

Elternbrief



1 Zur Geburt

Eine Initiative der katholischen Kirche

Liebe Mutter, lieber Vater,

jedes neugeborene Kind, sagt der Nobelpreisträger Rabindranath Tagore, sei ein Beweis dafür, dass Gott das Vertrauen in uns Menschen noch nicht verloren hat.

Haben Sie das auch gespürt, als Sie Ihrem Baby – herzlichen Glückwunsch! – zum ersten Mal in die Augen sahen? Da fängt etwas ganz Neues an, wird mir eine Aufgabe anvertraut, neben der alle früheren wie ein Kinderspiel erscheinen. Bei aller Erleichterung über die glücklich überstandene Geburt, bei aller Begeisterung über das Wunder in ihrem Arm wird vielen Müttern und Vätern da verständlicherweise auch ein bisschen mulmig: Reicht das aus, was wir bei unseren Eltern und Freunden abgeschaut haben, um dieses Kind in eine glückliche Zukunft zu begleiten? Werden wir gute Eltern sein?

Aber gleichzeitig spricht aus den Augen dieses Neugeborenen auch ein grenzenloses Vertrauen, das mir eine einmalige Chance eröffnet. Es ist mehr als die Aussicht auf möglichst viele glückliche Momente, die wir uns als Familie erhoffen – es ist die Aussicht auf ein reicheres, erfüllteres, wesentlicheres Leben.

Diese Chance möchten wir, die Redaktion der Elternbriefe, Ihnen in den nächsten Jahren neben vielen praktischen Infos immer wieder mit Denkanstößen bewusst machen. Heute wünschen wir Ihnen Gottes Segen für einen guten Start ins Familienleben.

Ihr

Josef Pütz



Baby-Honeymoon

Das Glück der ersten Tage

... und dann ist alles anders. So oft haben sie sich in den vergangenen neun Monaten gefragt, wie aufregend, schön, spannend, auch anstrengend ihr neues Leben mit dem Baby wohl wird. So oft haben die werdenden Großeltern, Freundinnen und alle möglichen neunklugen Ratgeber ihnen prophezeit, was da auf sie zukommen wird. Jetzt ist das Baby endlich da. Und die jungen Eltern stellen fest: Man kann es sich tausendmal vorhersagen. Aber man kann es nicht vorherfühlen.

In den ersten Stunden und Tagen nach der Geburt werden Mütter und Väter überschwemmt von Gefühlen, die sie in dieser Tiefe vorher nie kannten. Da ist die zärtliche Liebe, die ein Baby mit seiner rührenden Hilflosigkeit weckt. Der zeitlose Frieden, den sein Schlaf ausstrahlt.

Die Begeisterung über sein erstes Lächeln, der Stolz, wenn andere es bewundern. Und da ist ehrfürchtiges Staunen über das Wunder der Entstehung dieses neuen Lebens, die Dankbarkeit für ein Geschenk, das die Eltern sich allein nicht „machen“ konnten. Viele Mütter und

Väter entdecken durch dieses Erlebnis unverhofft wieder einen neuen Zugang zu Gott.

Aber auch ganz andere Gefühle lernen junge Eltern jetzt kennen. Nicht mehr die eigenen Wünsche und Pläne, sondern die Bedürfnisse des Babys bestimmen jetzt den Lebensrhythmus. Das nächtliche Füttern und Wickeln kostet Schlaf und zehrt an den Kräften. Der Vater geht wieder zurück in den Beruf – umso mehr fühlt sich die Mutter mit dem Kind allein gelassen. Manchmal kommt sie nicht einmal mehr zum Duschen und vergisst das Essen... Besonders Eltern, deren Kinder viel schreien, beginnen da an sich selbst zu zweifeln: Machen sie etwas falsch? Sind sie keine guten Eltern?

Doch, das sind sie. Eindrucksvolle wissenschaftliche Studien haben gezeigt: Mütter und Väter, die ihr Baby liebevoll beobachten, verstehen sein Verhalten immer besser, reagieren instinktiv höchst feinfühlig darauf und tun genau das, was es braucht. Es stärkt die junge Familie, wenn sich Eltern in den ersten Wochen einen „Baby-Honeymoon“ gönnen.

