

# Elternbrief

## 1 Zur Geburt

Eine Initiative der katholischen Kirche

### Liebe Mutter, lieber Vater,

neun Monate haben Sie sich vorbereitet – und doch sind Sie jetzt wahrscheinlich überwältigt. Überwältigt vor Freude über die Geburt Ihres Kindes, überwältigt aber auch von dem Wirbel, den das kleine Wesen auslöst und mit dem es Ihr ganzes Leben auf den Kopf stellt.

Gerade in den ersten Monaten fühlen sich viele Mütter und Väter unsicher in der neuen Rolle. Doch Sie kennen Ihr Kind am besten und wissen, was es braucht. In dieser Verantwortung wollen wir, die Redakteurinnen und Redakteure der Elternbriefe, Sie mit Informationen, Tipps und Denkanstößen für Ihr Leben gemeinsam mit dem Kind unterstützen und begleiten.

In unserer Redaktion arbeiten Fachleute aus Psychologie, Medizin, Theologie, Erziehungs- und Eheberatung, Familienbildung und Journalismus. Wir bauen aber auch auf unsere eigenen Erfahrungen als Mütter und Väter und unsere Überzeugung als Christen.

Übrigens: Wenn wir Sie als „Eltern“ oder „Mütter und Väter“ ansprechen, so meinen wir Paare ebenso wie alleinerziehende und getrennt lebende Mütter und Väter.\*

Alles Gute und Gottes Segen für Sie und Ihr Kind wünscht Ihnen im Namen der Redaktion

Ihre

*Andrea Kipp*

Andrea Kipp

\* In diesem Fall geben Sie bitte die 2. Adresse dem Herausgeber bekannt.



### Die aufregenden ersten Wochen

## Leben mit dem Baby zwischen Lust und Frust

Mit einem Baby wird alles anders. Eltern, die sich gründlich auf die Geburt ihres Kindes vorbereiten, bekommen das x-mal zu hören und zu lesen. Aber selbst Mütter und Väter, die sich das Leben mit dem Säugling nicht nur rosarot und himmelblau ausgemalt haben, erleben oft: Wie sehr ein Baby das Leben verändert, kann man sich tausendmal vorhersagen. Aber man kann es nicht vorherfühlen.

In den ersten Wochen nach der Geburt fahren die Gefühle vieler junger Eltern Achterbahn. Da sind einerseits Stunden, die ihnen alles schenken, wovon sie vorher geträumt haben: Die zärtliche Liebe, die ein Baby mit seiner rührenden Hilflosigkeit weckt. Den zeitlosen Frieden, den sein Schlaf ausstrahlt. Die Begeisterung über sein erstes Lächeln, den Stolz, wenn andere es bewundern.

Doch dann folgen Stunden, in denen sie sich hoffnungslos überfordert fühlen. Nicht mehr die eigenen Wünsche und Pläne, sondern die Be-

dürfnisse des Babys bestimmen jetzt den Lebensrhythmus. Viele Arbeiten bleiben halbfertig liegen, weil mittendrin das Kind schreit. 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; für die Zweisamkeit mit dem Partner oder lieb gewordene Gewohnheiten fehlen Zeit und Kräfte erst recht.

Nicht alle Mütter erwischt dieser „Baby-Schock“ so massiv. Je nach Temperament des Kindes und nach der Unterstützung, die sie durch ihren Mann, Verwandte und Freunde bekommen, gerät der Start ins Leben zu dritt mal harmonischer, mal chaotischer. Aber immerhin 60 Prozent aller Mütter, so das Ergebnis einer Umfrage, fühlen sich in den ersten Wochen mit dem Baby überfordert. Besonders Eltern, deren Kinder viel schreien, beginnen an sich selbst zu zweifeln: Machen sie etwas falsch? Sind sie

# Elternbrief

## 1 Zur Geburt

keine guten Eltern? Die vielen, oft widersprüchlichen Ratschläge, zu denen sich jeder-mann berufen glaubt, verstärken die Unsicherheit und Hilflosigkeit nur.

Mut machen jungen Eltern dagegen Wissen-schaftler. Eindrucksvolle Studien haben ge-zeigt: 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.

Wichtig ist also, dass Eltern sich vor allem von ihrem Gefühl und den Signalen ihres Babys lei-ten lassen – und weniger von allgemeinen Rat-schlägen „von außen“. Dann gewinnen sie im-mer mehr Sicherheit, und umso eher finden sie aus dem Drunter und Drüber der ersten Wo-chen in geordnete Bahnen.

