

NEIL SINCLAIR

COMMANDO DAD

DIE GRUNDAUSBILDUNG
FÜR WERDENDE VÄTER

WIE SIE

- sich auf die Ankunft des Trupps vorbereiten
- die ersten 24 Stunden überleben
- die Moral aufrechterhalten
- den Trupp verpflegen, ausstatten, transportieren und unterhalten



VON DER GEBURT BIS ZUM 3. JAHR

riva

NEIL SINCLAIR
COMMANDO
DAD

NEIL SINCLAIR
COMMANDO
DAD
DIE GRUNDAUSBILDUNG
FÜR WERDENDE VÄTER



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2012 bei Summersdale Publishers Ltd unter dem Titel *Commando Dad*. © 2012 by Neil Sinclair and Tara Sinclair. All rights reserved.

Published by arrangement with Summersdale Publishers Ltd.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Dieses Buch stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Die Absicht des Autors ist, Informationen allgemeiner Art anzubieten, die dabei helfen, Kompetenz als Vater zu erlangen.

Übersetzung: Martin Rometsch
Redaktion: Silke Panten
Umschlaggestaltung: Manuela Amode, in Anlehnung an das Original
Abbildungen und Layout: Matt Smith
Satz: Carsten Klein, Torgau
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

ISBN Print 978-3-7423-1747-6
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1446-5
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1447-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



INHALT

Vorwort von Dr. med. Jan Mager-Jones, ChB

Einführung

Wie Sie dieses Buch benutzen

Kapitel 1: Das Vorkommando: Bereiten Sie das Basislager vor

Reinigung

Reinigen Sie das Zimmer Ihres BR

Reinigen Sie Flächen, mit denen Ihr BR in Kontakt kommen wird

Planung

Wichtige Utensilien für das Basislager – was Sie sofort brauchen

Machen Sie das Basislager sicher

Vorbereitung

Zuweisung besonderer Plätze für Ihren BR und seine Ausrüstung

Wichtige Dinge, die Sie brauchen, wenn Sie Ihren BR von der Klinik ins Basislager bringen

Kapitel 2: Neue Rekruten: Wie Sie die ersten 24 Stunden überstehen

Wie Sie Ihren BR halten

Wie Sie eine Wegwerfwindel wechseln

So säubern Sie einen Nabelstumpf

Füttern mit der Flasche

Wie Sie die Flasche eines Rekruten sterilisieren

So füllen Sie eine Flasche mit Muttermilch

So füllen Sie Ersatzmilch ab

Wie Sie eine Flasche mit Ersatz- oder Muttermilch wärmen

So füttern Sie Ihren BR mit der Flasche

Wie Sie Ihren BR zu einem Bäuerchen veranlassen

Andere Methoden, um das Aufstoßen zu erleichtern

Wie Sie für Ihren BR das Bett vorbereiten

Nach den ersten 24 Stunden

Wie Sie Ihren BR baden

So nehmen Sie Ihren BR mit ins Freie

Wie Sie mit Schreihälsen umgehen

Kapitel 3: Schlaf und andere nächtliche Einsätze

Schlafroutine: Was ist das und wie und wann führt man sie ein?

Goldene Regeln für das Einführen einer Schlafroutine

Bringen Sie Ihrem BR den Unterschied zwischen Nacht und Tag bei

Führen Sie eine Abendroutine ein

Methoden, die der Einheit zu einer Schlafroutine verhelfen

Was ist zu tun, wenn Ihr BR nachts aufwacht?

Nickerchen

Wann braucht Ihr BR ein Nickerchen?

Schlafmangel

Wo Sie Hilfe finden

Kapitel 4: Tornister: Packen Sie ein, was Sie täglich brauchen

Grundausrüstung

Grundausrüstung für einfache Einsätze

Ausrüstung für Einsätze von mittlerer Dauer

Überlebensausrüstung für längere Außeneinsätze (Urlaub)

So verpacken Sie Kleidung für einen längeren Außeneinsatz (Urlaub)

Ausnahmen

Tipps fürs Packen

Snacks

Kapitel 5: Ernährung: Ein Soldat braucht etwas im Magen

Abstillen: Was ist das? Wie und wann wird abgestillt?