Elternbrief

I Zur Geburt

Die Zeit des Kennenlernens

Auf dem Weg zum Miteinander

Die Geburt eines Kindes bedeutet für eine Familie und für alle Beteiligten eine enorme Umstellung. Für das Kind wie für seine Eltern heißt es, erst einmal „anzukommen“ miteinander, sich Zeit zu nehmen und Zeit zu lassen, einander kennen zu lernen. „Wer sind meine Eltern? Wer ist mein Kind? Und was braucht es jetzt von mir?“

In der ersten Zeit ist das Baby ganz auf die Hilfe seiner Umgebung angewiesen. Es muss verlässlich versorgt und gepflegt werden, braucht Menschen, die es Nähe und Geborgenheit erfahren lassen, freundlich mit ihm sprechen, Gesichter, die ihm stets vertrauter werden. Mütter, Väter und andere Vertraute, die sich liebevoll auf diese Aufgabe einlassen, stellen bald fest: Dieses Baby, das angeblich nichts anderes kann als schlafen, trinken, schreien und Windeln voll machen, verfügt über ein erstaunliches Repertoire an feinen Signalen, die seinen Eltern helfen, die Bedürfnisse des Kleinen zu erkennen.

Denn da ist nicht nur das Schreien, das sich je nach Ursache – Hunger? Langeweile? Schmerz? – zwischen leisem Meckern, Quengeln und lautem Gebrüll unterscheidet. Da sind auch die Augen, die ihr Gegenüber offen und neugierig fixieren, die das Kleine aber abwendet, wenn es überfordert und müde ist. Sein Lächeln verzieht es manchmal zur angewiderten Grimasse und ballt die Finger bei Anspannung zum Fäustchen.

Eltern lernen mit der Zeit, die „Zeichen“ des Kindes zu „lesen“ und können immer besser auf seine jeweiligen Bedürfnisse eingehen. Möchte es gestillt werden oder braucht es eine frische Windel? Braucht es Ruhe oder Zuwendung? Möchte es Nähe spüren oder braucht es Distanz? Es tut Eltern gut, wenn sie sich auf ihr Bauchgefühl verlassen können und sich beim Kennenlernen der Bedürfnisse Zeit lassen. Der Weg führt durch Versuch und Irrtum. Eine gewisse Sicherheit kommt erst mit der Zeit. Es tut gut, wenn Eltern es sich erlauben, nicht gleich Meister ihres Fachs zu sein, sondern Kennen-Lernende.

Die Feinfühligkeit der Eltern vermittelt dem Kind sichere Beziehungserfahrungen von Anfang an. Auch wenn Babys manchmal trotzdem weiterweinen, ohne dass Eltern eine Ursache finden, schafft schon die innere Haltung „Ich kümmere mich um dich und versuche dich zu verstehen und so zu reagieren, dass du dich gut fühlst“, die Basis für ein gutes Miteinander.

Wenn dann manchmal auch bei den Eltern die Nerven blank liegen, ist es hilfreich, sich erst einmal selbst wieder zu beruhigen: Indem man (dem Baby) ein Schlaflied vorsingt, langsam im Wiegeschritt mit dem Baby durch den Raum wandert oder beruhigende Worte mit tiefer Stimme spricht, kommt parallel zum Baby oft auch das eigene Nervensystem wieder zur Ruhe.

Manche Babys schreien allerdings mehr und länger als andere. Experten vermuten, dass sogenannte „Schrei-Babys“ Probleme haben, Reize aus der Umwelt zu verarbeiten. Sie sind sehr empfindlich und empfänglich für visuelle Reize und auf Stress. Weil Eltern von Schreibabys natürlich auch selbst großen Stress erleiden, brauchen sie dringend Unterstützung und Entlastung.

Mitarbeiterinnen der Frühen Hilfen oder der Familienhilfe der Caritas können in die Familie kommen und die Familie durch Hilfe im Haushalt oder durch Gespräche entlasten. Unterstützung bieten auch Schreiambulanzen.