### Atem-Pause

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

## 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 tiptopp 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 alle Aufgaben partnerschaftlich.
6. Nehmen Sie Hilfsangebote von Eltern, Freundinnen und Nachbarn an.
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 natür-liche 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 Mut-ter. Auch Probleme wie Milchstau in der Brust, wundte 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 Ge-spräch mit anderen stillenden Müttern, beim Kinderarzt oder der Kinderärztin. Es lohnt sich, die oft schwierigen Anfänge des Stillens durch-zustehen, denn Muttermilch enthält alles, was der Säugling braucht.

Mit ihr bekommt das gestillte Kind Abwehr-stoffe, die vor Infektionen, Verdauungsstörun-gen und Allergien schützen. Die Nährstoffe sind ideal auf den Stoffwechsel des Kindes einge-stellt. Und die früher gefürchteten Schadstoffe in der Muttermilch bedeuten heute für die aller-meisten Babys keine Gefahr mehr.

Stress und Unruhe schaden der stillenden Mut-ter. Vor und nach jedem Stillen das Kind zu wie-gen ist unsinnig. Einfache Faustregel beim Stil-len ist: Die Nachfrage regelt das Angebot.

Je öfter das Kind angelegt wird, umso mehr Milch wird produziert. So ist es auch mög-

lich, Zwillinge ein halbes Jahr lang voll zu stil-len.

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

Beim Stillen sollte auf eine bequeme, rücken-schonende Haltung geachtet werden. Die Mut-ter kann zum Beispiel einen Hocker unter die Füße stellen, den Arm auf eine Lehne stützen oder ein Kissen auf das Knie legen. Eine ungün-stige, angespannte Haltung der Mutter kann den Milchfluss erschweren und wundte Brust-warzen hervorrufen. Da spätestens beim Stillen 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 ers-ten Eisprung. Aber es gibt gelegentlich Frauen, die ihn schon vorher haben.

Übrigens: Auch Kinder, die nicht an der Brust trinken, sondern die Flasche bekommen, brau-chen den unmittelbaren Hautkontakt mit Mutter oder Vater. Er ist von großer Bedeutung für ihre seelische Entwicklung.

## Chancen und Handikaps

# Jedes Kind ist einmalig

Eltern von mehreren Kindern stellen immer wieder erstaunt fest, wie unterschiedlich Geschwister sich entwickeln und wie einmalig jedes Kind von Anfang an ist.

Jedes Kind bringt nicht nur seine eigenen Erbanlagen mit auf die Welt. Es war auch im Mutterleib und unter der Geburt ganz eigenen Einflüssen ausgesetzt. Dadurch unterscheidet es sich von jedem anderen Menschen. Es hat seine ganz einmaligen Entwicklungsmöglichkeiten – und auch Einschränkungen.



Wunschbilder vom Leben mit dem Kind prägen die Beziehung zu ihm schon vor der Geburt mit, sie können aber zum Problem werden, wenn das Kind diesen Bildern nicht entspricht. Deshalb sind Geburt und die ersten Lebensäußerungen des Säuglings Augenblicke voller Hoffnungen und Ängste. Gerade beim ersten Kind sind viele Eltern sehr unsicher; sie fragen sich, was „normal“ ist, vergleichen, freuen sich über jeden Fortschritt und werden ängstlich, wenn sich bestimmte Entwicklungsschritte nicht einzustellen scheinen. Dann lohnt sich ein Gespräch mit dem Kinderarzt. Er (oder sie) kann oft schon sehr bald – etwa im Rahmen der Mutter-Kind-Pass Untersuchungen – sagen, ob sich ein Kind altersgemäß entwickelt oder ob es Hinweise auf Ab-

weichungen gibt, und es womöglich und -nötig an eine Frühförderstelle (Auskunft gibt Ihr Sozialamt der Bezirkshauptmannschaft) oder an andere Spezialisten überweisen. Manche Behinderungen können schon vor der Geburt oder unmittelbar danach festgestellt werden, andere dagegen werden erst im Laufe der Entwicklung deutlich.

Vor allem in den ersten Lebensmonaten verläuft die Entwicklung nach relativ festen Regeln. In Entwicklungsbereichen wie Sehen und Hören, Sprache, Körperkontrolle und sozialem Verhalten lässt sich schon sehr früh feststellen, ob bedeutsame Rückstände auftreten oder im Laufe der nächsten Monate zu erwarten sind. Und darin liegt eine große Chance für jedes Kind, denn vor allem in diesen frühen Monaten kann Fehlentwicklungen wirksam begegnet werden.

