kaufen musst.
Da kommt schon einiges zusammen.
Aber überlege bitte erst einmal,
ob Du nicht vieles auch
von Freunden oder Verwandten
leihen kannst.
Vielleicht hast Du Freunde oder Verwandte,
die Dir Baby-Sachen schenken,
weil ihre Kinder schon größer sind
und sie keine Babys mehr bekommen wollen?
Babys tragen ihre Kleidung ja nicht lang
und so kann man sie gut weitergeben.

Gebrauchte Kleidung
bekommt man auch in Second-Hand-Läden.
Das sind Läden,
die Kleidung von Leuten annehmen
und weiter verkaufen.

Der Deutsche Kinderschutzbund
hat häufig einen Kleiderladen
in seinen Einrichtungen.



Second-Hand-Laden für Kinder

[Hier](#)² kannst Du nach einer Kontaktstelle suchen.
Auch Kinderkleidermärkte
sind oft eine Fundgrube für Schnäppchen.
Meistens bekommt man niedliche Markenkleidung
zum kleinen Preis.
Schadstoffe aus der Herstellung der Kleidung
sind dann auch schon raus gewaschen.
Das ist gesund für Dein Baby.

Ein Baby ist in Deutschland
bei der Geburt meistens
etwa 51 Zentimeter groß.
Das bedeutet,
Du brauchst Kleidung in Größe 50/56.
Wenn die Kleidung am Anfang
ein klein wenig zu groß ist,
ist das nicht schlimm.
Babys wachsen schnell!

² <http://www.dksb.de/CONTENT/VORORT.ASPX>

Du wirst sehen:
Bald passt Dein Schatz
in die ersten Strampler rein
und ist dann
auch schnell wieder raus gewachsen.

<http://www.piqs.de/fotos/23656.html> (Autor:
Finjo07, Lizenz 3)



Babykleidung



Baby im Strampler

Hier eine Liste,
was Du für Dein Neugeborenes brauchst:

Sechs bis acht Bodys

Am besten zum Wickeln.
Das mögen Babys lieber
als wenn Du ihnen
den Body über den Kopf ziehst.
Lange Ärmel sind wichtig.
Neugeborene kühlen sehr schnell aus!



Quelle: http://picasaweb.google.com/ht/view?q=strampler&uname=shastadivision&psc=G&filter=1&imglic=creative_commons#5511676899638687634Autor: Jamy L. ,Lizenz 3.

Vier bis fünf Strampler

Vier bis fünf Oberteile

Alles was man
vorn oder hinten knöpfen kann
ist immer schön.
Dann muss man es nicht
über den Kopf ziehen.

Ein bis zwei Schlafsäcke

Hat man zwei,
kann das Baby gut und warm in dem einen schlafen,
wenn der andere in der Waschmaschine ist!

Zwei Babymützchen

Babys verlieren viel Wärme
über den Kopf.
Darum sollten sie immer
ein Mützchen tragen,
wenn Ihr unterwegs seid.
Aber am besten auch zu Hause.



Mützchen für Babys

Ein bis zwei Pucksäcke

Wenn Du Dein Baby pucken möchtest.
Mehr über das Pucken,
das Einwickeln des Kindes,
erfährst Du in Kapitel 3.4.



Quelle: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Schlafsack_Baby.jpg Autor: UlrikeRR. Lizenz 3.

Babyschlafsack



Neugeborenen Windeln

Ein Paket Neugeborenen-Windeln

Natürlich solltest Du schon
Windeln für Dein Baby im Haus haben.
Du solltest darauf achten,
dass Du Größe 1 kaufst.
Das steht unten links auf der Verpackung.

Wenn Du nicht sicher bist,
frage einfach die Verkäuferin .

Wenn Du Dein Kind direkt
nach der Geburt
von der Klinik im Auto nach Hause
fahren willst,
brauchst Du einen Kinderautositz
der Gruppe 0 oder 0+.



Ein Baby im Tragetuch

Quelle: <http://www.piqas.de/fotos/1875.html> (Autor: Mary, Lizenz 3)



Kinderwagen

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/eclogite/2360889954/>
(Autor: only_ponit_five, Lizenz 3)

Die Autositze der Gruppe 0+
sind größer als die Sitze der Gruppe 0.
In ihnen kann Dein Kind länger sitzen.
Einen Autositz zu benutzen
ist Vorschrift
und dient der Sicherheit Deines Kindes.

Ein neuer Kinderwagen
ist sehr teuer.
Er kostet meistens zwischen 300€ und 900€.
Wenn Du Dich früh umhörst
und Freunde bittest,
sich mit umzuhören,
kannst Du vielleicht
einen gebrauchten Kinderwagen bekommen.
Zum Beispiel aus der Nachbarschaft,
von Freunden oder vielleicht
von Freunden Deiner Freunde.
So kannst Du günstig
einen Kinderwagen bekommen.
Manchmal setzen Leute
ihre gebrauchten Kinderwagen
in die Zeitung.
Schau doch mal im Anzeigenteil nach.

Denk bitte daran,
dass Du für den Winter
einen Fußsack für Dein Kind brauchst.

Schwarzes Brett – Aushang



Für Regen gibt es einen Regenschutz
und gegen Mücken ein Mückennetz.
Frag ruhig nach,
ob die Familie, von der Du den Wagen kaufst,
dieses Zubehör hat.
Manche Mütter
und einige Kinder
mögen lieber Tragetücher
oder einen Tragesack zum Transport.

Auch diese
kannst Du gebraucht kaufen.
Nach all diesen Sachen
kannst Du auch
in einem Kindergarten suchen.

Frag am besten nach,
ob Du einen Aushang
am **schwarzen Brett** machen darfst.

Du brauchst auch einen Wickelplatz
für Dein Baby.
Es gibt Wickelkommoden.
In ihnen kannst Du
die Kleidung Deines Kindes aufbewahren.
Oben drauf kannst Du Dein Kind wickeln.

Es gibt Wickelplätze,
die man auf der Badewanne befestigt.

Du musst selbst entscheiden,
was Du möchtest,
was praktisch für Dich ist
und was Du günstig bekommen kannst.

Oft schläft das Kind
in den ersten Monaten
mit den Eltern in einem Zimmer.
Hierfür gibt es
ein paar wichtige Regeln,
die Du in Kapitel 8.1 nachlesen kannst.
Dann schläft es oft in einer Wiege,
einem Stubenwagen
oder einem Anstellbettchen.



Wickelkommode



Babybett

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/jensebert/226983364/> Autor: jensebert.
Lizenz 3.

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/nerxs/454237225/> Autor: nerxs. Lizenz 3.

Später schläft es dann
in seinem eigenen Zimmer
im Babybett.
Manche Eltern entscheiden,
dass ihr Kind
im Elternbett mitschlafen soll.
Lies Dir bitte in [Kapitel 3.4](#) durch,
was Du dann beachten musst!
Wenn Du nicht stillen möchtest
oder kannst,
musst Du Flaschen
und Babynahrung einkaufen.
Du wirst mindestens drei Flaschen brauchen.
Achte bitte darauf,
dass Du Sauger der Größe 1 besorgst
und als Babynahrung
Pre-Nahrung
oder Nahrung 1 kaufst.

Beim Füttern ist es wichtig,
dass Du Dich genau daran hältst,
was auf der Verpackung steht.
Nur so bekommt Dein Baby genau
was es braucht!

Du musst Flaschen und Sauger
immer waschen und auskochen
bevor Du sie wieder benutzt.

Das kannst Du in einem sauberen Topf
mit kochendem Wasser machen.
Die Sauger und Flaschen sollten
mindestens drei Minuten
im kochendem Wasser bleiben .

Es ist gut,
Schnuller im Haus zu haben.
Wenn Dein Kind weint
und Du merkst,
dass es etwas zum Saugen sucht,
kannst Du so schnell handeln.
Dann kannst Du entspannt bleiben
und ihm den Schnuller anbieten.

Es kann sein,
dass Dein Baby keinen Schnuller nimmt.
Manche lutschen am Daumen
und wollen keinen Schnuller.
Andere nuckeln gar nicht viel.

Das ist ganz normal.
Du musst Dir also keine Sorgen machen!



Babytrinkflasche



Kind mit Schnuller

Verständnisfragen: Kapitel 1.1 – 1.3

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

-  1. Wenn man eine Hebamme hat,
- a) macht sie alle Vorsorgeuntersuchungen.
 - b) kommt sie nur nach der Geburt zu der Frau.
 - c) macht sie einen Teil der Vorsorgeuntersuchungen.

-  2. Die Hebamme
- a) muss man selbst zahlen.
 - b) zahlt die Krankenkasse.
 - c) bekommt 150 Euro von Dir,
wenn sie Dich ins Krankenhaus begleitet.

-  3. Geburtsvorbereitungskurse
- a) sind nur etwas für Männer.
 - b) gibt es für Frauen.
 - c) gibt es für Paare.

-  4. Für ein Baby
- a) muss man alles neu kaufen.
 - b) muss man nichts kaufen.
 - c) kann man vieles gebraucht kaufen.

-  5. Gebrauchte Sachen kann man
- a) im Second-Hand-Geschäft kaufen.
 - b) in jedem Geschäft kaufen.
 - c) auf dem Flohmarkt kaufen.

Aufgaben: Kapitel 1.1 - 1.3

-  a: Mach Dir bitte mit Hilfe des Textes aus Kapitel 1.3 eine Liste mit allem, was Du für Dein Baby brauchst. [Hier](#)³ kannst Du Dir noch einen Film zur Baby Erstausrüstung anschauen.
-  b: Finde bitte heraus, was Du von Freunden und Verwandten leihen kannst und hake es auf Deiner Liste ab.
- Weitere Aufgaben zu dieser Liste findest Du bei den Aufgaben zu Kapitel 1.4 –1.6.
-  c: Du möchtest eine Hebamme zur Vorsorge und zur Nachsorge? In diesen beiden Filmen kannst Du Dich informieren, wie Hebammen Dich oder Deine Partnerin betreuen: [Film 1](#)⁴
[Film 2](#)⁵
-  d: Mache Dir bitte eine Liste mit Adressen von Hebammen und rufe sie an. So kannst Du erfahren, ob sie Dich oder Deine Partnerin betreuen können.
-  e: Im Text und in diesem [Film](#)⁶ kannst Du Dich informieren, was Du in einem Geburtsvorbereitungskurs lernen kannst.
- Bitte informiere Dich:
- » Wo es in Deiner Nähe Geburtsvorbereitungskurse gibt.
 - » Ob es Frauenkurse und Partnerkurse gibt.
 - » Wann die Kurse stattfinden.

³ <http://www.urbia.de/magazin/baby/urbia-tv-baby-erstausrustung>

⁴ [http://www.familie.de/videos/video/ratgeber-schwangerschaft/hilfe-durch-die-hebamme/?tx_cps-videotool_pi1\[page\]=0&cHash=51e2662ec3](http://www.familie.de/videos/video/ratgeber-schwangerschaft/hilfe-durch-die-hebamme/?tx_cps-videotool_pi1[page]=0&cHash=51e2662ec3)

⁵ <http://www.netmoms.de/video/geburt/vorsorge-mit-der-hebamme/?id=38375&c=396311&s=978107#wrap>

⁶ http://www.familie.de/videos/video/ratgeber-schwangerschaft/geburtsvorbereitungskurs/?tx_cps-videotool_pi1%5Bpage%5D=0&cHash=28d7300991

Aufgaben: Kapitel 6.1 – 6.3

 a: Wenn Du im Krankenhaus entbindest, musst Du vorher einen Koffer packen. Da muss alles drin sein, was wichtig ist! Schau Dir dazu bitte diesen [Film](#)⁷ an.

 b: Schreibe Dir bitte eine kleine Packliste zum abhaken!

 c: Bitte informiere Dich, wo es in Deiner Nähe Kinderflohmärkte gibt. Frage Freunde, Verwandte und Nachbarn. Du kannst auch diese [Internetseite](#)⁸ nutzen, um Flohmärkte in Deiner Nähe zu finden.

⁷ <http://www.urbia.de/magazin/schwangerschaft/urbia-tv-klinikkoffer-packen>

⁸ <http://www.kinderflohmaerkte.de/termine.php>

Nurcan:

Als mein Frauenarzt sagte,
dass ich Jod und Folsäure nehmen soll,
aber das selbst zahlen muss,
dachte ich zuerst:
„Wie soll das gehen?
Ich bekomme doch nur Hartz IV!“
Aber dann habe ich erfahren,
dass ich einen Mehrbedarf
ausgezahlt bekomme.
Davon kann ich dann ja das bezahlen,
was ich in der Schwangerschaft brauche und
nicht von der Krankenkasse bezahlt wird.

Mehrbedarf beim ALG II

Schwangere, die ALG II beziehen,
bekommen ab der 13. Schwangerschaftswoche
einen Mehrbedarf von 17 Prozent ausgezahlt.
Zusätzlich kannst Du beim Jobcenter
Leistungen für die Baby-Erstausrüstung
beantragen.

Dafür gibt es leider kein Antragsformular,
das Du Dir herunterladen kannst.
Sprich am besten
mit Deinem Berater darüber,
was Du brauchst.

Mutterschaftsgeld

Während des Mutterschutzes
zahlen die gesetzlichen Krankenkassen
für die Dauer der Schutzfrist
Mutterschaftsgeld an Frauen, die arbeiten.
Insgesamt zahlen sie 13 Euro pro Kalendertag.
Ist der monatliche Nettolohn höher
als diese 390 Euro
(30 Tage x 13 Euro),
zahlt der Arbeitgeber den Differenzbetrag.
Frauen, die nicht arbeiten,
können einen Antrag
bei der Mutterschaftsgeldstelle
des [Bundesversicherungsamtes](#)⁹
stellen.
Sie erhalten dann
ein Mutterschaftsgeld
von einmalig maximal 210 Euro.



Junge Mutter mit Tochter

Quelle: <http://www.pixelio.de/medial/467787>
Autor: Lisa Schwarz/ pixelio.de. Lizenz 3.

⁹ www.bva.de

Damit die Schwangerschaft
Frauen nicht in eine
finanzielle Notlage bringt,
ist vor 20 Jahren die Bundesstiftung
„Mutter und Kind - Schutz des ungeborenen Lebens“
ins Leben gerufen worden.
Beim Sozialdienst katholischer Frauen
kannst Du Hilfe beantragen.
Du kannst Geld für die Erstausrüstung
und Betreuung des Kleinkinds,
für den Haushalt
und die Wohnung beantragen.

