

MAMI  TO GO

CHECKLISTEN

für die ersten drei Jahre

- ✓ ENTWICKLUNG & GESUNDHEIT
- ✓ ALLTAG
- ✓ RECHT & GELD

G|U

SILKE R. PLAGGE

MAMI  TO GO

CHECKLISTEN

für die ersten drei Jahre

- ✓ ENTWICKLUNG & GESUNDHEIT
- ✓ ALLTAG
- ✓ RECHT & GELD

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Monika Rolle

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Ina Maschner

 ISBN 978-3-8338-6784-2

1. Auflage 2018

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6784 09_2018_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

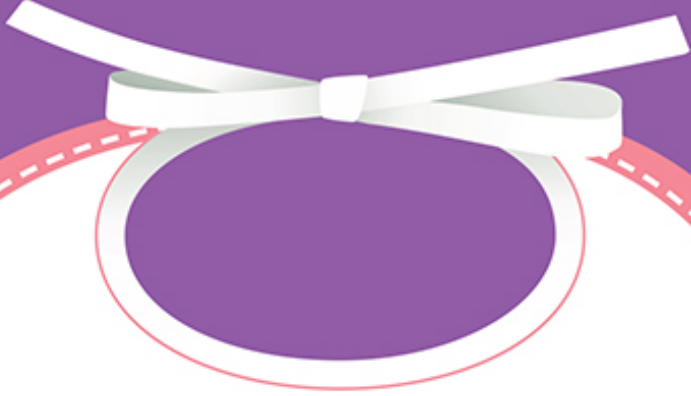
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

WICHTIGER HINWEIS

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Autorin dar. Sie wurden von ihr nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die in diesem Buch dargestellten Methoden, Tipps und Maßnahmen anwenden möchten und können. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir jeweils die Form »Arzt«. Damit sind aber sowohl Männer als auch Frauen gemeint (etwa Kinderärztinnen und Kinderärzte).

- Unser Schatz heißt: ...
- Das erste Mal lächelst du am: ...
- Du kannst ohne Hilfe sitzen am: ...
- Du krabbelst los am: ...
- Erste Schritte machst du am: ...
- Das erste Zähnchen zeigt sich am: ...
- Dein erster Brei schmeckt dir am: ...
- Dein erstes Wort ist: ...



DAS ERSTE JAHR



Das erste Mal einen Blick auf diesen winzigen Menschen werfen, das erste Lächeln, der erste Zahn, das erste Wort: Im ersten Jahr mit einem Baby ist alles neu und aufregend. Und manchmal auch

ziemlich anstrengend. Die Belohnung für schlaflose Nächte und Sorgen? Das unendliche Glück, wenn Ihr Kind sich fest und voller Vertrauen anschmiegt, und diese unbeschreibliche Liebe ...

GEMEINSAM DEN ALLTAG MEISTERN

DIE ERSTEN WOCHEN

Unfassbar – Sie sind Eltern! Mit der Geburt Ihres Kindes beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Genießen Sie den gemeinsamen Start und lassen Sie sich Zeit für das Kennenlernen.

Wochenbett für die ganze Familie planen

- **Gut organisiert:** Die erste Zeit mit dem Neugeborenen ist für alle aufregend – Mutter und Kind müssen sich noch von der Geburt erholen, brauchen Pausen und Ruhe. Und der frischgebackene Vater auch. Je besser Sie die ersten Wochen schon in der Schwangerschaft organisieren, desto mehr Zeit haben Sie demnächst für sich und Ihr Kind.
- **Viel Nähe und viel kuscheln:** So viel gemeinsame Zeit wie möglich sorgt für ein besonderes Band zwischen Mama, Papa und Baby.
- **Auf Bedürfnisse achten:** Rund um die Uhr auf einen kleinen Menschen zu achten und ihn zu versorgen ist eine ziemlich anstrengende und neue Herausforderung – die mit der Zeit aber leichter wird.



- **Das eigene Bauchgefühl:** Was ist richtig, was falsch? Je entspannter und mit je mehr Zeit Sie sich miteinander und mit dem Baby beschäftigen, desto mehr lernen Sie sich als Familie kennen und die Signale des Neugeborenen zu deuten.