Ein Netz von Hilfen

Wir sind nicht allein

Hebammen fürs Wochenbett

www.hebammen.at

Frühe Hilfen www.fruehehilfen.at

Schreiambulanzen

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/schreiambulanz>

Familienhilfe der Caritas

Eine Familienhilfe kommt ins Haus, wenn die Familie überfordert oder ein Elternteil krank ist oder ausfällt. Sie unterstützt im Haushalt, bei der Kinderbetreuung und in schulischen Belangen. Sie wird in den Bundesländern unterschiedlich organisiert. Bitte suchen Sie die Ansprechpartner in Ihrem Bundesland im Internet.

Kinder mit Behinderung,

hilfreiche Broschüre zum Download:

<https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/service/publikationen/familie/ElternTIPPS---Kinder-mit-Behinderung-.html>

Unterstützung von Familien in der Not

<https://www.caritas.at/aktuell/kampagne/armut-in-oesterreich/familien-in-not/>

So gelingt der Start

1. Erwarten Sie nicht zu viel von sich selbst. Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Unsicherheiten sind in den ersten Wochen ganz natürlich.
2. Die Wohnung muss nicht tipptopp aussehen, Was Sie nicht schaffen, bleibt eben liegen.
3. Lassen Sie sich von Besuchern verwöhnen statt sie selbst zu verwöhnen.
4. Ruhen Sie sich tagsüber aus, wenn das Baby schläft.
5. Teilen Sie die Aufgaben im Haushalt und mit dem Baby partnerschaftlich.
6. Nehmen Sie Hilfsangebote von Eltern, Freundinnen und Nachbarn an. Bitten Sie diese um Unterstützung v.a. in den ersten vier Wochen. Lassen Sie sich z.B. bekochen und beim Putzen helfen.
7. Halten Sie Kontakt zu anderen jungen Eltern. Anderen geht es ähnlich – diese Erfahrung kann entlasten.

Stillen

Nahrhafte Zärtlichkeit

Säuglinge haben ein großes Bedürfnis nach körperlicher Nähe, Zärtlichkeit und Berührung. Eine Mutter, die ihr Kind stillt, gibt ihm auf natürliche Weise nicht nur Nahrung, sondern auch Geborgenheit und Wärme. Eine anfängliche Unsicherheit beim Stillen ist normal. „Ist mein Kind wirklich satt?“ Das fragt sich manche Mutter. Auch Probleme wie Milchstau in der Brust, wunde Brustwarzen oder zu viel Milch können eine stillende Mutter zur Verzweiflung bringen. Unterstützung und fachkundigen Rat findet sie bei ihrer Hebamme, in einer Stillgruppe, im Gespräch mit anderen stillenden Müttern, beim Kinderarzt oder der Kinderärztin. Es lohnt sich, die oft schwierigen Anfänge des Stillens durchzustehen, denn Muttermilch enthält alles, was der Säugling braucht. Mit ihr bekommt das gestillte Kind Abwehrstoffe, die vor Infektionen, Verdauungsstörungen und Allergien schützen. Die Nährstoffe sind ideal auf den Stoffwechsel des Kindes eingestellt. Und die früher gefürchteten Schadstoffe in der Muttermilch bedeuten heute für die allermeisten Babys keine Gefahr mehr.

Stress und Unruhe schaden der stillenden Mutter. Vor und nach jedem Stillen das Kind zu wiegen ist unsinnig. Einfache Faustregel beim Stillen ist: Die Nachfrage regelt das Angebot.

Je öfter das Kind angelegt wird, umso mehr Milch wird produziert. So ist es auch möglich, Zwillinge ein halbes Jahr lang voll zu stillen.

Wenn das Baby mehrmals täglich eine nasse Windel hat, bekommt es genügend zu trinken. Stillkinder können im übrigen mehrere Tage hintereinander keinen Stuhlgang haben, bei manchen ist die Windel gleich mehrmals am Tag voll. Der Stuhlgang ist dünnflüssig und oft gelblich – kein Grund zur Beunruhigung.

Beim Stillen ist ein Stillkissen hilfreich, weil dadurch Mutter und Kind eine bequeme, rücken schonende und entspannte Haltung einnehmen können. Da beim Stillen auch oft bei der Mutter der Durst kommt, sollte man sich immer etwas zum Trinken bereithalten.



Stillen ist keine sichere Verhütungsmethode. Mütter, die voll stillen, haben gewöhnlich nicht vor sechs Monaten nach der Geburt ihren ersten Eisprung. Aber es gibt gelegentlich Frauen, die ihn schon vorher haben.