Der durchschnittliche Zuschuss
lag im Jahr 2003
in den alten Bundesländern
bei einmalig 850 Euro.
In den neuen Bundesländern
lag er bei 560 Euro.
In Einzelfällen gibt es
eine längere Unterstützung.
Sie kann bis zum dritten Lebensjahr
des Kindes dauern.

Wenn Du das Geld
beim Sozialdienst katholischer Frauen
beantragst,
musst Du dafür nicht katholisch sein
oder ein Christ sein.
Auch muslimische oder jüdische Frauen
oder Frauen mit einer anderen Religion
können diese Unterstützung beantragen.

Maria:

Das Formular zum Elterngeld ist nicht einfach auszufüllen. Ich bin dann zur Elterngeldstelle gefahren. Da hat man mir sehr nett geholfen!

Elterngeld

Nach der Geburt des Kindes können alle Eltern, mit oder ohne Arbeitsplatz, Elterngeld beantragen.

Das Elterngeld bekommt entweder der Vater oder die Mutter.

Die Mutter hat einen gut bezahlten Job und möchte wieder arbeiten.

Der Vater macht sein Abitur nach und arbeitet am Wochenende als Kellner.

Dann kann der Vater Elterngeld beantragen.

Er darf höchstens 30 Stunden pro Woche arbeiten.

Wenn ein Elternteil sich um das Kind kümmert, wird das Geld ein Jahr lang ausbezahlt. Für Alleinerziehende, oder wenn beide Eltern das Kind betreuen, gibt es 14 Monate lang Elterngeld. Das Elterngeld beträgt mindestens 300 Euro im Monat und maximal 1800 Euro, je nachdem, was die Eltern vorher verdient haben.



Elterngeld

[Hier¹⁰](#) kannst Du Dir Deinen Elterngeldanspruch selbst ausrechnen.

Deinen Antrag kannst Du [hier¹¹](#) herunterladen.

[Hier¹²](#) findest Du eine Liste der Elterngeldstellen. Dort kannst Du Deinen Antrag abgeben.

¹⁰ <http://www.bmfsfj.de/Elterngeldrechner/weiter.do>

¹¹ <http://www.elterngeld.net/elterngeldantrag.html>

¹² <http://www.elterngeld.net/elterngeldstellen.html>

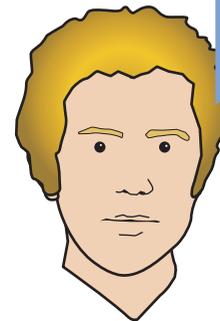
Kindergeld

Nach der Geburt des Kindes können Eltern Kindergeld beantragen. Die Höhe hängt von der Anzahl der Kinder ab. Für das erste und zweite Kind gibt es derzeit¹³ monatlich jeweils 184 Euro. Für das dritte 190 Euro und für jedes weitere Kind monatlich 215 Euro. Das Kindergeld wird von der Familienkasse bezahlt.

[Hier](#)¹⁴ kannst Du Dir einen Antrag für das Kindergeld herunterladen.

¹³ Stand: Januar 2010

¹⁴ http://www.arbeitsagentur.de/nn_26666/zentraler-Content/Vordrucke/A09-Kindergeld/Publikation/Formulare-Kindergeld.html

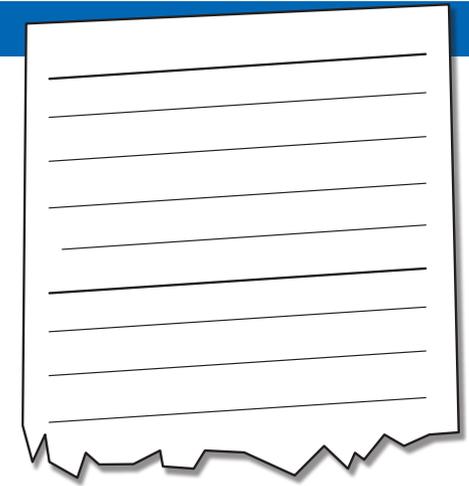


Mariusz:

Wenn ein Kind kommt, muss man schon ein paar Dinge kaufen. Da musste ich gut aufpassen, dass ich nicht zu viel Geld ausgebe. Ich habe mir eine Liste gemacht und alles aufgeschrieben, was wir brauchen. Dann habe ich mich umgesehen und Preise verglichen. Außerdem habe ich ausgerechnet, wie viel Geld wir pro Monat ausgeben können. Nun habe ich nach und nach gekauft, was wir brauchten. Das hat gut geklappt.

Du wirst viele Dinge
für Dein Baby kaufen müssen.
Wenn Du Dir aber Zeit nimmst
und nach Schnäppchen suchst,
kannst Du viel Geld sparen.

Außerdem kannst Du
die vorgeschlagenen Hilfen nutzen.
Beantrage also alle Hilfen,
die Du bekommen kannst.
Erstelle dann eine Liste darüber,
was Du brauchst.
Dann kannst Du Dir überlegen,
wie viel Du für die einzelnen Sachen
ausgeben kannst.
Lege Dir noch etwas für später zurück.
Du wirst immer wieder mal
etwas für Dein Baby kaufen wollen
oder müssen.



Denke auch daran,
dass vielleicht Freunde und Verwandte fragen,
was sie euch noch schenken können.

Für diesen Zweck
kannst Du eine Liste machen,
aus der sie sich
etwas aussuchen können.
Das musst Du dann nicht mehr kaufen.

Verständnisfragen: 1.4 - 1.6

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.



1. Schwangere, die Hartz IV bekommen,

- a) können nebenbei arbeiten gehen.
- b) können einen Mehrbedarf beantragen.
- c) können eine Erstausrüstung fürs Baby beantragen.



2. Wenn Du nicht arbeitest,

- a) bekommst Du 13 Euro pro Tag von der Krankenkasse.
- b) kannst Du einmal ein Mutterschaftsgeld von 210 Euro beantragen.
- c) bekommst Du jeden Monat 210 Euro Mutterschaftsgeld.



3. Wenn man Elterngeld beantragt, darf man

- a) nicht arbeiten gehen.
- b) voll arbeiten gehen.
- c) 30 Stunden pro Woche arbeiten.



4. Kindergeld

- a) ist immer gleich hoch.
- b) beträgt bei den ersten beiden Kindern 184 Euro.
- c) beträgt beim dritten Kind 190 Euro.



5. Wenn man sich nicht verschulden will,

- a) muss man genau ausrechnen, wie viel Geld man ausgeben kann.
- b) kann man ruhig kaufen, was man möchte.
- c) sollte man sich Zeit nehmen und nach Schnäppchen suchen.

Aufgaben: Kapitel 1.4 - 1.6

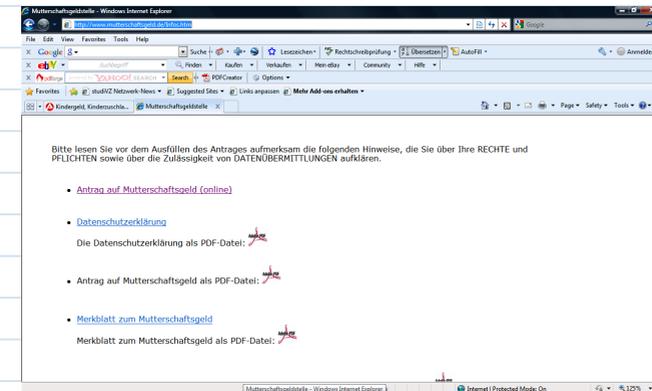
a: Nimm Dir bitte Deine Liste mit den Dingen, die Du für Dein Baby brauchst noch einmal vor.
Finde heraus, wo Du günstig Sachen bekommst, die Du nicht von Freunden und Familie leihen kannst.
Schreibe Dir bitte auf, was die Sachen kosten.

b: Rechne Dir nun aus, wie viel Geld Du pro Monat für Babysachen ausgeben kannst.
Teile Dir Deine Einkäufe dann bitte so ein, dass Du keine Schulden machst.

c: Wenn Du Hartz IV bekommst gehe bitte mit der Liste zu Deinem Berater und bitte ihn, mit Dir einen Antrag auf Erstausrüstung und einen Antrag auf Mehrbedarf bei Schwangerschaft zu erstellen.

Wenn Du kein Hartz IV bekommst, aber Dir trotzdem die Babyausstattung nicht leisten kannst, suche im [Telefonbuch](#)¹⁵ die Adresse des Sozialdienstes katholischer Frauen heraus oder informiere Dich [hier](#)¹⁶.
Gehe dann dort hin und berichte von Deiner Situation.
Bitte dort um finanzielle Unterstützung.

d: Wenn Du als Frau nicht arbeitest, hast Du Anspruch auf Mutterschaftsgeld. Den Antrag kannst Du Dir [hier](#)¹⁷ herunterladen.



Fülle ihn bitte aus.
Wenn Du nicht weiterkommst, suche Dir Hilfe.
Vielleicht können Freunde oder Verwandte Dich unterstützen.

15 <http://www.teleauskunft.de/>

16 <http://www.skf-zentrale.de/html/skf-ortsvereine.html>

17 <http://www.mutterschaftsgeld.de/Antragsauswahl.htm>

e: Lade Dir [hier](#)¹⁸ einen Kindergeldantrag herunter oder besorge ihn Dir bei der Kindergeldkasse im Arbeitsamt. Fülle ihn bitte aus. Suche Dir Hilfe, wenn Du sie brauchst.

Außerdem bekommst Du den Antrag auch beim Standesamt. Fülle ihn bitte aus. Suche Dir bitte Hilfe, wenn Du sie brauchst! Du kannst auch einen Termin bei Deiner Elterngeldstelle machen und Dich beraten lassen.

f: [Hier](#)¹⁹ kannst Du die Adresse Deiner zuständigen Elterngeldstelle herausfinden.

Liste der für das Elterngeld in den einzelnen Bundesländern zuständigen Elterngeldstellen

- [Baden-Württemberg](#)
- [Bayern](#)
- [Berlin](#)
- [Brandenburg](#)
- [Bremen](#)
- [Hamburg](#)
- [Hessen](#)
- [Mecklenburg-Vorpommern](#)
- [Niedersachsen](#)
- [Nordrhein-Westfalen](#)
- [Rheinland-Pfalz](#)
- [Saarland](#)
- [Sachsen](#)
- [Sachsen-Anhalt](#)
- [Schleswig-Holstein](#)
- [Thüringen](#)

Unser Tipp: [Elterngeldrechner](#)

(Quelle: <http://www.elterngeld.net/elterngeldstellen.html>)

Du kannst Dir [hier](#)²⁰ den Antrag für das Elterngeld herunterladen.

18 http://www.arbeitsagentur.de/nn_26666/zentraler-Content/Vordrucke/A09-Kindergeld/Publikation/Formulare-Kindergeld.html

19 <http://www.elterngeld.net/elterngeldstellen.html>

20 <http://www.elterngeld.net/elterngeldantrag.html>

Wortschlangen Vorbereitung auf die Geburt



Finde die Wörter in den Wortschlangen!

ANTRAG ELTERNGELD ELTERNZEIT ERSTAUSSTATTUNG KINDERGELD

KRANKENKASSE MUTTERSCHUTZ SCHNÄPPCHEN UNTERSTÜTZUNG

E	G	R
L	D	E
Q	L	D
K	I	N
A	S	N

Ö	E	L
A	M	T
T	E	E
Z	N	R
E	I	T

G	N	R
E	L	E
S	D	T
Ö	N	L
T	B	E

D	S	S
K	E	A
R	Z	K
A	Ö	N
N	K	E

E	B	Ä
M	U	T
R	E	T
S	C	H
Z	T	U

A	U	S
T	G	S
S	N	T
R	U	A
E	T	T

S	A	U
E	T	N
R	Ü	T
S	T	Z
G	N	U

A	R	B
G	T	W
F	N	T
Z	A	E
Ö	P	W

P	C	H
P	N	E
Ä	N	H
W	F	C
S	G	S



Erkläre bitte fünf der gefundenen Wörter mit Deinen eigenen Worten.

Schreibe Dir Deine Erklärungen bitte auf.

2. Die Geburt

⊕ S.29

2.1 Wo will ich das Baby zur Welt bringen? ⊕ S. 29

2.2 Es geht los ⊕ S. 33

2.3 Umgang mit Schmerzen ⊕ S. 35

2.4 Wie läuft die Geburt ab? ⊕ S. 36

Wenn die Geburt näher kommt, machst Du Dir Gedanken darüber, wo und wie Du Dein Baby bekommen möchtest.

- » Wer soll dabei sein?
- » Wie wird es sein, wenn es los geht?
- » Was passiert während der Geburt?



Mutter mit Neugeborenem

Diese Fragen beantworten wir in diesem Kapitel.

Diese Frage wirst Du Dir sicher stellen.

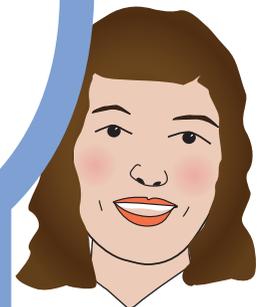
Heute gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie und wo Du Dein Kind bekommen kannst.

Sind Dein Baby und Du gesund, kannst Du frei entscheiden.

- » Möchtest Du Dein Kind in einem Krankenhaus bekommen?
- » Oder vielleicht zu Hause entbinden?
- » Oder möchtest Du in ein Geburtshaus gehen?

Ella:

Ich war mir sicher, dass ich mein Baby im Krankenhaus bekommen wollte. Da fühlte ich mich sicher aufgehoben. Mir war es wichtig, dass sofort Ärzte und medizinische Geräte da sein konnten, wenn mein Baby oder ich die brauchten.



Quelle: <http://www.flickr.com/photos/ffkostheim/1292778500/>
Autor: FF-Kostheim. Lizenz 3.

Bei der Geburt in einem Krankenhaus sind Ärzte und Hebammen immer vor Ort. Geht es Dir oder Deinem Baby schlecht, können sie schnell helfen und haben alle medizinischen Geräte. Du kannst eine **PDA** bekommen, wenn Du es möchtest, und es kann ein Kaiserschnitt gemacht werden, wenn das nötig ist.



Ein Kreißsaal im Krankenhaus

Quelle: <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Entbindungsbett.jpg&filetimestamp=20091122221130> Autor: Arneb.Lizenz: 1.

Du kannst in manchen Krankenhäusern auch Deine eigene Hebamme mitbringen. In welche Krankenhäuser Dich Deine Hebamme begleiten kann, wird sie Dir sagen.

Bringst Du keine Hebamme mit, wird Dich eine Hebamme des Krankenhauses betreuen.