Gut geplante Kuschelzeit

- **Papiere:** Besorgen Sie rechtzeitig Unterlagen und Formulare für Elterngeld, Kindergeld und andere Hilfen (siehe [Z](#)).
- **Verwöhnen:** Wünschen Sie sich zur Geburt frisch Gekochtes, das können Sie einfrieren. So muss auch der Papa nicht unbedingt einkaufen und Sie können sich aufs gemeinsame Schmusen und Kennenlernen konzentrieren.
- **Zeit für uns:** Klar ist die Verwandtschaft neugierig. Aber gönnen Sie sich die ersten Tage mit wenigen Gästen und viel Zeit für sich.
- **Sorgen:** Ist es normal, wenn das Baby so oft weint? Ist ihm zu kalt? Möchte es neu gewickelt werden? Ganz normale Fragen – darum ist es wichtig, sich in Ruhe zu erleben und Signale sehen zu können.
- **Familienbett:** In den ersten Wochen nach der Geburt ist das Bett genau der Ort, an dem Mutter und Kind sich noch viel aufhalten sollten, um sich von der Geburt zu erholen. Und auch der Papa sollte so viel Ruhe und gleichzeitig Nähe zu beiden bekommen wie möglich.
- **Betreuung:** Wenn Sie sich in der Schwangerschaft noch nicht um eine Nachsorgehebamme gekümmert haben, sollten Sie das nun schleunigst nachholen. Denn sie unterstützt Wöchnerin und Neugeborenes in den ersten acht Wochen nach der Geburt. Sechs Wochen nach der Geburt erfolgt eine Abschlussuntersuchung beim Frauenarzt. Damit ist das »Wochenbett« medizinisch beendet.

TIPP

Nummer gegen Kummer

Wen kann ich im Notfall anrufen? Hebamme, (Schwieger-)Eltern, Geschwister, beste Freunde? Schreiben Sie alle wichtigen Nummern auf und hängen Sie sie gut sichtbar beim Telefon auf beziehungsweise speichern Sie sie auf Ihrem Handy.

WIR SIND EINE FAMILIE

Alles ist neu: Ein Baby macht aus einem Paar Mutter und Vater. Herzlichen Glückwunsch zu dieser neuen Lebensaufgabe! Und keine Angst: Vieles Ungewohnte wird bald normal.

Mama - die echte Heldin

- **Superkraft:** Ein Kind zu bekommen ist eine enorme Leistung. Die Schwangerschaft und die Geburt sind für den Körper extreme Anstrengungen. Viele Frauen unterschätzen, dass sie nicht sofort wieder fit sind. Vorübergehende Erschöpfung ist völlig okay.
- **Supernahrung:** Sie können Ihr Baby allein mit Muttermilch versorgen – was für ein Wunder! Aber der Milcheinschuss ist ungewohnt und manchmal schmerzhaft. Ihre Hebamme kann Ihnen zeigen, wie das Anlegen am besten klappt. Mehr über das Stillen erfahren Sie ab [2](#).
- **Superkörper:** Doch, der ist super, Ihr Körper. Auch wenn sich viele Mütter nach der Geburt eher unwohl darin fühlen. Der Bauch ist noch rund, fast wie im sechsten Monat. Alles fühlt sich noch komisch an. Kein Wunder, die Organe müssen schließlich erst wieder ihren Platz finden. Aber Schwangerschaftsstreifen verblassen und die Muskulatur wird auch wieder straffer.
- **Superinstinkte:** Erstaunlich, was die Natur sich ausgedacht hat! Das eigene Baby duftet unbeschreiblich gut, Mütter haben oft einen leichten Schlaf und hören ihren Säugling.

Papa - der Held an Mamas Seite

- **Superpapa:** Klar, das ist doch der, dessen Stimme das Baby schon vor der Geburt oft gehört hat. Auch Väter stillen die Bedürfnisse ihrer Kinder – ohne Milch, aber mit viel Körperkontakt und Kuscheln.
- **Superorganisator:** Alle Aufgaben erledigen, den neuen Alltag und das Bürokratische erledigen, der Partnerin und dem Kind Aufmerksamkeit und Fürsorge schenken. Und das mit reichlich wenig Schlaf. Gar nicht einfach, was Väter so in den ersten Wochen bewerkstelligen müssen.
- **Superkuschler:** Auch der Hormonhaushalt junger Väter stellt sich um. So viel Liebe für einen winzigen Menschen sorgt für das Bedürfnis, viel zu schmusen und auch Nähe zu bekommen. Genau richtig, denn so entsteht eine enge und gute Bindung.
- **Superhirn:** Pflegen, wickeln, baden, organisieren, Verwandtschaft, Freunde und Arbeitgeber informieren, einkaufen. An alles zu denken ist gar nicht einfach. Und auch gar nicht möglich.

TIPP

Babyblues

Hormonumstellung, Schlafmangel und das Gefühl, nicht so glücklich zu sein, wie es eine Mutter doch sein sollte? Das ist ganz normal. Ruhe, Auszeiten und frische Luft können helfen. Wenn die Traurigkeit bleibt, sollten Sie ein Gespräch mit der Hebamme oder der Frauenärztin führen. Mehr Informationen über Wochenbettdepressionen: www.schatten-und-licht.de.

Auch Väter trifft das Gefühl der Erschöpfung. Der Spagat zwischen Familie und Beruf, Angst, den Ansprüchen nicht zu genügen, oder Überforderung ist eine Herausforderung. Rat bieten die Experten von www.elternleben.de.

HALLO, KLEINER MENSCH!

Ihr Baby ist ein Wunder. Einzigartig und von Anfang an eine eigene Persönlichkeit. Energiebündel oder eher ein kleines Schlummerle? Das wird sich bald zeigen.