Jedes Kind braucht in jedem Alter für seine Entwicklung Unterstützung und bestimmte „Schlüsselreize“. Fehlt die Unterstützung, so bleibt das Kind hinter seinen eigentlichen Möglichkeiten zurück. Besonders wichtig sind in den ersten Monaten Haut- und Blickkontakte, wie sie bei einer liebevollen Pflege des Säuglings ganz natürlich gegeben sind. So baut das Kind Interesse und eine positive Beziehung zu seiner Umwelt auf. Soziales Verhalten und Beziehungsfähigkeit werden gefördert.

Auch das „normal entwickelte“ Kind hat Vorlieben, besondere Begabungen und Fähigkeiten – und andererseits gibt es Bereiche, für die es nur in beschränktem Maß Interesse hat oder begabt ist. Dies macht letzten Endes das Eigenständige und die Persönlichkeit eines Menschen aus.

Für die Eltern gilt es, mit der Geburt ihres Kindes Abschied zu nehmen von ihren Idealvorstellungen und ihr Kind so anzunehmen, wie es ihnen geschenkt ist: mit seiner Schönheit, seinen Fähigkeiten, seinen Ähnlichkeiten und seinen Handikaps. Nur dann geben sie ihm die Chance, die eigenen Möglichkeiten zu entfalten und einen ihm gemäßen Lebensweg zu finden.

## Worte der Bibel

Der Herr segne dich und behüte dich.  
Der Herr lasse sein Angesicht über dir leuchten und sei dir gnädig.  
Der Herr wende sein Angesicht dir zu und schenke dir Heil.

Num 6, 24-26

## Nicht vergessen

### VOR DER GEBURT

- Karenz beim Arbeitgeber melden

### NACH DER GEBURT BEANTRAGEN

- Kinderbetreuungsgeld (Krankenkasse)
- Familienbeihilfe und Kinderabsetzbetrag (Finanzamt)
- Ev. Alleinverdiener-, Alleinerzieher- oder Unterhaltsabsetzbetrag (Finanzamt)
- Die Karenzzeit muss spätestens nach Ende der Schutzfrist (8 Wochen nach der Geburt) dem Dienstgeber gemeldet werden, ebenso die Aufteilung der Karenz zwischen Vater und Mutter.
- Ev. Familienzuschuss (Landesregierung)
- Wohnbeihilfe (Landesregierung)
- Ev. Alimente (Jugendamt)
- Ev. Unterhaltsvorschuss (Bezirksgericht bzw. Jugendamt)
- Ev. Befreiung von Rezeptgebühren, ORF- und Telefongrundgebühr
- Vorsorgeuntersuchung fürs Kind: Folgende Mutter-Kind-Pass Untersuchungen müssen für den Bezug des Kinderbetreuungsgeldes bis zum 18. Lebensmonat nachgewiesen werden (Krankenkasse):
  1. Lebenswoche
  4. – 7. Lebenswoche
  3. – 5. Lebensmonat
  7. – 9. Lebensmonat
  10. – 14. Lebensmonat

Für die Anmeldung zur Taufe ist der Pfarrer oder das Pfarramt zuständig. Siehe hierzu auch den Elternbrief zum Thema „Taufe“.

# Elternbrief

1 Zur Geburt

## Behinderung

### Der Kampf um Anna-Kristin

Wie alle Eltern behinderter Kinder erlebten auch Birgit und Haiko Soboll das „freudige Ereignis“ Geburt als schlimmen Schock. Ihre Tochter Anna-Kristin hat das Down-Syndrom; sie ist, wie man früher sagte, „mongoloid“. Fünf Jahre später machen die Sobolls anderen Eltern Mut.

Die Mitteilung des Arztes nach Anna-Kristins Geburt traf uns wie ein Schock: „Ihre Tochter ist mongoloid.“ Warum ausgerechnet wir? Was hatten wir falsch gemacht? Was würde jetzt aus unseren Zukunftsplänen? Würden die Verwandten und Freunde uns mit diesem Kind alleine lassen? Wir empfanden Anna-Kristins Behinderung als schreiendes Unrecht; vor allem Birgit stürzte darüber in eine tiefe Glaubenskrise.

Das Leben mit Anna-Kristin kostete uns viel Mühe. Wir begannen sofort mehrere Therapien (Krankengymnastik, Frühförderung, später auch Logopädie) und suchten die verschiedensten Fachärzte auf; im ersten Jahr war Birgit Tag für Tag mit Anna-Kristin unterwegs, meist stundenlang. Um viele Hilfen, die uns zustehen, mussten wir mühsam kämpfen. Selbst bei Menschen, die es eigentlich besser wissen müssten, begegneten wir Vorurteilen, die uns das Herz und das Leben schwer machten – so erklärte uns ein Amtsarzt: „Gott sei Dank sterben diese Kinder ja früh.“

Doch Anna-Kristin machte Fortschritte. Sie konnte mit neun Monaten krabbeln, mit 14 Monaten frei laufen; seit ihrem dritten Geburtstag ist sie Tag und Nacht trocken. Heute geht sie in einen ganz normalen Kindergarten.