Sie muss sich aber vielleicht auch noch um andere Schwangere kümmern und hat feste Schichtdienste. Wenn während der Geburt Schichtwechsel ist, wird sie nach Hause gehen und eine andere Hebamme wird die Geburt übernehmen.

Nach der Geburt kannst Du im Normalfall bis zu fünf Tage im Krankenhaus bleiben. Du kannst aber auch schon einige Stunden nach der Geburt nach Hause gehen, wenn alles in Ordnung ist und Du das möchtest.



Natascha:

Ich mag Krankenhäuser nicht gern.
Für die Geburt habe ich mir gewünscht,
dass ich sie mit meinem Mann
und einer Hebamme
ganz privat zu Hause erleben kann.
Mir ging es in der Schwangerschaft
immer gut.
Auch bei meinem Baby
war immer alles in Ordnung.
Es sprach also nichts
gegen eine Geburt bei uns zu Hause.

Zu Hause ist die Geburt ganz privat.
Deine Hebamme kommt,
wenn Du Wehen bekommst
und betreut nur Dich.

Sie bleibt,
bis das Baby geboren ist
und es sicher ist,
dass es euch gut geht.
Wenn sie den Eindruck hat
es geht Dir oder dem Baby schlecht,
wird sie die Geburt
sofort in ein Krankenhaus verlegen.

Zine:

Bei uns zu Hause ist nicht viel Platz.
Deshalb kam eine Hausgeburt
nicht in Frage.
Als ich aber das Geburtshaus
in unserer Stadt besichtigt habe,
war mir sofort klar:
Hier wollte ich unser Kind bekommen.
Es war so gemütlich wie zu Hause.
Aber hier war mehr Platz
und es gab eine große Badewanne.

Manche Hebammen
arbeiten in einem Geburtshaus.
Das ist ein Haus,
in dem Geburten stattfinden.
Hier findest Du alles,
was zu einer Geburt gebraucht wird.
Du kannst hier aber keinen Kaiserschnitt
oder eine PDA bekommen,
so wie im Krankenhaus.

Das Geburtshaus ist eine kleine Einrichtung,
wo meistens nur eine Frau gleichzeitig
ein Kind bekommt.

So ist es hier auch sehr privat.

Einige Stunden nach der Geburt
gehst Du mit Deinem Kind nach Hause.

[Hier](#)²¹ kannst Du Dir einen Film
über ein Geburtshaus ansehen.

Bei einer Geburt ist immer eine Hebamme anwesend.
Vielleicht kommt in der Klinik noch ein Arzt dazu.

Das muss aber nicht sein.

Überlege Dir bitte,
wen Du noch mitnehmen möchtest.

Deinen Partner,
eine Freundin,
Deine Mutter?

Du kannst das selbst bestimmen.

Es ist aber auf jeden Fall gut,
jemanden dabei zu haben,
dem Du vertraust.

Auf ihn kannst Du Dich
während der Geburt stützen.

Das hilft sehr viel,
denn eine Geburt ist oft anstrengend.

²¹ <http://www.youtube.com/watch?v=a5ad7pNaVKE&feature=fvw>



Martha:

Bei mir ging es Erste Berührungen – Vater mit Neugeborenen
Ich hatte leichte We
Sie kamen aber in großem Abstand.
Also telefonierte ich mit meiner Hebamme.
Die meinte,
ich könne ruhig versuchen zu schlafen.
Das ging auch erst noch ganz gut.

Mitten in der Nacht wachte ich dann von den Wehen auf. Sie waren jetzt stark und regelmäßig. Ich habe meine Hebamme angerufen und dann bin ich mit meinem Freund ins Krankenhaus gefahren. Meine Hebamme kam dann auch direkt. Sie hat mir viel geholfen.

Eine **Wehe** fühlt sich so ähnlich an wie ein Krampf oder ein starker Rückenschmerz. Wenn Du die Wehen regelmäßig spürst, ist es Zeit, in die Klinik zu fahren.

Wann das genau ist und wie Du das merkst, besprichst Du am besten vorher mit Deiner Hebamme oder Deinem Arzt. Übrigens: Nur wenige Kinder kommen an dem errechneten Geburtstermin zur Welt.

Die meisten werden bis zu zwei Wochen davor oder danach geboren. Wenn das Kind dann immer noch nicht kommen will, muss man manchmal die Geburt **einleiten**.

Manchmal platzt die Fruchtblase, in der das Baby liegt, schon sehr früh. Das merkst Du daran, dass Du plötzlich etwas durchsichtiges Fruchtwasser verlierst. Du bist also auf einmal nass! Selten kommt das Fruchtwasser gleich in einem Schwall.



Baby in der Fruchtblase

Dann legst Du Dich sofort hin
und schiebst Dir zwei Kissen unter den Po!
Wichtig: Lass Dich
in diesem Fall liegend in die Klinik bringen,
am besten mit dem Krankenwagen.



Quelle: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fc98c218c8.jpg> (Autor: Feuerwehr Braunschweig, Lizenz3)

Krankenwagen

Falls die Wehen
früher als zwei Wochen
vor dem errechneten Termin einsetzen,
heißt es:
Ruhe bewahren!
Du solltest Deinen Arzt
oder Deine Hebamme
verständigen.
Falls Du sie nicht erreichen kannst,
lässt Du Dich ins Krankenhaus fahren.

Wenn Du alleine bist,
wählst Du den Notruf
mit der Telefonnummer 112.
Der Krankenwagen
fährt Dich dann
zur nächstgelegenen Entbindungsstation.

Hannah:

Ich habe mich während der Geburt entschieden, eine PDA machen zu lassen. Das hat mir gut geholfen. Die Schmerzen waren weg und ich konnte das Baby ohne Kaiserschnitt bekommen.

Vielleicht fragst Du Dich, ob Du die Geburt schaffst? Ja, das wirst Du ganz bestimmt gut hinbekommen! So wie das schon Millionen von Mädchen und Frauen auf der ganzen Welt vor Dir geschafft haben.

Du kannst Dich außerdem darauf verlassen: Erfahrene Hebammen oder Ärzte begleiten Dich bei der Geburt. Sie werden Dir helfen, wenn die Schmerzen zu stark werden.

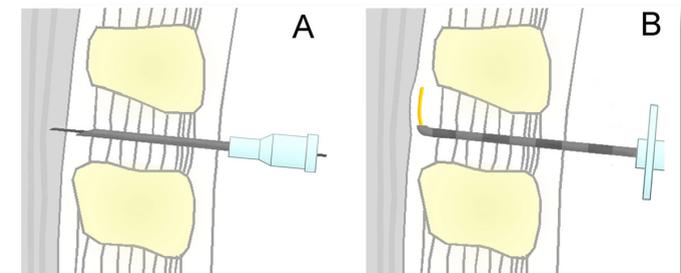


Heidi Klum hochschwanger

Quelle: http://picasaweb.google.com/ln/view?g=heidl+klum&uname=shastadivision&psc=G&filter=1&imglicreative_commons#5381004827829549090 Autor: s style. Lizenz 3.

Es gibt eine Menge Möglichkeiten, Schmerzen zu lindern. Das sind zum Beispiel gezielte Atmung, Akupressur, homöopathische Mittel, ein entspannendes Bad oder entkrampfende Zäpfchen.

Verschiedene Techniken, mit dem Schmerz umzugehen, lernst Du während eines Geburtsvorbereitungskurses. Das stärkste Schmerzmittel ist die so genannte Periduralanästhesie (PDA). Dabei werden Bauch und Becken betäubt. Das passiert durch eine Spritze in den Rücken. Eine PDA ist so wirksam, dass sie sogar bei einem Kaiserschnitt eingesetzt wird.



PDA – Spritze in den Rücken gegen Schmerzen

Quelle: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Unterschied_Spinalan%C3%A4sthesie-Periduralan%C3%A4sthesie.png (Autor: PhilippN, Lizenz 3)

Geburt tut tatsächlich weh!
Aber sie ist keineswegs
nur ein schmerzhaftes Erlebnis.
Viele Frauen sind überrascht,
wie selbstverständlich ihr Körper weiß,
was er wann zu tun hat.
Wenn das Baby
erst in Deinen Armen liegt,
sind Schmerzen und Anstrengungen
schnell vergessen.

Der erste Teil der Geburt
heißt Eröffnungsphase.
Hier dehnt sich der Muttermund
zehn Zentimeter weit,
bis er vollständig geöffnet ist.
Wie lange das dauert,
hängt auch von der Stärke der Wehen ab.

Bei Frauen,
die ihr erstes Kind bekommen,
sind es durchschnittlich acht Stunden.
Danach folgt die Übergangsphase.
Sie dauert oft nur einige Minuten.
Die Wehen werden intensiver,
und das Köpfchen des Babys
rutscht in die richtige Position.
Das kann sich im Bauch
ziemlich wild anfühlen.

In der Endphase
wird das Kind hinausgeschoben.
Normalerweise kommt
zuerst das Köpfchen,
dann die Schultern,
der Körper und die Beine.
Die Geburt ist geschafft!
Euer Baby ist da!

Wenn die Nabelschnur nicht mehr pulsiert,
also kein Blut mehr hindurch fließt,
wird sie durchgeschnitten.
Das macht die Hebamme
oder aber Dein Begleiter,
Dein Partner,
Deine Freundin,
Deine Mutter.

Das Durchschneiden
der Nabelschnur
tut nicht weh.

Das Kleine wird Dir auf die Brust gelegt,
und Du kannst es
zum ersten Mal betrachten,
auf Deiner Haut fühlen
und seine Wärme spüren.

In der Nachgeburtsphase
wird die **Plazenta** ausgestoßen.
Nach der Entbindung
Sorgen **Nachwehen** dafür,
dass sich die stark gedehnte Gebärmutter
wieder zusammenzieht.



Die Nabelschnur wird durchgeschnitten

Quelle: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Umbilical-newborn.jpg?uselang=de> Autor: Indrani. Lizenz 3.

Das kann noch weh tun,
hilft aber,
die Wunde zu schließen
und Gebärmutter und Bauch
wieder „in Form“ zu bringen.

[Hier](#)²² ein animierter 3D-Film über die Geburt.



Mutter mit Neugeborenen

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/34515407@N03/3614181736/>
(Autor: Thomas Pompernigg, Lizenz 3)

²² <http://www.youtube.com/watch?v=BtAwMw6tRuc&feature=related>

Verständnisfragen: Kapitel 2

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

 1. Wenn ein Baby und seine Mutter gesund sind, kann die Geburt

a) im Krankenhaus stattfinden.

b) im Geburtshaus stattfinden.

c) zu Hause stattfinden.

 2. Ein Kaiserschnitt kann

a) nur im Krankenhaus gemacht werden.

b) auch im Geburtshaus gemacht werden.

c) überall gemacht werden.

 3. Eine Wehe ist

a) ein Gerät, was bei der Geburt benutzt wird.

b) der Schmerz bei der Geburt.

c) die Frau, die bei der Geburt dabei ist.

 4. Gegen die Schmerzen während der Geburt hilft

a) gezielte Atmung.

b) eine PDA

c) nichts.

 5. Der Muttermund öffnet sich bei der Geburt

a) auf 10 Zentimeter.

b) gar nicht.

c) je nachdem, wie groß der Kopf des Kindes ist.



Schwedenrätsel:

7											6	
1				2		12				4		3
		5										
		9										
8												
		10										
11												

Senkrecht: ↑

1. Hier kannst Du Dein Kind bekommen (EZHASUU)
2. Ist bei der Geburt immer dabei (MMEHEAB)
3. Die ... platzt vor der Geburt (BLFRASUCETH)
4. Hier kannst Du entspannen (EBNNAWAED)
5. Kommen in regelmäßigen Abständen (NEEWH)
6. Bei der Geburt hast Du ... (NZSCHREME)

Waagrecht: →

7. Öffent sich vor der Geburt (DUNMTERMU)
8. Als erstes siehst man das ... (PFCHKÖEN)
9. Zum Schluss musst Du ... (SSPRENE)
10. Wird nach der Geburt ausgestoßen (TAPLAZEN)
11. Hast Du nach der Geburt (CHWENAHNE)
12. Du hast jetzt ein(YBBA)“



Schreibe bitte hier die gefundenen Begriffe auf!
Denke daran,
dass Nomen am Anfang großgeschrieben werden!

3. Die ersten Wochen mit dem Baby

⊕ S. 41

3.1 Wochenbett ⊕ S. 43

3.2 Rückbildungsgymnastik ⊕ S. 46

3.3 Nachuntersuchung ⊕ S. 47

3.4 Schlafplatz ⊕ S. 51

3.5 Pflege ⊕ S. 55

3.6 Stillstart ⊕ S. 64

3.7 Dein Baby weint viel? ⊕ S. 73

3. Die ersten Wochen mit dem Baby

Murat:

Es war schon eine Umstellung,
als unsere Tochter dann
bei uns zu Hause war.
Gerade abends hat sie viel geweint.
Wir mussten dann erst heraus finden,
was sie brauchte.
Das hat eine Weile gedauert.
Sie musste sich auch erst daran gewöhnen,
dass nachts Zeit zum Schlafen war.
Zuerst war sie nachts immer
zwischen zwei und vier Uhr wach

Nun bist Du mit Deinem Neugeborenen zu Hause.
Alles ist erst einmal neu für Euch.
Ihr müsst Euch aneinander gewöhnen.

Es ist gut,
wenn Du Dir hierfür Zeit nimmst
und Dich nicht stressen lässt.
Es ist o.k.,
wenn Du erst einmal
nur wenig Besuch empfängst.
Vielleicht nur die Großeltern des Kindes.
Zuviel Besuch ist oft zu anstrengend für Dich
und zu aufregend für Dein Kind.



Geschwister

Es kann sein,
dass es dann viel weint.
Vielleicht klappt es
mit dem Stillen nicht so recht.
Gönnt euch Ruhe.
Wenn Dein Kind schläft,
nutze die Zeit und schlafe auch!



Baby

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=230812&mode=search (Autor: Stefan Berger /pixelio.de, Lizenz 3

Quelle: <http://www.pics.de/fotos/81950.html> (Autor: rommy, Lizenz3)

Du weißt nie,
wie die nächste Nacht werden wird.
Es ist einfacher entspannt zu sein,
wenn Du genug geschlafen hast!

Wenn Du entspannt bist,
merkt Dein Baby das
und ist auch entspannter.
Bist Du nervös und durcheinander,
wird auch Dein Kind angespannter
und weint vielleicht viel.