Was du schon alles kannst!

- **Gucken:** Das Neugeborene kann noch nicht gut sehen und ein Gesicht nur erkennen, wenn es höchstens 25 Zentimeter entfernt ist. Mama und Papa kann es beim Schmusen erkennen.
- **Hören:** Neugeborene drehen ihren Kopf dorthin, woher ein Geräusch kommt, sie erschrecken bei Krach und erkennen Melodien, die sie im Mutterleib hörten, wieder.
- **Schnuppern:** Säuglinge können ihre Mutter am Geruch erkennen. Instinktiv riechen sie auch gleich nach der Geburt, wo es Nahrung gibt, und suchen die Brust der Mama.
- **Spüren:** Babys lieben intensive Nähe. Die meisten mögen gern getragen und gehalten werden.
- **Kommunizieren:** Eine winzige Hand, die Papas Finger erstaunlich fest drückt, ein entspanntes Gesichtchen im Schlaf, ein Anschmiegen an die Brust. Babys können zeigen, dass sie sich geborgen fühlen. Und auch, dass gerade nicht alle Bedürfnisse erfüllt wurden. Dann weinen sie oder wirken sehr unruhig.
- **Quengeln, Weinen und Schreien:** Hunger, Schmerzen oder Wunsch nach Nähe – das Neugeborene kann Unwohlsein nur durch Laute zeigen. Je besser Sie sich

kennenlernen, desto eher hören Sie Unterschiede zwischen leichtem Unmut und heftigem Kummer.

- **Magisch:** Das erste bewusste Lächeln schenken Kinder den Eltern im zweiten Monat. Bis dahin entzücken sie mit »Engelslächeln«.

RUND UM DIE PFLEGE

Haut- und Körperpflege ist für das Baby wichtig. Es geht dabei nicht nur um das Reinigen, sondern auch um die Nähe und das wohlige Gefühl, umsorgt zu werden.

Baden und waschen

- Ob Babybadewanne oder ein spezieller Babybadeimer – dem Kleinen ist das meist egal. Im Waschbecken allerdings sollten Sie Ihr Kind nicht baden, weil der Wasserhahn sehr schnell mal zu heiß ist oder es sich stoßen könnte.
- Waschen mit einem Waschlappen am Wickelplatz reicht meist. Ein Bad in der Woche genügt.
- Badezusätze sind nicht nötig, sie greifen die zarte Babyhaut an. Bei trockener Haut ein paar Tropfen Babyöl ins Wasser geben.
- Shampoo wird nur benötigt, wenn das Kind viele und lange Haare hat. Bei verklebten oder verschmutzten Haaren ebenfalls ein wenig Babyshampoo verwenden (pH-neutral).
- Ideal sind 37 Grad Celsius Wassertemperatur.
- Bad oder Zimmer sollten mollige 23 bis 25 Grad Celsius warm sein.
- Beste Badezeit: zwischen zwei Mahlzeiten. Das Baby sollte wach und munter sein.
- Fünf bis zehn Minuten Badezeit reichen für die Kleinsten.
- Nach dem Baden oder Waschen in einem großen Handtuch abtrocknen, frisch wickeln und anziehen.



- Spezielle Cremes oder Pflegelotionen sind nicht unbedingt nötig. Wenn es draußen sehr kalt ist, sollte das Gesichtchen mit einer Wind-und-Wetter-Salbe gegen Wind und Kälte geschützt werden.

WICKELN UND WINDELN

Die erste Windel zu wechseln ist für Eltern noch aufregend. Bald ist es Alltag. Und bis das Kind mit etwa drei Jahren trocken ist, wird es im Schnitt weitere 5 999 Windeln brauchen.

Häufige Fragen rund um die Windeln

- **Wie oft muss gewickelt werden?**
Neugeborene haben eine winzige Blase und benötigen oft bis zu zehn Windeln. Später sind etwa fünf bis sechs Stück am Tag und ein bis zwei pro Nacht nötig.
- **Selber waschen oder Wegwerfwindeln?** Sowohl Stoff- als auch Höschenwindeln belasten die Umwelt und den Geldbeutel. Eltern sollten entscheiden, was für sie persönlich am besten passt.
- **Angesagter Wechsel?** Oft signalisieren Babys, dass sie sich unwohl fühlen. Moderne Wegwerfwindeln halten zwar viel aus, sollten aber trotzdem häufig gewechselt werden, da die empfindliche Babyhaut sonst schnell gereizt ist.
- **Nachts wickeln?** Jein. Babys sollten nur gewickelt werden, wenn sie bereits wach sind, wunde Haut oder eine sehr volle Windel haben. Ihr Schlaf sollte nicht extra unterbrochen werden.
- **Gereizte Haut?** Dafür kann es einige Gründe geben. Wurde die Windel oft genug gewechselt? Vielleicht ist in der Windelsorte auch eine Lotion enthalten, die das Kind nicht verträgt?