Geeignete Nahrungsmittel für den Anfang

Meiden Sie diese Nahrungsmittel im ersten Jahr

Selbstständig essen

Gutes Fingerfood zum Experimentieren

So lindern Sie Schmerzen beim Zahnen

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran

Die goldenen Regeln der Ernährung

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen

Die Bedeutung der Portionsgrößen und einer ausgewogenen Kost

So bereiten Sie nahrhaftes Essen für Ihre Einheit zu

Gute Ideen für das Frühstück

Gute Ideen für das Mittagessen

Gute Ideen für das Abendessen

Abwechslung schützt vor Langeweile

Wie Sie Mahlzeiten planen

Echtes Essen, schnell zubereitet: gesunde Snacks

Kapitel 6: Dienstanweisungen: Entwickeln Sie eine Tagesroutine

Fütterungsroutine

Häufige Signale für »Ich bin hungrig«

Häufige Signale für »Ich bin satt«

Mahlzeitenroutine

Morgenroutine

Vorbereitungen am Vorabend

Rekruten in der Kita

Das Weckritual

Frühstück

Zähneputzen

Das Anziehen

Nachmittagsroutine

Die Rückkehr ins Basislager

Die Rückkehr von der Kita

Das Betreten des Basislagers

Licht aus: die Abendroutine

Die Wochenendroutine

Routinebrecher

Kapitel 7: Hohe Kampfmoral: Die Geheimwaffe eines Commando Dads

Was ist Kampfmoral?

Wie Sie eine langfristige Moral aufbauen

Wie Sie die Moral in schwierigen Situationen hochhalten

Wie Sie Hilfe annehmen und um Hilfe bitten

Ratschläge

Unterstützende Netzwerke

Kapitel 8: Rufen Sie den Arzt: Erste-Hilfe-Grundwissen und Betreuung der Einheit

Wie Sie einen Erste-Hilfe-Kasten für Ihren BR oder MR zusammenstellen

Der Inhalt des Erste-Hilfe-Kastens

Hardware

Nützliche Ergänzungen (bei Bedarf kaufen)

Hohe Temperatur: wie Sie sie erkennen und behandeln

Wie Sie die Temperatur mit einem Digitalthermometer messen

Wie Sie mit einer hohen Temperatur umgehen

Wie Sie kleine Gefechtsverletzungen behandeln

Beulen und Blutergüsse (BR und MR)

Schnittwunden (BR und MR)

Bisswunden und Kratzer (BR und MR)

Insektenbisse und -stiche (BR und MR)

Brennnesselstiche (BR und MR)

Nasenbluten (BR und MR)

Wie Sie häufige Beschwerden bei Rekruten erkennen und behandeln

Kolik (BR)

Erkältungen (BR und MR)

Krupp

Ohrenentzündungen (BR und MR)

Augenentzündungen und blockierte Tränenkanäle (BR)

Grippe (BR und MR)

Hochinfektiöse Viruserkrankungen, zum Beispiel Masern oder Windpocken (BR und MR)

Verstopfung (BR und MR)

Milchschorf (BR und MR)

Dehydrierung (BR und MR)

Durchfall (BR und MR)

Windelausschlag (BR)

Erbrechen (BR und MR)

Anzeichen und Symptome, die sofortiges Handeln erfordern

Meningitis (BR und MR)

Lungenentzündung (BR und MR)