Wenn das Telefon klingelt,
ist es manchmal besser nicht dran zu gehen.

Kleiner Tipp:

Wenn Du Ruhe brauchst,
schalte das Telefon einfach mal aus.
Wer Dich erreichen möchte,
kann es auch später noch einmal versuchen.

Quelle:<http://www.piqs.de/fotos/65381.html> (Autor: ange107, Lizenz 3)



Entspanntes Baby

Tipps einer Hebamme:

Nach der Geburt richtet sich das Familienleben
am besten nach den Bedürfnissen des neuen Babys.

[Hier](#)²³ ist ein Film dazu.

In diesem Kapitel geben wir Dir
zu diesen Themen Tipps:

- » Babys Schlafplatz
- » Wochenbett
- » Rückbildungsgymnastik
- » Nachuntersuchung
- » Pflege
- » Stillstart

²³ <http://www.eltern.de/videos?bcpid=1873859580&bclid=1452257970&bctid=86027603001>

3.1 Wochenbett

Die ersten acht Wochen nach der Geburt nennt man Wochenbett. In dieser Zeit bist Du noch im Mutterschutz und musst nicht zur Arbeit oder in die Schule gehen.

Du kannst Dich in Ruhe von der Geburt erholen und neue Kräfte sammeln.



Mutter und Kind schlafen

Die ersten zehn Tage nach der Geburt hast Du Anspruch auf die Begleitung durch eine Hebamme. Bis zu acht Wochen nach der Geburt sind weitere 16 Termine möglich.

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=429247&mode=search (Autor: Kraftprotz, Lizenz 3)

Falls Du ganz allein bist, kannst Du eine Haushaltshilfe beantragen. Dazu brauchst Du eine ärztliche Verordnung. Frage deswegen am besten Deinen Frauenarzt.

Quelle: http://www.flickr.com/photos/frisch_wasser_tal/3701519207/ Autor: frisch_wasser_tal. Lizenz 3.



Nimm die Hilfe durch eine Hebamme oder Haushaltshilfe ruhig in Anspruch! Es ist keine Schwäche, wenn man mit seinem Kind zuerst noch unsicher ist. Das geht allen Müttern so!

Hebamme und Mutter mit Neugeborenen

Während des Wochenbetts heilt Deine Gebärmutter ab und wird langsam wieder kleiner.

Wundflüssigkeit und Blut werden mit dem sogenannten Wochenfluss ausgeschieden. Das ist ähnlich, wie wenn Du Deine Tage hast, aber stärker und länger.

Wenn Du Dein Baby stillst, produziert Dein Körper spezielle **Hormone**. Sie fördern die Rückbildung der Gebärmutter und regen die Milchbildung an. Stillen ist also auch für Deinen Körper gut!

Wichtig ist, dass Du jetzt sorgsam mit Deinem Körper umgehst. Das ist manchmal gar nicht so einfach, weil sich das Baby immer wieder meldet, wenn es hungrig ist, gewickelt und herumgetragen werden will. Achte bitte darauf, keine schweren Sachen, wie zum Beispiel einen Wasserkasten, zu tragen oder zu heben.



Stillen

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=70973&mode=search (Autor: Karin / pixelio.de, Lizenz 3)



Schülerheft | Geburt

In den Tagen und Wochen nach der Geburt ist alles neu und aufregend. Es gibt viel zu entdecken und zu genießen. Du hast Zeit, Dein Baby genau kennen zu lernen.

Bestimmt bekommst Du Besuch von lieben Menschen, die das Kind begrüßen und Euch Glück wünschen möchten.

Deine Gefühle können jetzt sehr stark sein! Die Hormone stellen sich wieder um, denn die Schwangerschaft ist nun vorbei. Vielleicht schwankt Deine Stimmung: Mal bist Du bestens gelaunt, dann wieder ängstlich, vielleicht sogar traurig.

Solche „Heultage“ haben Frauen oft zwischen dem dritten und fünften Tag nach der Geburt. Das ist o.k.!

Quelle: <http://www.pixelio.de/media/52071> Autor: Clarissa S./pixelio.de. Lizenz 3.



Heultage

Geburt | Schülerheft

Du musst Dich erst mal mit Deinem neuen Leben als junge Mutter anfreunden. Lass Deinen Gefühlen ruhig freien Lauf und traue Dich, bei Unsicherheiten Deine Hebamme oder Deinen Arzt um Rat zu fragen.

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=169689&mode=search (Autor: / pixelio.de, Lizenz 3)



Baby schreit

Wenn das Baby in Deinen Armen liegt, kann Dich das stolz und glücklich machen. Vielleicht ist es aber auch erst mal ungewohnt. Vielleicht bist Du gestresst, weil das Kind immer wieder schreit, statt nach dem Trinken friedlich zu schlafen.



Baby schläft

Das Weinen des Babys solltest Du nicht persönlich nehmen. Es schreit nicht, weil es Dich ärgern will!

Auch für das Baby hat sich mit der Geburt viel geändert.

Es liegt nicht mehr schön gepolstert in deinem Bauch. Es wird beim Gehen nicht mehr hin- und hergeschaukelt. Sondern es liegt im Strampelanzug in einem Bett.

Das Baby konnte vorher nur Deinen Körper von innen. Nun wirkt alles so groß, bunt und anders.

Es wird auch nicht mehr über die Nabelschnur mit Sauerstoff und Nahrung versorgt. Es muss plötzlich ganz viel allein machen: atmen, trinken, verdauen. Und manchmal hat das Baby heftiges Bauchweh.

Die Umstellung ist so anstrengend, dass das Baby manchmal einfach schreien muss!



Mutter nimmt ihr Baby auf den Arm

Wenn Du es auf den Arm nimmst
und vorsichtig hin- und herwiegst,
spürt es Deine Nähe
und hört den bekannten Herzschlag.

Auch wenn es dann
nicht aufhört zu weinen,
fühlt sich Dein Kind trotzdem getröstet,
weil es nicht allein ist.
Viele Babys beruhigen sich leichter,
wenn sie in einer Tragehilfe
am Körper getragen werden.

Wenn Du erschöpft bist
(was vielen Müttern so geht),
bitte Deinen Partner
oder andere,
Dich beim Trösten des Babys
regelmäßig abzulösen.

Nimm Dir dann ruhig ein paar Minuten Ruhe,
allein für Dich.
Am besten in einem anderen Zimmer.
Das hilft Dir,
damit Du hinterher wieder ruhig
und geduldig
mit Deinem Kind sein kannst.

Die Rückbildungsgymnastik
ist wichtig für Deinen Körper.
Etwa acht Wochen nach der Geburt
kannst Du damit anfangen.
Frage am besten Deinen Arzt
oder die Hebamme nach einem Kurs.

Übung bei der Rückbildungsgymnastik



Dort lernst Du verschiedene Übungen
für den Beckenboden,
die Bauch- und Rückenmuskulatur kennen.
Die Übungen bringen
auch Deine Figur wieder besser in Form.

Einige Mütter haben nach der Geburt
eine Blasenschwäche.
Das heißt,
sie können nicht immer kontrollieren,
wann sie mal auf Toilette müssen.

Die Rückbildungsgymnastik hilft,
die Kontrolle über die Blase
zurückzubekommen.
Ein Rückbildungskurs
geht meist über zehn Stunden.
Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.
Dein Baby kannst Du zum Kurs mitbringen.
Deine Hebamme
kann Dir außerdem Übungen zeigen,
die Du zuhause machen kannst.

Sechs bis acht Wochen nach der Geburt
ist es Zeit,
dass Du zu Deinem Frauenarzt gehst.
Er macht die zweite Untersuchung
nach der Entbindung.

Die erste Untersuchung
findet meistens noch in der Klinik statt.
Oder die Hebamme macht sie
bei Dir zu Hause.
Nur so kannst Du sicher sein,
dass alles gut verheilt ist
und es Dir gut geht.

Nimm dazu bitte Deinen Mutterpass mit.
Das Ergebnis der Untersuchung
wird dort eingetragen.
Das ist wichtig
für eine nächste Schwangerschaft.



Ultraschall

[Hier](#)²⁴ findest Du einen Film
über Beckenbodenübungen
und Übungen nach der Schwangerschaft.

²⁴ <http://bcove.me/1qzdn0fl>

Verständnisfragen: Kapitel 3.1 – 3.3

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

 1. Die Zeit, in der man nach der Geburt nicht arbeiten oder zur Schule gehen muss, sind

- a) 10 Wochen.
- b) 12 Wochen.
- c) 8 Wochen.

 2. Das Wochenbett sollte die Frau nutzen, um

- a) sich auszuruhen.
- b) sich um das Baby zu kümmern.
- c) für ihren Mann da zu sein.

 3. Rückbildungsgymnastik

- a) ist wichtig, damit die Muskeln wieder aufgebaut werden.
- b) ist nicht wichtig.
- c) hilft gegen Blasenschwäche.

 4. Rückbildungsgymnastik

- a) zahlt die Krankenkasse.
- b) zahlt die Frau immer selbst.
- c) zahlt man nur, wenn man sein Baby mitbringt.

 5. Die Nachuntersuchung

- a) muss man nicht machen lassen, weil sie unwichtig ist.
- b) ist für die nächste Schwangerschaft wichtig.
- c) ist wichtig, damit man sicher sein kann, dass alles in Ordnung ist.

Aufgaben: Bewegung macht stark

-  a. [Hier](#)²⁵ berichten Mütter und Väter, wie sich das Leben nach der Geburt ihres Kindes verändert hat. Schau Dir bitte an, was sie berichten!
-  b. Wie solltest Du /Deine Partnerin Dich/sich im Wochenbett verhalten? Nimm den Text zur Hilfe und schau Dir [hier](#)²⁶ einen Film zum Wochenbett an. Welche Tipps gibt die Hebamme? Schreibe Dir bitte die Tipps aus Text und Film auf!
-  c. Was ist der Babyblues? [Hier](#)²⁷ kannst Du es erfahren. Warum kommt es zum Babyblues? Was kann man dagegen tun? Hast Du so etwas schon mal bei einer Freundin oder Verwandten erlebt? Besprecht es bitte in der Gruppe!
-  d. Schau Dir bitte in diesem [Film](#)²⁸ an, warum Rückbildung so wichtig ist! Wer übernimmt die Kosten für den Kurs?
-  e. [Hier](#)²⁹ findest Du Übungen zur Rückbildung. Turne sie zur Rückbildung bitte nach!
-  f. Kann ich nach der Geburt mit meinem Partner oder meiner Partnerin wieder Sex haben? Worauf muss ich achten? Du erfährst es [hier](#)³⁰.

25 http://www.familie.de/videos/video/baby-ratgeber/unser-baby-ist-da-erfahrungen/?tx_cpsvideotool_pi1%5Bpage%5D=0&cHash=941e6c5508

26 <http://www.urbia.de/magazin/baby/leben-mit-baby/urbia-tv-wochenbett>

27 <http://www.urbia.de/magazin/baby/urbia-tv-baby-blues>

28 <http://www.urbia.de/magazin/gesundheit/urbia-tv-rueckbildung>

29 <http://www.urbia.de/magazin/gesundheit/urbia-tv-rueckbildung>

30 <http://www.urbia.de/magazin/liebe-und-partnerschaft/liebe-und-sex/urbia-tv-sex-nach-der-geburt>

Suchsel Wochenbett und Rückbildung



Finde 10 Wörter und kreise sie ein!

Q	L	R	Ü	C	K	B	I	L	D	U	N	G	T	F
W	Ä	F	U	A	Q	Ä	Ü	Ü	O	G	X	A	G	H
O	K	Ö	H	S	T	I	L	L	E	N	R	Ü	Y	A
C	U	H	E	Q	Ä	E	V	W	Y	Q	Ü	Ö	M	A
H	Q	E	A	S	M	Ö	R	Q	L	W	R	T	N	Ä
E	T	B	K	T	R	Ö	S	T	E	N	X	M	A	N
N	W	A	U	W	K	Y	Ö	Ö	Ö	D	W	G	S	N
B	Y	M	W	S	Ä	Z	Q	Ö	Q	S	E	J	T	Ä
E	M	M	N	W	I	E	G	E	N	X	I	N	I	Q
T	X	E	W	W	F	P	N	N	T	M	N	Z	K	R
T	Ü	G	R	Z	E	Ö	O	F	Y	Ä	E	R	K	V
S	H	E	U	L	T	A	G	E	E	N	N	H	O	L
Ü	C	H	Ö	N	M	I	B	B	I	S	Ü	O	W	T
Ä	H	A	U	S	H	A	L	T	S	H	I	L	F	E
B	O	G	T	Q	N	B	G	E	A	X	B	Ä	Y	G
T	M	K	Q	Y	Z	S	Ä	U	B	O	D	Ü	W	U

Schreibe die gefundenen Wörter bitte hier auf!



Erkläre bitte 5 der gefundenen Wörter mit eigenen Worten!
Schreibe deine Erklärungen bitte in ganzen Sätzen auf!

3.4 Schlafplatz

Lege Dein Baby
im ersten Lebensjahr zum Schlafen
immer auf den Rücken!
So kann es am besten atmen.
Es beugt auch
dem plötzlichen Kindstod vor.
Beim plötzlichen Kindstod
hören Babys einfach auf zu atmen.
Warum das passiert ist nicht klar.
Aber es ist erforscht,
dass die Rückenlage
am besten davor schützt.

Und keine Angst:
Die Gefahr,
an Erbrochenem zu ersticken,
ist in Rückenlage
nicht höher
als in Bauch- oder Seitenlage.

Lege Dein Kind tagsüber,
wenn es wach ist,
immer wieder auch auf den Bauch.
Das kräftigt die Nacken-
und Rückenmuskulatur.



Baby in Rückenlage

Quelle: <http://www.piqs.de/fotos/23656.html> (Autor: Finjo07, Lizenz 3)

In den ersten Wochen und Monaten
ist ein Neugeborenes
in einer Wiege
oder einem Stubenwagen
gut aufgehoben.

Weil der Schlafplatz nicht zu groß ist,
fühlt es sich geborgen.

Du möchtest von Anfang an
ein Gitterbett verwenden?
Dann kannst Du ein Nestchen
an den Gitterstäben befestigen.
So fühlt sich das Kind
nicht verloren in dem großen Bett.

Auf keinen Fall solltest Du das Bettchen
mit weichen Materialien verkleinern,
in denen das Baby mit dem Gesicht
versinken kann
oder die das Baby überhitzen könnten.

Sanftes rhythmisches Bewegen tut Kindern gut.
Das ist ein Argument für die gute alte Babywiege.