Übrigens: Bei allen Vorzügen des Stillens: Wenn das Stillen nicht funktioniert, erhalten Babys auch über die Milchnahrung aus der Flasche alles, was sie zum Wachsen und Gedeihen brauchen. Auch das Füttern mit dem Fläschchen vermittelt dem Kind Geborgenheit

und wird von Eltern und Kind als genussvolles Ritual erlebt. Der Vorteil des Fläschchens ist, dass auch Väter und Großeltern oder andere Bezugspersonen das Kind füttern können und die Mutter auch einmal entspannen kann.

Viele Mütter pumpen die Milch ab. Es ist sinnvoll, dass auch Stillbabys schon frühzeitig lernen, die Muttermilch aus der Flasche trinken, sodass auch andere Bezugspersonen das Baby füttern können, wenn die Mutter ein Weilchen außer Haus ist.

Alltag mit dem Baby

Nur keine Glaubenskriege!

Im Zimmer der Eltern im eigenen Bett: Das ist die Standard-Antwort der Kinderärzte und Schlafmediziner zu der Frage, wo Babys am besten schlafen. Mehr Nähe wäre vielen verdächtig; beim Bedsharing, wenn die Kleinen also im Bett der Eltern schlafen, steige die Gefahr eines Plötzlichen Kindstods.

Dumm ist nur, dass manche Babys das nicht einsehen. Die Nähe in einem Bett neben dem der Eltern genügt ihnen offenbar nicht; sie lassen Mama und Papa erst (einigermaßen) schlafen, wenn diese das Kleine zu sich ins Bett geholt haben. Viele Eltern geraten so in eine Zwickmühle: Müssen sie sich mit wenig Schlaf und ständiger Übermüdung abfinden? Oder sollen sie sich mit mulmigen Gefühlen über die Bedenken der Experten hinwegsetzen?

Doch ganz so eindeutig sind die Befunde gegen das Bedsharing nicht. Zum Beispiel erleichtert

es das Stillen, und das schützt anerkanntermaßen vor dem Plötzlichen Kindstod. Und: Es kommt immer auf die Umstände an. Nach Überzeugung vieler Wissenschaftler können Eltern und Babys ruhig im gleichen Bett schlafen, wenn

- die Eltern nicht rauchen und nicht unter Alkohol, Medikamenten oder anderen Drogen stehen,
- das Baby in einem Schlafsack auf dem Rücken schläft,
- das Bett groß genug ist, eine feste Matratze hat (kein Wasserbett oder Sofa!), und das Baby nicht unter Kissen oder Decken rutschen kann,
- es im Zimmer nicht zu warm ist (16–18 °C)
- und natürlich: wenn es für die Eltern selbst passt.

Eine gute Lösung bietet auch ein Baby-Beistellbett, welches Eltern direkt an ihr Bett dranbauen.

Elternbrief

I Zur Geburt

Bitte rechtzeitig planen

Elternkarenz und Kinderbetreuungsgeld

Jetzt liegt das Kind also in der Wiege. Und seine Eltern müssen „nur noch“ einige Amtsgänge machen.

Elternkarenz

Die wichtigste Überlegung erfordert die Frage, wer wie lange in Elternkarenz geht und welche Variante des Kinderbetreuungsgeldes genommen wird. Die Karenz muss dem Arbeitgeber der Mutter nachweislich (möglichst per eingeschriebenem Brief) innerhalb des Mutterschutzes bekannt gegeben werden. Der Vater muss, wenn er nach der Mutter in Karenz geht, mindestens drei Monate vor Beginn dem Arbeitgeber darüber Bescheid geben.



Elternteilzeit

Anspruch auf eine Elternteilzeit haben Eltern, die in einem gemeinsamen Haushalt leben, in einem Betrieb mit mehr als 20 Dienstnehmern beschäftigt und ununterbrochen drei Jahre in diesem Betrieb tätig sind. Die Elternteilzeit kann frühestens im Anschluss an die Zeit des Mutterschutzes (8 Wochen nach der Geburt) angetreten werden oder aber auch im Anschluss an eine Karenz oder zu einem späteren Zeitpunkt maximal bis zum Ablauf des 7. Lebensjahrs. Wichtig: Karenz und Elternteilzeit schließen einander aus.