Kapitel 9: Willkommen auf dem Donnerbalken: Sauberkeitserziehung

Sauberkeitserziehung: was das ist und wie und wann Sie damit beginnen

So erkennen Sie die Signale Ihres MR

Die goldenen Regeln der Sauberkeitserziehung

Wichtige Utensilien für die Sauberkeitserziehung

Sauberkeitserziehung als Routine

Kapitel 10: Manövrieren und Transportieren

Die goldenen Regeln des Truppentransports

Wie Sie Ihre Rekruten zu Fuß transportieren

Babytragen

Kinderwagen

Travelsysteme

Laufgeschirr und Hüftgurte

Buggy-Boards

Wie Sie Ihre Rekruten mit dem Auto transportieren

Autositz

Überlebensausrüstung fürs Auto

Erste-Hilfe-Kasten fürs Auto

Wie Sie Ihre Rekruten in öffentlichen Verkehrsmitteln befördern

Bus oder Straßenbahn

Reisebus

Zug

Flugzeug

Kapitel 11: Unterhaltung für den Trupp

Die goldenen Regeln für die Unterhaltung des Trupps

Wie Sie Ihre Rekruten im Basislager unterhalten

Lustige Aktivitäten im Basislager

Spielsachen

Fernsehen

Filme

Unterhaltung beim Manöver

Elektronisches Spielzeug

Unterhaltung auf Fußmärschen

Kinderwagen

Wie Sie Ihre Rekruten im Auto unterhalten

Unterhaltung in öffentlichen Verkehrsmitteln

Bus oder Straßenbahn

Zug

Flugzeug

Unterhaltung im Freien

Unterhaltung in der freien Natur

Die goldenen Regeln für Abenteuer in der Natur

Aktivitäten im Freien für MR

Unterhaltung auf der Einkaufstour

Spielgruppen

Kapitel 12: Wie Sie mit Feindseligkeiten umgehen

Grenzen festlegen

Disziplin

Regeln für die Einheit

Altersgerechte Sanktionen

Wutanfälle: Was sie sind und wie Sie damit umgehen

Was ist ein Wutanfall?

Wutanfällen vorbeugen

Der Umgang mit Wutausbrüchen

Eine Rettungsaktion starten

Nach dem Wutanfall

**Der Umgang mit Konflikten: feindselige
Öffentlichkeit**

**Streit in den eigenen Reihen: der Umgang mit
Feindseligkeiten zwischen Ihnen und Ihrem MR**

Tieferliegende Ursachen von Konflikten

Zum erfolgreichen Abschluss

Glossar

VORWORT

von Dr. med. Jan Mager-Jones, ChB

Für die meisten Eltern ist es ein aufregender Start in ein neues Leben, wenn sie ihr Baby aus der Klinik holen und nach Hause bringen. Viele fühlen sich gleichzeitig total überfordert von der enormen Verantwortung für dieses kleine Bündel Glück und sie begreifen in den ersten Tagen und Wochen, dass alles, was sie tun, plötzlich ein unglaubliches Organisationstalent zu erfordern scheint. Die Versorgung eines Babys oder Kleinkindes ähnelt beinahe einem Militäreinsatz!

Neil Sinclair weiß alles über Militäreinsätze, denn er hat in einem Kommandotrupp gedient. Nachdem er sein Soldatenleben gegen das Leben als hauptberuflicher Vater getauscht hatte, wurde ihm klar, wie wichtig ein leicht verständliches Handbuch ist.

Commando Dad ist ein fantastischer neuer Elternratgeber. Er ist so kurz gefasst und klein, dass Sie ihn stets bei sich tragen können; dennoch enthält er eine Fülle von Schritt-für-Schritt-Anleitungen für alles, was Sie für Ihr Baby oder Kleinkind tun müssen. Dank der neuartigen Darstellung im Stil eines Soldatenhandbuchs ist das Buch ein Lesevergnügen und zugleich ein einfacher, klarer Leitfaden für die Vorbereitung des Basislagers (damit zu Hause alles für die Ankunft des Babys bereit ist), die Bombenentschärfung (den Umgang mit Windeln) und vieles mehr.

Als Hausarzt begegne ich oft neuen Müttern und Vätern, die den Druck der Elternschaft spüren, und da ich selbst

Söhne im Teenageralter habe, erinnere auch ich mich noch gut an die Herausforderungen. Ich kann dieses großartige neue Handbuch wärmstens empfehlen und kann mir vorstellen, dass es bald ein innig geliebtes und zerlesenes Utensil in der Tasche jedes neuen Vaters sein wird.