Quelle: <http://www.piqs.de/fotos/26811.html>
(Autor: Body-Kult, Lizenz 3)



Baby in Bauchlage



Gitterbett mit Nestchen

Quelle: [http://www.flickr.com/photos/galarapid-3322604103/](http://www.flickr.com/photos/galarapid/3322604103/) (Autor: galarapid, Lizenz 3)

Ganz gleich,
wofür Du Dich entscheidest,
es ist wichtig,
dass der Schlafplatz sicher ist.

Es ist nicht gut,
Säuglinge immer im Kinderwagen
oder in einer Tragetasche
schlafen zu lassen.

In den ersten zwölf Lebensmonaten
benötigt Dein Baby kein Kissen.
Es ist sogar gefährlich,
wenn Dein Baby
mit dem Kopf ins Kissen sinkt.
Es kann zu einem
gefährlichen Atemrückstau kommen
(das Baby atmet seine eigene Atemluft wieder ein)!

Nimm statt einer Decke
immer einen kleinen Schlafsack
für Dein Kind.
So entsteht gar nicht erst die Gefahr,
dass das Baby unter die Decke rutscht.
Und es kann sich nicht freistrampeln.



Stubenwagen

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=275927&mode=search (Autor: alt_f4 / pixelio.de, Lizenz 3)

Der Halsausschnitt beim Schlafsack
sollte nicht größer sein
als der Kopf des Kindes,
damit es nicht hineinrutschen kann.

Heizkissen und Wärmflaschen
gehören nicht ins Babybett!
Sie können Verbrühungen verursachen.

Im ersten Lebensjahr sollte das Baby
im Schlafzimmer der Eltern schlafen.
So ist das Kind in der Nacht
ganz in Deiner Nähe.
Achte darauf,
dass das Babybett
nicht an der Heizung
oder in der direkten Sonne steht.
Dein Kind sollte auch
keine Zugluft bekommen,
vor allem nicht am Kopf.

Die richtige Raumtemperatur
zum Schlafen
liegt bei 16° bis 18° Celsius.

Dein Kind sollte auf gar keinen Fall
in einem Raum schlafen,
in dem auch geraucht wird.

Denn dann raucht Dein Kind mit und das macht es krank.

- » Du möchtest Dein Baby auch nachts ganz nah bei Dir haben und mit ihm das Familienbett teilen?



Rauchen verboten



Mutter stillt ihr Kind

Das gemeinsame Bett kann das Stillen erleichtern. Das ist gut für Dich und Dein Kind.

Du solltest aber einige **Sicherheitsregeln** beachten:

- » Kein Erwachsener, der mit im Bett schläft, sollte Raucher sein. Das gemeinsame Bett darf nicht zu schmal sein. Wasserbetten und Sofas sind für das gemeinsame Schlafen nicht geeignet.



Das Baby schläft

- » Es muss sicher sein, dass Dein Baby nicht aus dem Bett fallen oder zwischen Bett und Wand eingeklemmt werden kann. Achte darauf, dass es auch nicht unter Decken oder Kissen rutschen kann.

- » Lass auf keinen Fall Haustiere mit im Bett schlafen. Wer mit dem Baby im Bett schläft, darf keinen Alkohol getrunken, oder Drogen genommen haben.



Alkohol verboten

- » Du darfst auch keine Medikamente eingenommen haben, die besonders müde machen könnten.



Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1. Ein Baby sollte

- a) immer mit einem Federbett zugedeckt werden.
- b) nur mit einem Schlafsack warmgehalten werden.
- c) nur im Schlafanzug schlafen.

2. Am sichersten vor dem plötzlichen Kindstod schützt

- a) die Rückenlage.
- b) die Bauchlage.
- c) die Seitenlage.

3. Eine Wiege ist ein guter Schlafplatz, weil

- a) sie nicht teuer ist.
- b) das Schaukeln Babys hilft einzuschlafen.
- c) sie nicht so groß ist und sich das Baby so geborgen fühlt.

4. Ein Kissen

- a) ist wichtig für Babys, weil sie so besser schlafen.
- b) ist nicht wichtig für Babys, sieht aber schön aus.
- c) kann gefährlich sein.

5. Wenn ein Baby im Elternbett schläft,

- a) darf keiner im Bett Raucher sein.
- b) musst man dafür sorgen, dass das Kind nicht aus dem Bett fallen kann.
- c) darf man keinen Alkohol trinken, Drogen nehmen oder Medikamente nehmen, die müde machen.

Windeln

Ein Baby muss gewickelt werden.
Du kannst für Dich entscheiden,
ob Du mit Wegwerfwindeln
oder mit Stoffwindeln wickeln willst.

Einmalwindeln kannst Du
in Supermärkten kaufen.
Sie sind alle gut,
es muss nicht die teuerste Marke sein!
Wichtig ist die richtige Größe.
Die Windeln müssen sicher sitzen
und gut schließen,
ohne dass Dein Baby
beim Strampeln eingeeengt wird.
Du findest auf der Packung immer
eine Gewichtsangabe.
Zum Beispiel Größe 1 = 2 -6 kg.

Wenn Du lieber waschbare Stoffwindeln
verwenden möchtest,
brauchst Du etwa 20 Stück
mit Windeleinlagen.



Neugeborenen Windeln

Quelle: http://www.pampers.de/de_DE/diapers-wipes-training-pants

Wie Du Dein Baby richtig wickelst,
kann Dir eine Kinderkrankenschwester
oder eine Hebamme zeigen.
Das Windelpaket darf nicht zu locker,
aber auch nicht zu fest sitzen.
Zum Waschen kommen die
ausgespülten Windeln
in den Kochwaschgang (95° Celsius)
der Waschmaschine.
Desinfektionsmittel brauchst Du
nicht dazuzugeben.

Stürze vom Wickeltisch
gehören zu den häufigsten Unfällen
im Säuglingsalter.
Halte deshalb immer alles griffbereit,
was Du zum Wickeln brauchst.
Und: Immer eine Hand am Kind halten!
Auch kleine Babys
drehen sich manchmal völlig unerwartet.



Baby wickeln

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/25082033@N00/69316023/> (Autor: Philip May, Lizenz 3)

Tipps zum Wickeln:

Um einen wunden Po vorzubeugen,
solltest Du die Windeln
so oft wie möglich wechseln.
Das heißt,
anfangs mindestens sieben bis achtmal täglich
und möglichst sofort nach jedem Stuhlgang.

Gerade junge Säuglinge
machen die Windel häufig
während der Mahlzeit voll.
Am besten wechselst Du die Windel
deshalb erst nach den Mahlzeiten.

Spuckt Dein Baby dann besonders viel
oder schläft es Dir beim Stillen
an der ersten Brust ein,
kannst Du es auch zwischendurch
„wach“-wickeln.

Wenn Dein Baby wund ist,
verwende eine Creme, die Ringelblume enthält.
Lass viel Luft an den Po,
so heilt er schneller.
Wenn der Po nicht heilt,
lass einen Arzt drauf schauen.
Er gibt Dir Tipps, was Du machen kannst.

Vielleicht hat Dein Baby einen Windelpilz.
Babypuder ist nicht notwendig.
Nimm Dir viel Zeit zum Wickeln!
Dein Baby wird es genießen,
dabei gestreichelt und geküsst zu werden,
nackt strampeln zu können
und sich mit Dir zu „unterhalten“.

Du wirst sehen,
schon nach einigen Wochen
wird es anfangen zu glucksen vor Freude.
Manchmal muss das Wickeln
sicher auch schnell gehen.
Das ist kein Problem,
wenn Du beim nächsten Mal
wieder mehr Zeit hast.

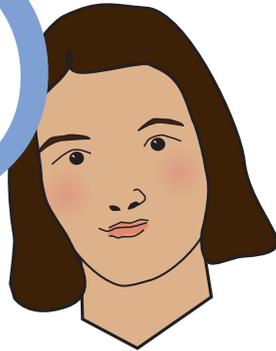
Unterwegs ist fast jeder Platz
zum Windelwechseln gut:
auf einer Bank,
einem Tisch
oder bei wärmerem Wetter
auch schon mal auf einer Wiese.
Du kannst auch in einem Restaurant
oder in einem Geschäft
nach einem Wickelplatz fragen.
Viele Geschäfte haben
einen Wickelraum.

Die Wickeltasche sollte immer dabei sein,
wenn Du mit Deinem Baby unterwegs bist!

Du kannst übrigens
jede Tasche zur Wickeltasche
umwandeln.

Katrin:

Ich benutze meine alte Laptop-Tasche.
Die hat viele Fächer,
in denen ich alles verstauen kann.
So musste ich
nicht wieder Geld ausgeben.



Quelle: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Olivenoel_Gr_99.jpg (Autor: Horst Frank, Lizenz 1)

Baby baden

Babys haben noch
sehr empfindliche, zarte Haut.
Deshalb solltest Du
Dein Baby nicht zu oft baden.
Ein bis zwei Mal pro Woche reicht.

Damit die Haut vom Baden
nicht trocken wird,
kann man etwas Sahne und Pflanzenöl
ins Wasser geben.
Zum Beispiel Olivenöl oder Kamillenöl.

Das klingt vielleicht komisch,
tut dem Baby aber gut.
Denk mal daran,
dass es auch für Erwachsene Duschgels gibt,
die damit werben,
dass Milch enthalten ist,
und das die Haut pflegt.



Olivenöl

Bitte nimm kein Mineralöl,
das kann die Haut Deines Babys
gar nicht aufnehmen.
Wenn Du Dein Baby so badest,
musst Du es nach dem Baden
nicht mehr eincremen.



Baby badet

Du brauchst zum Waschen des Babys
keine Seife und auch kein Shampoo.
Die tun der Haut des Babys nicht gut.

Das Wasser muss ungefähr 37 Grad warm sein.
Das ist Körpertemperatur.
Du kannst das mit einem Badethermometer
Oder mit Deinem Handgelenk testen.
An der Innenseite des Handgelenks
bist Du sehr empfindlich.
Wenn Du Dir das Wasser darauf träufelst
und nichts spürst,
dann hat das Wasser 37 Grad.

Greife unter dem Köpfchen
Deines Babys hindurch
und fasse seinen Arm
direkt unter der Schulter,
so wie auf dem Foto.

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/93573720@N00/2531988844/> (Autor: sunchild, Lizenz 3)

Lege Deine andere Hand unter seinen Po.
So kannst Du Dein Kind in die Wanne heben.
Dann kannst Du die Hand unter dem Po loslassen und zum Waschen benutzen.



Mutter hebt ihr Baby in die Wanne

Quelle: <http://www.pixelio.de/media/373296>
Autor: Harald Tröße / pixelio.de, Lizenz 1.

Lege Dir immer vorher ein Handtuch neben die Badewanne, damit Du Dein Baby nach dem Baden direkt ins Handtuch legen kannst. So kühlt es nicht aus.



Babyhandtuch

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=66816&mode=search (Autor: Karin / pixelio.de, Lizenz 3)

Wenn Du Dein Kind vorsichtig ins Wasser hebst und es die richtige Temperatur hat, wirst Du bestimmt feststellen, dass Deinem Baby das Baden Spaß macht. Nimm Dir Zeit für das Baden. So wird es eine Zeit, die ihr beiden miteinander genießen könnt.

[Hier](#)³¹ kannst Du Dir einen Film zum Baden anschauen.

31 <http://bcove.me/rgjw8ggl>

Nägel schneiden

Die Nägel von Babys wachsen sehr schnell und müssen oft geschnitten werden. Am besten macht man das mit einer Nagelschere extra für Kleinkinder.



Nagelschere für Babys

Quelle: <http://ibababy.de/Reer-Baby-Schere>

Diese Scheren sind vorne stumpf. So kannst Du das Baby nicht mit einer Spitze verletzen. Da Babys nicht gerne stillhalten, ist es am besten, wenn Du die Nägel schneidest während es schläft. Dann zappelt es nicht.

Pucken

Pucken ist eine spezielle Wickeltechnik, mit der das Baby in ein Tuch gewickelt wird. Gerade Neugeborene möchten nicht ungehindert Strampeln. Sie haben lieber eine begrenzte Umgebung. So wie sie es aus dem Mutterleib gewohnt sind. Vor allem in den ersten drei Monaten.

Pucken vermittelt dem Baby genau dieses Gefühl. Es spürt sich selbst, es kann sich bewegen, befindet sich aber in einer warmen und begrenzenden Hülle. Das gibt ihm Sicherheit und Ruhe.

Gepuckte Babys schlafen meist besser ein und haben weniger Blähungen. Wenn Du ein Baby hast, das oft weint, probiere doch einmal aus, es zu pucken!

Quelle: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Baby-kokon04.jpg>, Autor:Prodnis. Lizenz 3.



1. Baby pucken

Quelle: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Baby-kokon05.jpg>, Autor:Prodnis. Lizenz 3.



2. Baby pucken

Pucken verhindert auch unkontrollierte Bewegungen der Arme, mit denen sich Babys häufig selbst erschrecken und aufwecken.

Quelle: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Baby-kokon08.jpg>, Autor:Prodnis. Lizenz 3.



3. Baby pucken

Quelle: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Baby-kokon11.jpg>, Autor:Prodnis. Lizenz 3.



4. Baby pucken

Zum Pucken eignen sich eine Woldecke oder ein warmes, weiches Baumwolltuch. Daunendecken sind zu warm. Unter der Decke ist gute Unterwäsche wichtig.

Bei warmem Wetter reicht schon ein Body aus.

[Hier](#)³² kannst Du Dir die einzelnen Schritte in größeren Bildern anschauen.

Anziehen

³² <http://www.eltern.de/baby/0-3-monate/pucken.html#>

Bitte achte beim Anziehen auf diese Reihenfolge:
Erst der Body, dann das Hemdchen,
dann die Strumpfhose.

Kleine Babys lassen sich nicht gerne anziehen.

Warum ist das so?

Wie machst Du es richtig?

[Hier](#)³³ kannst Du Dich in einem Film informieren.

Dein Baby bekommt Zähne

Mit ungefähr sechs Monaten
bekommen Babys Zähne.

Wenn die Zähne in den Kiefer einschließen,
sabbert Dein Baby wahrscheinlich viel.

Es versucht,
alles in den Mund zu stecken
und darauf herum zu kauen.

Für diese Zeit gibt es Beißringe.
Man kann sie in den Kühlschrank,
- nicht ins Gefrierfach! -
legen.

Wenn Dein Baby darauf herum kaut,
tut ihm das gut.



Baby mit ersten Zähnen

Manchmal kommen die Zähne
unbemerkt und einfach.