Um Elternteilzeit in Anspruch nehmen zu können, ist es erforderlich, Beginn, Dauer,

Ausmaß und Lage der beabsichtigten Teilzeitbeschäftigung dem Arbeitgeber spätestens drei Monate vor dem beabsichtigten Antritt schriftlich bekannt zu geben.

Kinderbetreuungsgeld

Das Kinderbetreuungsgeld kann frühestens am Tag der Geburt beantragt werden. Eltern müssen sich für eine bestimmte Variante des Kinderbetreuungsgeldes entscheiden. Ist eine Entscheidung für ein System beantragt, ist der Umstieg auf ein anderes System nur binnen 14 Tagen ab erstmaliger Antragstellung möglich. Auch der zweite Elternteil ist an das gewählte System gebunden.

NEU in Österreich:

„Papamonat“ (Familienzeitbonus)

Väter, die sich direkt nach der Geburt der Familie widmen, erhalten die Möglichkeit einer finanziellen Unterstützung (sogenannter Familienzeitbonus). Diesen erhalten Väter, wenn sie anlässlich der gerade erfolgten Geburt alle Erwerbstätigkeiten vorübergehend einstellen und sich intensiv und ausschließlich der Familie widmen. Der FZB muss bei der zuständigen Krankenkasse beantragt werden.

Der Familienzeitbonus soll die gemeinsame Betreuung des Kindes durch Vater und Mutter in den ersten Lebenswochen ermöglichen und die Bindung zwischen Vater und Kind stärken. Vater und Mutter können sich die anfallende Arbeit in Haushalt und mit dem Kind aufteilen und beide von Anfang an gemeinsam Verantwortung übernehmen. So entsteht ein Wir-Gefühl und Eltern-Team.

Informationen zu Elternkarenz, Kinderbetreuungsgeld, Papamonat und Teilzeitarbeit:

www.help.gv.at

www.arbeiterkammer.at

www.karenz.at

<http://www.ams.at/vaeterkarenz>

Atempause

Du bist geboren, mein Kind.
Seelenruhig liegst du da und schläfst
und ich staune vor dem Wunder
deiner Geburt
und ich habe Angst
vor den vielen Gefahren,
die ich nicht von dir abhalten kann.
Ich möchte das Beste für dich
und weiß doch nicht,
was für dich gut ist.
Ich möchte,
dass dir nichts Böses zustößt
und kann es doch nicht verhindern.
Was wird wohl aus dir werden?
Wie kann dein Leben gelingen?
Wer garantiert deine Zukunft?
Wer, wenn nicht Du, mein Gott?

Conrad M. Siegers

Impressum

Impressum und Offenlegung gemäß § 25 MedienG

Medieninhaber: Diözese Linz,
Herrenstraße 19, Postfach 251, 4021 Linz

Hersteller: KB Offset,
Kroiss & Bichler GmbH & Co KG,
Römerweg 1, 4844 Regau

Herausgeber: BEZIEHUNGLEBEN.AT,
Abteilung Ehe und Familie im Pastoralamt,
Kapuzinerstraße 84, Postfach 284, 4021 Linz

Verlagsort: Linz

**Offenlegung gemäß § 25 MedienG
auf www.elternbriefe.at**

Redaktion Deutschland: Elisabeth Amrhein
(Würzburg), Martin Bartsch (Köln), Beate Dahmen
(Simmern), Hubert Heeg (Bonn), Dr. Petra Kleinz
(Dortmund), Josef Pütz (verantwortlich; Mönchengladbach)

Redaktion Österreich: Mag. Andrea Holzer-Breid

Layout: JENNYCOLOMBO.COM

Fotos: shutterstock - Nadezda Cruzova (1),
iStock - irina88w (4)

Illustration: Renate Alf (3)

Adressänderungen bitte mit Geburtsdatum des
Kindes unter www.elternbriefe.at oder
an den Herausgeber.

Grundlegende Richtung:
Erziehungshilfe für junge Eltern

P.b.b., Verlagspostamt 4020 Linz,
ZNR. 02Z03178S
Österreichische Post AG / Sponsoring.Post
Benachrichtigungspostamt 4020 Linz