Dieses Buch ist meiner eigenen bezaubernden Einheit gewidmet: meiner Frau Tara und unseren drei Rekruten Sam, Jude und Liberty. Aber ich habe es auch für alle Väter geschrieben, die während des Entstehungsprozesses immer wieder fragten: »Bist du endlich fertig mit dem Buch? Ich brauche dringend ein Exemplar.«

Ich danke euch allen.

Vorbemerkung des Autors

Ich bin hauptberuflicher Commando Dad und zugelassener Tagespfleger und habe alle in diesem Handbuch beschriebenen Methoden selbst ausprobiert und getestet. Wenn ich irgendetwas erwähne, was mit der Gesundheit und Sicherheit Ihrer Rekruten zu tun hat, dann habe ich den Text von medizinischem Fachpersonal prüfen lassen, um sicher zu sein, dass die Informationen präzise sind und dem Wissensstand zur Zeit der Drucklegung entsprechen. Der Verlag, der Autor und die Experten übernehmen jedoch keine Verantwortung und keine Haftung für eventuelle Schäden, die möglicherweise auf den korrekten oder inkorrekten Gebrauch dieses Buchs zurückzuführen sind. Die Richtlinien für die Babypflege ändern sich ständig; deshalb kann dieses Buch kein Ersatz für eine fachkundige medizinische Beratung oder für den eigenen gesunden Menschenverstand sein.

Der Inhalt wurde geprüft von:

Rachel Jessey, Ernährungstherapeutin

Sally Jordan, examinierte Krankenschwester und
Familienhebamme

Dr. med. Jan Mager-Jones MB ChB

Damon Marriott, zugelassener Berater für Kindersicherheit

Mein Dank gilt ebenfalls Sarah Thorsby.

EINFÜHRUNG

Für alle Väter und Betreuer (im Folgenden Commando Dads genannt) – dieses Buch wurde für EUCH geschrieben.

Ich war Kommandosoldat bei der technischen Truppe, Sportlehrer, Sicherheitsbediensteter bei der britischen UN-Gesandtschaft in New York, hauptberuflicher Dad und zugelassener Tagespfleger und kann Ihnen ehrlich versichern, dass es in meinem Leben nur wenige Momente gegeben hat, die so einschüchternd waren wie die Fahrt mit meinem ersten Sohn von der Klinik nach Hause.

Bei allen Büchern und Kursen für Eltern geht es um die Geburt. Dann sind Sie und Ihre Partnerin mit dem Baby plötzlich wieder zu Hause. Und für das Baby verantwortlich.

Ich überlegte mir, wie viel leichter das Leben wäre, wenn ich während meiner Grundausbildung als Vater eines kleinen Babyrekruten (von nun an BR genannt) in einem praktischen Leitfaden nachschlagen könnte, so wie in *Der Reibert – Das Handbuch für die Soldatinnen und Soldaten der Bundeswehr*. Jeder Soldat weiß, dass Grundkenntnisse in der Kampftechnik zu den besten Waffen im Arsenal gehören. Sie werden in einem Handbuch vorgestellt, das neue Rekruten bekommen. Dort steht unter anderem drin, wie man sich auf dem Feld rasiert und wie man die Entfernung eines Ziels bestimmt. Es enthält die Grundlagen aller praktischen Fertigkeiten, die ein guter Soldat braucht.

Ich versuchte, ein solches Handbuch zu finden, aber die Bücher für neue Väter waren entweder humoristische Titel (glauben Sie mir, meine Herren, wenn Sie bei der Babypflege andauernd lachen müssen, machen Sie etwas

falsch) oder, schlimmer noch, zu weitschweifig, um praktisch zu sein. Wenn Sie mitten in der Nacht einen kreischenden BR in den Armen halten, brauchen Sie keinen 700-Seiten-Wälzer, der Sie über die Gefühle eines Babys belehrt.

Ich brauchte ein gut verständliches Handbuch, das Eltern, vor allem Vätern, ein Grundlagentraining vermittelt.

Meine Herren, Sie halten dieses Handbuch gerade in den Händen!