³³ <http://bcove.me/3svzfswo>

Manche Babys weinen aber viel,
bekommen für ein bis zwei Tage Durchfall
oder leichtes Fieber.

[Hier](#)³⁴ ist ein Film über das Zahnen,
den Du Dir anschauen kannst.

Du bekommst vom Kinderarzt
Vitamin D und Fluorid
für Dein Baby verschrieben.
Die musst Du ihm täglich geben,
denn sie sorgen unter anderem dafür,
dass Dein Baby gesunde Zähne be-
kommt,
die nicht so leicht Karies bekommen.
Außerdem ist es wichtig,
sofort wenn der erste Zahn kommt
anzufangen, die Zähne zu pflegen.

Bei den Allerkleinsten
reinigst Du die Zähne am besten
mit einem feuchten Wattestäbchen.
Sind schon mehrere Zähne vorhanden,
kannst Du sie mit einer Kinderzahnbürste
putzen.

³⁴ <http://bcove.me/i8fucmu7>



Kind mit Beißring



Kinderzahnbürste

Quelle: <http://www.piqs.de/fotos/7554.html>
(Autor: bleibtreu, Lizenz 3)

Quelle: <http://www.pixelio.de/media/299685>
Autor: trolltroll/ pixelio.de, Lizenz 3.

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/galarapid/3109893673/>
Autor: galarapid, Lizenz 3.

Sicherlich wird es nicht lange dauern und Dein Kind will die Zahnbürste selbst halten. Lass es ruhig ein wenig damit herumspielen oder den Zahnputzbecher ausschütten. Spielerisch gewöhnt sich Dein Kind sehr schnell ans Zähneputzen.

Noch wichtiger ist aber, dass Du ein gutes Vorbild bist. Dein Kind wird es Dir nachmachen. Bald ist es ganz selbstverständlich, dass man nach dem Essen die Zähne putzt. Ein Kind kommt nicht mit Karies auf die Welt, es steckt sich mit den Kariesbakterien an. Meistens bei Vater oder Mutter. Wenn Du den heruntergefallenen Schnuller ableckst oder den Breilöffel Deines Kindes benutzt, um die Temperatur zu prüfen.

Ein großer Feind von Babys Zähnen sind auch die Nuckelfläschchen, wenn diese mit Saft oder gesüßten Getränken gefüllt sind. Wenn Dein Kind ständig daran nuckelt, gehen die oberen Frontzähne kaputt.

Du solltest Deinem Baby das Fläschchen nur zum Durststillen geben.



Spielen mit der Zahnbürste

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/janhoffmann/304045568/> Autor: RocketScientistJan. Lizenz 3.

Dann sollte es mit Wasser gefüllt sein. Wenn es dann ein Jahr alt ist, gewöhne Dein Baby an einen Trinklernbecher.

Tipps vom Zahnarzt für kleine Kinder findest Du [hier](#)³⁵.

Babymassage

Wenn Du etwas Zeit mit Deinem Baby hast und ihm etwas Gutes tun willst, dann massiere es doch mal. Das entspannt Dein Baby und hilft Dir, einen guten Kontakt zu ihm aufzubauen. Am besten ist es, wenn Du eine solche Massage regelmäßig mit Deinem Kind machst.

[Hier](#)³⁶ ist ein Film, wie Du Dein Baby massieren kannst. Manche Hebammen bieten Rückbildungskurse an, zusammen mit einer Babymassage. Die Babymassage musst Du allerdings selbst bezahlen. Sie wird nicht von der Krankenkasse bezahlt.



Babymassage

³⁵ <http://www.dr-scheve.de/web/tipps/index.html>
³⁶ <http://bcove.me/x7uqjzk>

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/valentinap/129820098/> (Autor: Valentina Powers, Lizenz 3)

Verständnisfragen: Kapitel 3.5

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.



1. Bei Windeln musst Du darauf achten,

- a) dass sie die richtige Größe haben.
- b) dass es die teuersten sind.
- c) dass sie das Baby nicht einengen.



2. Wundem Po beugt man vor, indem man

- a) viel pudert.
- b) möglichst oft wickelt.
- c) viel Luft an den Po lässt.



3. Wenn Dein Kind Zähne bekommt,

- a) sabbert es viel.
- b) hat es manchmal Durchfall.
- c) kann es Fieber bekommen.



4. Die Zähne Deines Kindes kannst Du vor Karies schützen, indem Du

- a) nicht den Breilöffel ableckst.
- b) ihm die Zähne putzt.
- c) ihm Vitamin D und Fluoridtabletten gibst.



5. Wenn Du Dein Kind badest,

- a) solltest Du Dir viel Zeit nehmen.
- b) kannst Du Sahne und Pflanzliches Öl ins Wasser geben.
- c) achte darauf, dass das Badewasser 37 Grad Temperatur hat.

Aufgaben: Schlafen und Pflege

-  a. Was kann ich tun, wenn mein Baby aufwacht? [Hier](#)³⁷ siehst Du einen Film zum Schlafen. Schreibe Dir bitte die Tipps zum Schlafen auf!
-  b. Was brauche ich für die Pflege meines Babys? Erstelle Dir bitte eine kleine Liste mit Hilfe des Textes.
-  c. Wie ziehe ich mein Baby so an, dass es nicht weint? Dieser [Film](#)³⁹ zeigt es Dir. Probiere es bitte an einer Puppe oder, wenn Dein Baby schon da ist, an Deinem Baby aus.
-  d. Wie und wie oft bade ich mein Kind am besten? Schau Dir [hier](#)⁴⁰ einen Film zum Baden an.
-  e. Sonnenschutz ist gerade für Babys und kleine Kinder wichtig. Schau Dir [hier](#)⁴¹ einen Film zum Sonnenschutz bei Babys an.
-  f. Die Zähne von Babys und Kleinkindern müssen gut gepflegt werden. [Hier](#)⁴² bekommst Du gute Tipps, wann Du mit dem Zähneputzen beginnen solltest und wie Du es am besten machen kannst.

37 [http://www.familie.de/videos/video/baby-ratgeber/baby-schlaf/?tx_cpsvideotool_pi1\[page\]=2&cHash=81603067bd](http://www.familie.de/videos/video/baby-ratgeber/baby-schlaf/?tx_cpsvideotool_pi1[page]=2&cHash=81603067bd)

39 <http://www.urbia.de/magazin/baby/pflege/urbia-tv-babys-anziehen>

40 <http://www.urbia.de/magazin/baby/pflege/urbia-tv-babys-baden>

41 <http://www.urbia.de/magazin/gesundheit/kinder/urbia-tv-sonnenschutz>

42 <http://www.urbia.de/magazin/gesundheit/kinder/urbia-tv-zahnpflege-bei-kindern>

3.6 Stillstart

Muttermilch ist mehr als nur die beste Nahrung für ein Baby. Sie ist leicht verdaulich und passt sich ganz von allein den Bedürfnissen des Säuglings an. Sie versorgt das Kind mit besonderen Abwehr- und Schutzstoffen, die es vor Krankheiten schützen und Allergien vorbeugen.



Stillen

Muttermilch ist immer verfügbar und hat immer die richtige Temperatur.

Gestillte Babys haben ein geringeres Risiko, später übergewichtig zu werden. Stillen beugt dem plötzlichen Kindstod vor. Ärzte empfehlen, ein Kind mindestens sechs Monate voll zu stillen.

Du solltest dem Baby keine andere Nahrung außer der Milch geben. Auch wenn auf manchen Gläschen steht, dass man sie ab dem vierten Monat füttern kann.

Mutter stillt ihr Baby



Durch den engen körperlichen Kontakt zur Mutter erfährt das Kind ihre Wärme und Nähe. Der enge körperliche Kontakt unterstützt das gegenseitige Kennenlernen. Es hilft Mutter und Kind, schnell miteinander vertraut zu werden.



Stillen spart Arbeit und Zeit. Es kostet nichts und ist umweltfreundlich. Du hast auch unterwegs immer die passende Nahrung für das Baby dabei.

Stillen kann man fast überall

Durch Stillen geht die Rückbildung der Gebärmutter schneller. Das ist gut für Deinen Körper. Außerdem bekommst Du so leichter Deine alte Figur wieder zurück.

Stillen verringert die Risiken für bestimmte Krebsarten, zum Beispiel Brustkrebs. Das Risiko von Knochenschwund im Alter wird kleiner.

Stillen muss man aber auch lernen. Am Anfang gibt es oft kleinere Probleme. Probleme beim Stillen selbst, aber auch persönliche Unsicherheiten, Stress in der Familie oder mit dem Partner oder Unverständnis bei Freunden und Verwandten sind die Gründe.

Du kannst mit Deiner Hebamme über Probleme mit dem Stillen sprechen. Oder Du gehst zu einer Stillberatung und fragst dort nach. Es gibt in vielen Städten Stillgruppen, zu denen Du gehen kannst.

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=57584&mode=search (Autor: Hilde Vogtländer / pixelio.de, Lizenz 3)



Stillen ist gut für Mutter und Kind

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=114351&mode=search (Autor: Photo-Engel / pixelio.de, Lizenz 3)



Stillen muss man lernen

[Hier](#)⁴³ kannst Du heraus finden wo es in Deiner Nähe eine Stillgruppe gibt.

Manche Hebammenpraxen und Geburtshäuser bieten auch ein Stillcafé an. Hier kannst Du Dich mit anderen Müttern treffen, die ihr Kind stillen. Ihr könnt Erfahrungen austauschen und Du kannst Hilfe bekommen, wenn Du Probleme beim Stillen hast.

Lass Dich nicht durch anfängliche Schwierigkeiten entmutigen. Nur drei von hundert Frauen können wirklich nicht stillen.

Wenn Dein Baby an manchen Tagen oft trinkt und Du das Gefühl hast es wird nicht satt, ist das vielleicht wirklich so. Wenn Du es aber dann häufiger trinken lässt, hast Du bald mehr Milch und es wird wieder reichen.



Internationales Symbol für das Stillen



Baby schläft – Ausruhen vom Stillen

Quelle: <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Breastfeeding-icon-med.svg&filetimestamp=2007072223107>

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=366155&mode=search (Autor: Remate Tröfke / pixelio.de, Lizenz 3)

⁴³ http://lalecheliga.de/index.php?option=com_content&view=section&id=8&Itemid=83

Babys wachsen nicht gleichmäßig,
sondern in Schüben.
Dann brauchen sie auf einmal mehr Milch.
Deshalb musst Du dann öfter Stillen.

So weiß Dein Körper,
dass er mehr Milch herstellen muss.
Manchmal wollen Babys aber auch nur nuckeln
oder sich beruhigen
und wollen deshalb an die Brust.

Dann kannst Du es
mit einem Schnuller versuchen.
Manchmal ist am Anfang
die Brustwarze wund und tut weh.
Dann kannst Du sie
mit einer speziellen Creme
mit Wollwachs eincremen.
Du kannst sie auch mit
benutzten, kalten Teebeuteln
von schwarzem Tee kühlen.
Halte durch, das geht bald vorbei!

[Hier⁴⁴](#) ist ein Film über das Stillen.
Er berichtet über einige Probleme,
die beim Stillen auftreten können
und was Du dann tun kannst.

44 <http://bcove.me/3gi4wekz>



Baby mit Schnuller zum Nuckeln

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=467705&mode=search (Autor: Lisa Schwarz / pixelio.de, Lizenz3)

Vielleicht ist es für Deinen Partner schwierig,
zu sehen wie tief die Beziehung
zwischen Mutter und Baby ist.
Vielleicht fühlt er sich ausgeschlossen.
Die Begeisterung fürs Stillen
ist dann nicht groß.
Er wünscht sich wieder
mehr Aufmerksamkeit und Zärtlichkeit
von Dir.

Vielen Frauen fällt es in der ersten Zeit schwer,
Mütterlichkeit und Sexualität zu zeigen.
Wichtig ist hier für beide Seiten,
kein schlechtes Gewissen zu haben
und miteinander über die eigenen Gefühle
zu sprechen.



Rauchen verboten

Viele Giftstoffe
gehen in die Muttermilch über
und werden dann von dem Baby
mitgetrunken.

Säuglinge und kleine Kinder
leiden stark unter Zigarettenrauch.
Sie reagieren besonders empfindlich
auf die Giftstoffe von Zigarettenrauch.
Rauchen beeinträchtigt auch
die Milchbildung der Frau.

Das Beste für das Baby ist es also, während der Monate des Stillens nicht zu rauchen.

Wenn es mit einem völligen Rauchstopp nicht klappt: Stillen ist für Dein Kind so wichtig, dass auch rauchenden Müttern empfohlen wird, ihr Baby möglichst lange ausschließlich zu stillen. Bitte versuche aber, möglichst wenig zu rauchen! Versuche außerdem, mindestens eine Stunde vor dem Stillen nicht zu rauchen. Die Räume, in denen sich ein Kind aufhält, sollten grundsätzlich rauchfrei bleiben. Zu Hause, bei Freunden und ganz besonders im Auto.



Kinderzimmer – rauchfreie Zone

Du kannst auch, wenn Du stillst, ein paar Stunden ohne Dein Kind verbringen. Milch kannst Du dafür vorher abpumpen.

Quelle: http://www.flickr.com/photos/der_dennis/5381624845/ Autor: der_dennis, Lizenz 3.

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/gstar030/772343248/> Autor: GStar030, Lizenz 3.

Abgepumpte Milch hält sich in geschlossenen Fläschchen und bei +4° Celsius an der kühlest Stelle im Kühlschrank gut drei Tage lang (72 Stunden).



Muttermilch im Fläschchen - mehr Freiraum

Muttermilch kann auch portionsweise eingefroren werden: Bei -18 bis -40° Celsius. Im Eisfach hält sie sich auf diese Weise problemlos drei bis sechs Monate. Eine Milchpumpe kannst Du in Apotheken ausleihen oder in einem Babymarkt kaufen.

Das Abpumpen funktioniert am besten, wenn Du Dein Baby dabei anschaust. Das hilft, damit die Milch besser fließt. Du kannst auch einen warmen Waschlappen auf Deine Brust legen. Das hilft auch dem Milchfluss. Wenn Du Milch abpumpst, um ausgehen zu können, dann kannst Du das am besten immer direkt nach dem Stillen machen. So kannst Du sicher sein, dass Du bis zum nächsten Stillen wieder genug Milch für Dein Baby hast.



Milch abpumpen

Quelle: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Abgepumpte_Muttermilch.jpg?useLang=de Autor: Wencke g, Lizenz 2.

Es kann sein,
dass das Abpumpen am Anfang
noch nicht so gut klappt.
Wenn Du es aber regelmäßig machst,
wirst Du bald schnell genug Milch
für eine Mahlzeit zusammen haben,
sodass Du auch mal Zeit für Dich
ohne Dein Baby verbringen kannst.

Sollte es gar nicht klappen mit dem Stillen,
kannst Du Deinem Baby
natürlich auch die Flasche geben.
Vielleicht,
weil Dein Baby zu früh geboren wurde
oder krank ist.



Fläschchen

Quelle: <http://www.sxc.hu/photo/149176>
Autor: Carin Araujo. Lizenz 1.

Versuche dann zumindest die erste Zeit,
Deine Milch abzupumpen,
damit Dein Baby trotzdem
Deine wertvolle Milch bekommt.

Dann kannst Du Babynahrung verwenden,
die Du im Drogeriemarkt
oder im Supermarkt einkaufen kannst.

Normale Kuhmilch ist nicht für Babys geeignet.
Sie ist zu fett und gibt Deinem Baby nicht
was es braucht.
Achte darauf,
dass Du die richtige Nahrung
für Dein Baby kaufst.

Am Anfang sollte es eine Pre-Nahrung sein.
Später dann eine 1er-Nahrung
und ab sechs Monaten kannst Du
zu einer 2er Nahrung wechseln.
Pre-Nahrung kannst Du immer geben.
Der Vorteil ist:
Dein Baby darf hiervon soviel trinken
wie es mag.

Es wird von Pre-Nahrung nicht zu dick werden.
Aber sie macht auch nicht so lange satt.
Von den anderen Nahrungen
darf Dein Kind nur soviel trinken,
wie auf der Packung steht.
Für alle Flaschennahrungen gilt:
Bereite die Fläschchen genau so zu,
wie es auf der Verpackung steht!
Nur so bekommt Dein Kind
alles, was es braucht.

Die Temperatur des Fläschchens ist dann richtig,
wenn Du Dir einen Tropfen
auf die Handinnenfläche
tropfen kannst
und der Tropfen sich angenehm anfühlt.
Fühlt es sich heiß an,
ist die Nahrung noch zu heiß.
Fühlt es sich kalt an,
ist sie zu kalt.

[Hier](#)⁴⁵ ist ein Film zum Füttern
mit dem Fläschchen.

Mehr zum Thema Ernährung
findest du im Themenheft „Leben mit Kindern“.

⁴⁵ <http://bcove.me/twcvdmsg>

Verständnisfragen: Kapitel 3.6

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.



1. Muttermilch

- a) ist leicht verdaulich.
- b) hat viele Abwehrstoffe.
- c) ist auf die Bedürfnisse Deines Kindes abgestimmt.



2. Ärzte empfehlen, mindestens

- a) sechs Monate voll zu stillen.
- b) drei Monate voll zu stillen.
- c) ein Jahr lang voll zu stillen.



3. Stillen ist gut für Dich, weil

- a) es die Rückbildung der Gebärmutter fördert.
- b) es Dich vor Brustkrebs schützt.
- c) es den Familienfrieden erhält.



4. Wenn Du rauchst,

- a) solltest Du nicht stillen.
- b) solltest Du vor dem Stillen nicht rauchen.
- c) solltest Du auf jeden Fall trotzdem stillen.



5. Wenn Du nicht stillen kannst, solltest Du Dein Baby

- a) mit Kuhmilch füttern.
- b) mit Babynahrung füttern.
- c) mit Sojamilch füttern.

Aufgaben:

-  a: Stillen hat viele Vorteile.
Im Text
und in diesen beiden Filmen:
[Film 1](#)⁴⁶
[Film 2](#)⁴⁷
erfährst Du, welche Vorteile
das Stillen hat.
-  b: Mache Dir bitte eine Liste
mit den Vorteilen fürs Stillen.
-  c: Hat Stillen auch Nachteile?
Was meinst Du?
Diskutiert es bitte in der Gruppe!
-  d: Im zweiten Film wird erklärt,
wie Du Dein Baby am besten stillst.
Schreibe Dir diese Tipps bitte auf!
-  e: Du hast noch Fragen zum Stillen?
Zum Beispiel:
Was mache ich bei wunden Brustwarzen?
Wie oft sollte ich mein Kind stillen?
[Hier](#)⁴⁸ findest Du Antworten auf viele Fragen.
-  f: Wie bereitet man Babynahrung richtig zu?
Nimm den Text zu Hilfe
und informiere Dich [hier](#)⁴⁹.
Schreibe bitte zu jedem Bild, das Du dort siehst, einen Satz!

46 <http://www.urbia.de/magazin/baby/stillen-und-ernaehrung/urbia-tv-still-vorteile>

47 http://www.familie.de/videos/video/baby-ratgeber/erfolgreich-stillen-von-anfang-an/?tx_cpsvideotool_pi1%5Bpage%5D=1&cHash=71c3e89a4b

48 http://www.familie.de/videos/video/baby-ratgeber/tipps-und-infos-rund-ums-stillen/?tx_cpsvideotool_pi1%5Bpage%5D=1&cHash=0642af4917

49 http://www.babytipps24.de/?page_id=21

Auf der Internetseite
findest Du noch andere Tipps
zum Füttern von Babynahrung.
Bitte schreibe sie Dir kurz auf.

 Stelle die Wörter bitte zu einem vollständigen Satz um!
Dann erfährst Du, wie Leo seine Tochter zu Bett bringt.

Schreibe bitte einen korrekten Satz!

Bett / heute / bringt / abend / ins / Leo / Tochter / ~~seine~~ /

Leo / Windel / vorher / ihre / noch / wechselt

Pia / Fläschchen / bekommt / ein / danach

abgepumpt / vorher / Milch / Nina / die / hat

Kino / entspannt / Freundin / und / Nina / einer / geht / ins / ~~sich~~

Armen / Pia / Leo / sanft / weint / in / den / wiegt / und / sie

zu / Pia / entspannt / ihre / und / fallen / langsam / Augen / sich

Rücken / Wiege / legt / den / ~~auf~~ / Pia / Leo

raus / leise / nach / Pia / ist / eingeschlafen / geht / Leo / 5 Minuten / und

Sofa / lässt / Tür / die / dem / auf / gemütlich / liest / er / offen / und

 Wie bringst Du Deine Tochter oder deinen Sohn ins Bett?
Schreibe davon in ein paar Sätzen!

3.7 Dein Baby weint viel?

Was kannst Du
mit Deinem weinenden Kind tun?
Woran erkennst Du,
ob Du Hilfe von einem Arzt brauchst?
An wen kannst Du Dich wenden,
wenn Dein Kind viel weint?



Schreiendes Baby

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/inferis/112448305/>; Autor: Inferis. Lizenz 3

Schreibaby - oder nicht?

In den ersten Monaten schreien alle Babys.
Die einen mehr,
die anderen weniger.
Jungs sind öfter Schreibabys,
doch auch Mädchen weinen
und lassen sich nicht beruhigen.
Nach drei Monaten ist das fast immer vorbei.
Schreit ein Baby
an mehr als drei Tagen in der Woche
länger als drei Stunden
und das über einen Zeitraum von drei Wochen,
spricht man von einem Schreibaby.



Schreibaby

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=169689&mode=search (Autor: Erich Kasten / pixelio.de, Lizenz 3)

Das kann für Dich sehr anstrengend sein.
Du weißt nicht,
was Du noch für Dein Baby tun kannst.
Du möchtest ein wenig Ruhe haben.
Oft schlafen Schreibabys auch wenig,
so dass Du müde bist.
Vielleicht willst Du einfach mal
in Ruhe etwas essen
oder duschen gehen.

Es ist in Ordnung,
wenn Du in dieser Lage
öfter mal eine Pause brauchst.
Suche Dir Hilfe.
Frag zum Beispiel Freunde,
ob sie Dir Dein Kind
mal einige Stunden abnehmen können.
Du kannst auch eine Schreiambulanz aufsuchen.
Dort kann man Dir weiterhelfen.
[Hier](#)⁵⁰ findest Du Adressen für Schreiambulanzen.

Manchmal ist es vielleicht nötig,
dass Du den Raum verlässt,
um kurz durchzuatmen.
Das ist o.k.

50 <http://www.eltern.de/baby/0-3-monate/schreiambulanz-adressen.html>



Beratung und Hilfe
in der Schreiambulanz

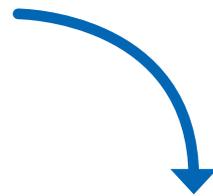
Quelle: http://www.flickr.com/photos/tk_presse/5579182637/; Autor: Techniker Krankenkasse. Lizenz 3.

Wichtig ist,
dass Du nie vergisst:
Dein Baby schreit nicht,
um Dich zu ärgern.
Es will Dich nicht stressen!
Es geht ihm schlecht
und Schreien ist sein einziger Weg,
das zu zeigen.

Dreimonatskoliken

Manche Babys schreien
in den ersten drei Monaten häufig,
weil sie Bauchweh haben.
Das nennt man Dreimonatskoliken.
Diesen Babys hilft es,
wenn man sie im Fliegergriff trägt
oder den Bauch mit Öl reibt.
Reiben musst Du immer im Uhrzeigersinn.
Das ist wichtig,
weil so der Darm verläuft.

Wenn Du stillst, achte bitte darauf,
dass Dein Kind eine Zeit lang
nicht öfter als alle drei Stunden trinkt.
Das hilft, das Bauchweh zu verringern.



Ein Baby im Fliegergriff



Die gute Nachricht,
wenn Dein Baby Dreimonatskoliken hat,
ist:
Nach drei Monaten ist alles vorbei.

Wann muss ich mit meinem Baby einen Arzt aufsuchen?

Grundsätzlich ist es immer besser,
einmal mehr den Arzt aufzusuchen
als einmal zu wenig.
Wenn Du unsicher bist,
geh mit Deinem Baby zum Arzt.
Wenn es nichts Schlimmes ist,
wird er es Dir sagen
und Du kannst Dich wieder entspannen.
Mit der Zeit wirst Du immer besser wissen,
wann es notwendig ist zum Arzt zu gehen.
Das geht allen Eltern so.

Du solltest auf jeden Fall zum Arzt gehen,
wenn Dein Kind einen Unfall hatte.

Zum Beispiel,
wenn es vom Wickeltisch gefallen ist!
Es kann sein,
dass es eine innere Verletzung hat.
Vielleicht hat es eine Gehirnerschütterung.
Das ist gefährlich.

Man kann es aber nicht sehen.
Geh bitte auch zum Arzt,
» wenn Dein Baby Fieber hat.
» wenn es nicht essen will.
» wenn es auf einmal viel weint.
» wenn es einen Ausschlag bekommt.
» wenn Dein Baby Durchfall hat
(der Stuhlgang wird grün und riecht übel).



Artz untersucht ein Baby

Verständnisfragen: Kapitel 3.7

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.



1. Ein Schreibaby ist

- a) jedes Baby, das weint.
- b) ein Baby, das besonders viel weint.
- c) ein Baby, das angeschrien wird.

2. Dein Baby weint,

- a) um Dich zu ärgern.
- b) weil es ihm schlecht geht.
- c) um Dich zu stressen.

3. Wenn Du ein Schreibaby hast,

- a) ist es o.k., wenn Du Freunde bittest Dir zu helfen.
- b) ist es o.k., wenn Du den Raum mal kurz verlässt.
- c) ist es o.k., wenn Du Dein Kind anschreist.



4. Dreimonatskoliken dauern

- a) bis Dein Kind ein Jahr alt ist.
- b) drei Monate lang.
- c) drei Wochen lang.

5. Mit Deinem Kind zum Arzt gehen, solltest Du

- a) lieber einmal zu oft als einmal zu wenig.
- b) wenn Dein Kind Fieber hat.
- c) wenn Du Dir Sorgen machst.

Aufgaben: Dein Baby weint viel?

-  a. Warum weint ein Baby?
[Hier](#)⁵¹ ein Film dazu, warum Babys schreien.
Auch im Text findest Du Gründe dafür.
Schreibe bitte Gründe auf,
warum ein Baby schreit.
-  b. Wie kannst Du Dir Hilfe suchen,
wenn Dein Baby viel schreit?
Bitte nimm den Text und den Film zur Hilfe.
-  c. Wo gibt es in eurer Nähe
eine Schreiambulanz?
Finde es bitte [hier](#)⁵² heraus!
-  d. Babys können nicht sprechen.
Trotzdem schaffen sie es,
ihren Eltern zu zeigen, was sie brauchen.
[Hier](#)⁵³ ein Film
wie Babys ihren Eltern sagen,
was sie brauchen.
Schreibe bitte auf,
was Babys am Anfang brauchen.
Wie sagen sie es Dir?

51 http://www.familie.de/videos/video/baby-ratgeber/baby-schreien/?tx_cpsvideotool_pi1%5Bpage%5D=1&cHash=8a85ad1f84

52 <http://www.eltern.de/baby/0-3-monate/schreiambulanz-adressen.html>

53 http://www.familie.de/videos/video/baby-ratgeber/kommunikation-mit-dem-baby/?tx_cpsvideotool_pi1%5Bpage%5D=1&cHash=c0bf744180

Quiz

A

B

C

1

1. Zur Vorbereitung auf die Geburt gehört

- a) ein Urlaub.
- b) ein Geburtsvorbereitungskurs.
- c) ein Strickkurs.

2

2. Wenn die Geburt losgeht, hat man

- a) Wehen.
- b) Hebammen.
- c) Gravida.

3

3. Stillen heißt,

- a) das Kind an der Brust zu füttern.
- b) zu singen bis das Kind schläft.
- c) das Kind mit der Flasche zu ernähren.

Glossar

Wenn Du wissen willst, wie bestimmte Wörter ausgesprochen werden, gehe auf [diese Seite](#)¹⁵⁵.

Abstrich

Bei einem Abstrich nimmt man mit Wattetupfern oder kleinen Bürsten kleine Hautstücke ab.

Der Abstrich wird von Stellen entnommen, wo die Bakterien oder Viren vermutet werden.

[Hier](#)⁵⁴ wird gerade mit einem Wattestäbchen ein Chlamydien-Abstrich gemacht.

Akupressur

Akupressur ist eine Massage mit den Fingerspitzen. Sie kann bei Beschwerden in der Schwangerschaft helfen. Oft wird sie auch angewendet, um bei den Schmerzen bei der Geburt zu helfen.