Gefühle sind wichtig. Aber Sie wissen schon wenige Sekunden nach der Geburt ihres Rekruten, wie Sie sich fühlen. Ich fühlte Liebe, Furcht, Verwirrung, Frustration und Ehrfurcht. Und das alles innerhalb der ersten Stunde. Dieses Buch will Ihnen sagen, was zu *tun* ist.

Commando Dad vermittelt Ihnen aber nur eine Grundausbildung. Der Rest bleibt Ihnen überlassen. Als tüchtiger Vater müssen Sie dieses Handbuch durch reiche praktische Erfahrung ergänzen. Sie müssen aktiv werden und Wissen in die Tat umsetzen. Das bringt mich zur ersten Regel eines Commando Dads:



**EIN COMMANDO DAD IST EIN
ZUPACKENDER DAD.**

Auch wenn es sich jetzt noch nicht so anfühlt, Sie werden unglaublich wenig Zeit mit Ihren Rekruten verbringen. Zwischen der Geburt und dem fünften Geburtstag liegen

weniger als 2000 Tage; dann kommt Ihr Sprössling in die Schule. In weniger als 7000 Tagen nach der Geburt wird er 18 sein.

Vielleicht kümmern Sie sich nicht ganztätig um Ihren Rekruten, sondern nur an Wochenenden oder abends. Vielleicht sind Sie nicht sein biologischer Vater. Das alles ist nicht wichtig. Wichtig ist, dass Sie die Zeit, die Sie zusammen mit ihm verbringen, optimal nutzen. Das gelingt Ihnen am besten, wenn Sie als Vater militärisch präzise vorgehen.



**EIN COMMANDO DAD WEISS,
DASS VORBEREITUNG UND
PLANUNG VOR SCHLECHTEN
LEISTUNGEN ALS VATER
SCHÜTZEN.**

Seien Sie stolz auf Ihre Einheit. Bauen Sie unnötigen Stress und Sorgen ab und Selbstvertrauen auf. Bereiten Sie sich vor. Verhalten Sie sich so, wie es einem Commando Dad ziemt. Das ist nicht immer leicht – aber nichts, was sich lohnt, war jemals leicht.

Für ein Kind schlüpft ein Vater in viele Rollen. Mal ist er ein Held, mal ein Vorbild, mal ein Beschützer. Künftig sind das Ihre Aufgaben. Sie müssen der beste Vater sein, der Sie

sein können – das schulden Sie sich selbst und Ihren Rekruten. Ab sofort. Beginnen wir also mit der Ausbildung.

Wie Sie dieses Buch benutzen

Dieses Handbuch ist für Väter »an der Front« (also etwa im praktischen Einsatz bei der Babypflege) gedacht. Darum habe ich mich bemüht, alle wichtigen Informationen in ein Buch zu packen, das bequem in Ihre Tasche passt.

Es gibt eine vollständig interaktive Website, die (in englischer Sprache) weitere Informationen und Unterstützung anbietet: www.commandodad.com. Dort finden Sie Videos über grundlegende Fertigkeiten wie Halten, Baden und Bäuerchen. Und natürlich zum überaus wichtigen Windelwechseln. Sie finden Hinweise zu den verschiedenen Windelarten und dazu, wie Sie Ihren BR in den Schlaf begleiten. Außerdem gibt es jede Menge Rezepte. Auf der Website können Sie auch einem Forum beitreten und Ihre Ideen mit mir und anderen Vätern teilen.

Ich verwende im ganzen Buch militärische Begriffe und obendrein Wörter, die ich in meinen Jahren als Commando Dad selbst erfunden habe. Diese Begriffe erklärt ein Glossar am Ende jedes Kapitels.

Die bei Weitem wichtigsten Begriffe in diesem Buch sind:

- **BR = Babyrekrut:** ein kleiner Rekrut (Kind), der noch nicht mobil ist
- **MR = mobiler Rekrut:** ein Rekrut, der robben, krabbeln, aufstehen und später auch gehen kann

Wenn ich von »Rekruten« spreche, meine ich damit »Kinder«.

Ich verwende außerdem Abbildungen und Diagramme, damit das Buch so verständlich (und weniger langatmig)