¹⁵⁵ <http://en.pons.eu/>

⁵⁴ http://www.frauenaezrte-im-netz.de/de_flash_658.html

B Befruchtung

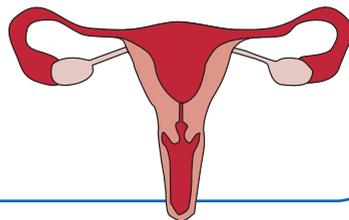
Spermien gelangen in die Scheide der Frau. Sie wandern von dort aus durch die Gebärmutter in die **Eileiter**. Wenn die Spermien auf eine **Eizelle** treffen, können sie zu einer Keimzelle verschmelzen. Diesen Vorgang nennt man Befruchtung.

C Chlamydien

Chlamydien sind Bakterien. Wenn Du Chlamydien hast und dagegen ein Antibiotikum bekommst, ist die Krankheit nicht gefährlich für dich und Dein Baby. Wenn Du Dich aber nicht behandeln lässt, kann es passieren, dass Du eine Frühgeburt hast, oder dass Dein Baby sich bei der Geburt ansteckt. Es kann dann eine eitrige Entzündung an den Augen oder sogar eine Lungenentzündung bekommen.

E Eileiter

Die beiden Eileiter der Frau sind zehn bis fünfzehn Zentimeter lang. Sie verbinden die **Eierstöcke** mit der **Gebärmutter**.



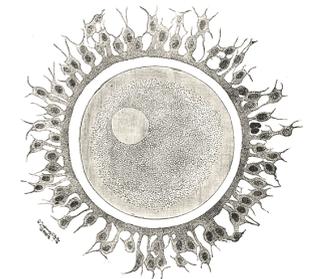
Einleiten

Eine Geburt einleiten bedeutet, dass der Arzt ein Medikament gibt, das **Wehen** auslöst. Das wird meistens gemacht, wenn der errechnete Geburtstermin vorbei ist. Manchmal muss man es aber vor dem Termin machen, wenn es dem Baby im Bauch der Mutter nicht mehr gut geht.

Eizelle

So nennt man die weiblichen **Keimzellen**, die bis zum **Eisprung** in den **Eierstöcken** heranwachsen. Sie enthalten die genetischen Anlagen, die von der Mutter an das Kind weitergegeben werden.

Eine Eizelle



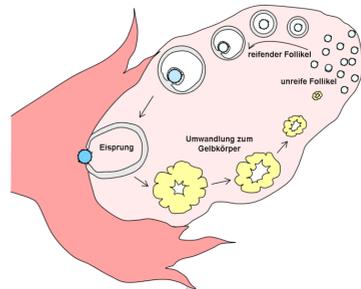
¹⁵⁵<http://en.pons.eu/>

Eierstöcke

Die Eierstöcke sind von Geburt an vorhanden. Jede Frau hat zwei Eierstöcke, die in der Leistengegend sitzen. Sie sind etwa so groß wie eine Pflaume. Zum Zeitpunkt der Geburt enthalten sie ungefähr 400.000 unreife Eizellen. Mit der **Geschlechtsreife** entwickeln sich aus diesen Anlagen Monat für Monat Eizellen. Ungefähr alle 28 Tage wird ein reifes Ei freigesetzt. Dies nennt man **Eisprung**.

Eisprung

Beim Eisprung löst sich die Zelle und wandert aus dem **Eierstock** heraus in den **Eileiter**. Die Eizelle kann innerhalb der nächsten 24 Stunden befruchtet werden.



Eine Eizelle auf den Weg in den Eileiter

Quelle: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vorgaenge_im_eierstock.png
Autor: Lanzi, Lizenz 1.

Gebärmutter

Die Gebärmutter ist ein weibliches Geschlechtsorgan. In der Gebärmutter nistet sich die befruchtete **Eizelle** ein. Sie wächst innerhalb von neun Monaten zum Baby heran.

Geschlechtsverkehr

Sex haben, Liebe machen, vögeln... Es gibt viele Wörter, mit denen man sagt, dass man mit jemandem Geschlechtsverkehr hat.

Geschlechtsreife

Zeitpunkt in der Pubertät, ab dem ein Jugendlicher fruchtbar ist. Das Mädchen ist mit ihrem ersten Zyklus, vor ihrer ersten Menstruation fruchtbar. Sie kann schwanger werden. Der Junge kann ab dem ersten Samenerguss ein Kind zeugen.

Hepatitis B

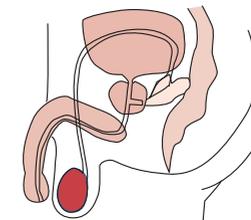
Hepatitis B ist eine Leberentzündung, die man durch Viren bekommt. Sie wird in der Schwangerschaft auf das Baby übertragen. Deshalb ist es wichtig, dass sich die Mutter auf Hepatitis testen lässt. So kann das Baby direkt nach der Geburt behandelt werden und bekommt die Krankheit dann hoffentlich nicht. Wenn das Baby früh behandelt wird, ist es sehr wahrscheinlich, dass man verhindern kann, dass es auch krank wird.

HIV

HIV sind die Viren, durch die man die Krankheit Aids kriegen kann. Wenn man als Mutter HIV hat, kann man sein Kind während der Schwangerschaft, bei der Geburt und beim Stillen anstecken. Wenn der Arzt weiß, dass Du HIV hast, kann er aber verhindern, dass Dein Kind es auch bekommt.

Hoden

Im Hoden befinden sich die Spermien des Mannes. Man nennt sie auch Samen.



homöopathische Mittel

Homöopathische Mittel sind Medikamente, die aus Pflanzen gewonnen werden. Diese pflanzlichen Teile werden aber so verdünnt, dass viele Ärzte sagen, dass sie gar keine Wirkung mehr haben können. Trotzdem berichten viele Menschen, dass ihnen homöopathische Mittel gegen Krankheiten oder Schmerzen geholfen haben.

Hormone

Hormone sind für viele Dinge in unserem Körper verantwortlich. Sie sorgen dafür, dass Jungen zum Mann werden und Mädchen zur Frau. Sie sind auch dafür verantwortlich, dass der Körper der Frau das wachsende Kind nicht als Fremdkörper sieht und abstößt, also tötet.

Diese **Hormone** sind auch dafür verantwortlich, dass wir uns ohne Grund glücklich und traurig fühlen.

K

Keimzelle

Zellen die man für die Fortpflanzung braucht. Bei der Frau heißen sie **Eizellen**. Beim Mann heißen sie **Spermien**.

N

Nachwehen

Wenn die Geburt vorbei ist, sind die Schmerzen vorbei. Nur ab und zu hast du noch leichte Schmerzen, so wie leichtes Bauchweh. Diese Schmerzen sagen Dir, dass sich Deine Gebärmutter zusammenzieht. Das ist sehr wichtig, denn Deine Gebärmutter ist durch die Schwangerschaft viel größer geworden. Die Nachwehen hören aber spätestens ein paar Tage nach der Geburt ganz von allein auf.

Plazenta

Die Plazenta wird auch Mutterkuchen genannt. Durch die Plazenta wird das Kind ernährt. Alles, was die Mutter isst und trinkt, kommt durch die Plazenta zum Kind.

P

Schallwellen

Jedes Geräusch, jeder Ton besteht aus sogenannten Schallwellen. Beim Ultraschall ist das Geräusch für unsere Ohren nicht hörbar. Babys im Bauch der Mutter reagieren aber auf diese Schallwellen. Oft beobachtet man, dass Kinder unruhig werden. Sie versuchen, sich vom Ultraschallkopf weg zu drehen oder treten gegen ihn. Man weiß heute noch nicht, warum die Kinder das tun.

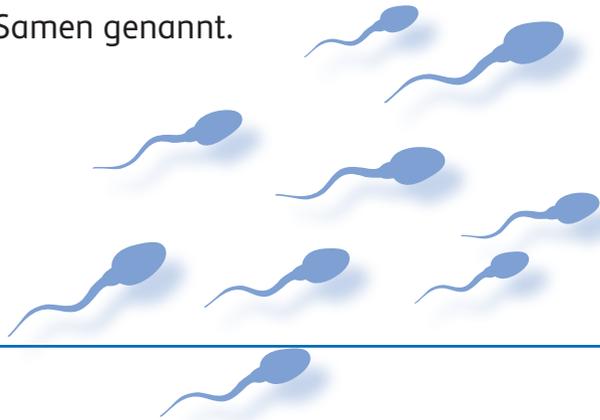
S

schwarzes Brett

So nennt man Wände,
an denen man aushängen kann,
wenn man etwas sucht.
Viele hängen dort etwas aus,
wenn sie es verkaufen oder verschenken möchten.
Die meisten Kindergärten haben
so ein schwarzes Brett.

Spermien

Sie werden auch Samen genannt.



Stillen

Stillen nennt man das Füttern des Kindes
an der Brust der Mutter
mit Muttermilch.

Stillen



Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=213071&mode=search, Autor: Rolf van Melis, Lizenz 3)

Teein

Teein ist ein Bestandteil
von schwarzem und grünem Tee.
Genau wie das Koffein im Kaffee
ist es nicht gesund für Kinder
und macht sie zappelig.
Deshalb ist es auch nicht gut,
wenn Du in der Schwangerschaft
viel schwarzen und grünen Tee trinkst.
Kräuter- und Früchtetee sind aber sehr gesund.

Wehen

Wehen nennt man die Schmerzen,
die eine Frau bei der Geburt hat.

Wochenbett

Das Wochenbett ist die Zeit nach der Geburt.
Es dauert ungefähr sechs bis acht Wochen.

Wöchnerin

Eine Wöchnerin ist eine junge Mutter,
die gerade erst ihr Kind bekommen hat
und noch im **Wochenbett** ist.

6. Lösungen

Kapitel 1.1 – 1.3

Verständnisfragen: 1.c; 2. b,c; 3. b,c; 4. c; 5. a,c

Schüttelsätze:

Hebamme und Vorbereitung auf die Geburt

Frank und Anna wünschen sich ein Baby.

Sie verhüten nicht mehr und Anna wird schwanger.

Zuerst merkt sie von der Schwangerschaft nichts.

Aber der Embryo entwickelt sich langsam zum Fötus.

Anna bekommt langsam größere Brüste und einen dicken Bauch.

Der Fötus tritt und bewegt sich in ihrem Bauch.

Anna spürt das neue Leben und streichelt ihren Bauch.

Der Fötus bereitet sich auf die Geburt vor.

Die Fruchtblase platzt und beide fahren ins Krankenhaus.

Mit den Wehen beginnt die Geburt ihres Kindes.

Wortschlangen Kapitel 1.3 – 1.6

E	G	R
L	D	E
		D
K	I	N

Kindergeld

	E	L
		T
		E
Z	N	R
E	I	T

Elternzeit

G	N	R
E	L	E
	D	T
		L
		E

Elterngeld

	S	S
K	E	A
R		K
A		N
N	K	E

Krankenkasse

M	U	T
R	E	T
S	C	H
Z	T	U

Mutterschutz

A	U	S
T	G	S
S	N	T
R	U	A
E	T	T

Erstausstattung

		U
E	T	N
R	Ü	T
S	T	Z
G	N	U

Unterstützung

A	R	
G	T	
	N	
	A	

Antrag

P	C	H
P	N	E
Ä	N	H
		C
		S

Schnäppchen

Kapitel 1.4 – 1.6

Verständnisfragen: 1. b,c; 2. b; 3.c; 4. b,c; 5. a,c

Kapitel 2

Verständnisfragen: 1. a,b,c; 2. a; 3. b; 4. a,b; 5.a

Schwedenrätsel – Die Geburt

⁷ M	U	T	T	E	R	M	U	N	D	⁶ S		
¹ Z				² H		¹² B	A	B	Y	⁴ B	C	³ F
U		⁵ W		E						A	H	R
H		E		B						D	M	U
A		H		A						E	E	C
U		E		M						W	R	H
S		N		M						A	Z	T
E		⁹ P	R	E	S	S	E	N		N	E	B
⁸ K	Ö	P	F	C	H	E	N			N	N	L
		¹⁰ P	L	A	Z	E	N	T	A	E		A
												S
¹¹ N	A	C	H	W	E	H	E	N				E

Kapitel 3

Kapitel 3.1 – 3.3

Verständnisfragen: 1. b; 2. a,b; 3. a,c; 4. a; 5. b,c

Suchsel – Wochenbett und Rückbildung

	R	Ü	C	K	B	I	L	D	U	N	G			
W												G		
O			S	T	I	L	L	E	N			Y		
C	H											M		
H	E											N		
E	B		T	R	Ö	S	T	E	N			A		
N	A									W		S		
B	M									E		T		
E	M		W	I	E	G	E	N		I		I		
T	E									N		K		
T										E				
	H	E	U	L	T	A	G	E		N				
	H	A	U	S	H	A	L	T	S	H	I	L	F	E

Kapitel 3.4

Verständnisfragen: 1. b; 2. a; 3 b,c; 4. c; 5.a,b,c

Kapitel 3.5

Verständnisfragen: 1. a,c; 2. b,c; 3. a,b,c; 4. a,b,c; 5. a,b,c

Kapitel 3.6

Verständnisfragen: 1. a,b,c; 2. a; 3. a,b; 4. b,c; 5.b

Kapitel 3.7

Verständnisfragen: 1. b; 2. b; 3. a,b; 4. b; 5. a,b,c

Schüttelsätze – Die ersten Wochen mit dem Baby

Heute Abend bringt Leo seine Tochter Pia ins Bett.

Vorher wechselt Leo noch ihre Windel.

Danach bekommt Pia ein Fläschchen.

Die Milch hat Nina vorher abgepumpt.

Nina entspannt sich und geht mit einer Freundin ins Kino.

Pia weint und Leo wiegt sie sanft in den Armen.

Pia entspannt sich und ihre Augen fallen langsam zu.

Leo legt Pia in ihre Wiege auf den Rücken.

Nach 5 Minuten ist Pia eingeschlafen und Leo geht leise raus.

Er lässt die Tür offen und liest gemütlich auf dem Sofa.

Quiz

1.b; 2.a; 3.a

Haftungsausschluss

Der Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e.V. hat weder Einfluss auf Gestaltung und Inhalte der hier verlinkten Seiten, noch macht er sich deren Inhalte zu eigen.

Urheber- und Kennzeichenrecht

Der Herausgeber dieser Materialien ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu beachten, von ihm selbst erstellte Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zurückzugreifen.

Alle innerhalb des Internetangebotes genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Allein aufgrund der bloßen Nennung ist nicht der Schluss zu ziehen, dass Markenzeichen nicht durch Rechte Dritter geschützt sind!

Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.