Bei unserem Kampf um unsere Tochter haben wir viel Unterstützung erfahren. Ärzten und Schwestern im Krankenhaus verdanken wir wertvolle Tipps. Freunde und Verwandte nahmen Anna-Kristin genauso an wie wir. Die „Lebenshilfe“ und der „Arbeitskreis Down-Syndrom“ halfen uns mit Fachinformationen. Selbsthilfegruppen für Eltern mit gesunden und behinderten Kindern, Krabbel- und Spielgruppen nahmen uns und Anna-Kristin freundlich auf. Nachbarskinder passen auf dem Spielplatz auf Anna-Kristin auf.

Am meisten half uns Anna-Kristin selbst. Ihre Lebensfreude und Fröhlichkeit entschädigen uns für alle Mühe. Wir wissen, dass sie auch in Zukunft viel Hilfe und Liebe braucht, dass sie Defizite hat und immer haben wird. Aber wir fühlen uns als ganz normale, glückliche Familie.

Hilfreiche Adressen für Eltern von behinderten und chronisch kranken Kindern: Information und Bildungsangebote ([www.eltern-bildung.at](http://www.eltern-bildung.at)). Der Verein Integration Österreich ([www.ioe.at](http://www.ioe.at)) versteht sich als politische Vertretung für Eltern behinderter Kinder/Jugendlicher und ist Verhandlungspartner für öffentliche Stellen und Behörden.

## Babys Schreien

### Signale und Nervenproben

Wenn ein Erwachsener schreit, schlägt er Alarm. Beim Baby ist das nicht viel anders. Es will auf sich und seine Bedürfnisse aufmerksam machen.

Weint es laut und ungeduldig, hat es meist Hunger oder die Windeln voll. Schreit es heftig und schrill, stecken oft Schmerzen oder Blähungen dahinter. Auch zu große Hitze, Kälte, eine verstopfte Nase, Müdigkeit oder Langeweile können Babys anfangs nicht anders signalisieren als eben durch Schreien oder Quengeln.

Mit der Zeit lernen Eltern, die verschiedenen Tonalitäten seines Geschreis zu entziffern. Doch manchmal wissen auch die erfahrensten keinen Rat mehr. Tragen, Bauchmassagen, entblähende Tropfen gegen das vermeintliche Bauchweh: Nichts wirkt. Das Baby schreit stundenlang und stellt damit die Nerven seiner Eltern auf eine Zerreißprobe.

Eins steht jedoch fest: Aus welchen Gründen ein Säugling auch schreit, er möchte seine Umwelt

nicht tyrannisieren. Babys weinen nie ohne Grund; von Verwöhnung kann also keine Rede sein, wenn ihre Eltern ihnen dann durch ihre beständige Nähe so viel Trost schenken, wie sie nur können.

Als Ursache dafür, dass manche Kinder mehr und untröstlicher schreien als andere, galten früher „Drei-Monats-Koliken“. Inzwischen glauben die Experten eher: „Schrei-Babys“ haben mehr Probleme als andere, Reize aus ihrer Umwelt zu verarbeiten, und das „Wechselspiel“ zwischen ihren Bedürfnissen und den Reaktionen der Eltern funktioniert (noch) nicht. Manchmal hilft ein Schrei-Tagebuch; wenn es zeigt, dass Babys Schrei-Phasen sich auf bestimmte Tageszeiten konzentrieren, können Eltern zum Beispiel versuchen, diese Stunden durch eine Ausfahrt mit dem Kinderwagen zu überbrücken. Hilfe bei Umgang mit „schwierigen“ Babys finden Eltern in Schreiambulanzen, wie z. B. im Wiener Wilhelminenspital:

[www.wienkav.at/kav/wil/medileist.asp](http://www.wienkav.at/kav/wil/medileist.asp)

## Impressum

### Herausgeber:

**BEZIEHUNGLEBEN.AT**

Abteilung Ehe und Familie  
im Pastoralamt der Diözese Linz  
Kapuzinerstraße 84, Postfach 284,  
4021 Linz

Tel. 07 32/76 10-35 11

Fax 07 32/76 10-35 19

[beziehungleben@dioezese-linz.at](mailto:beziehungleben@dioezese-linz.at)

Lizenzausgabe des

„Elternbriefe du und wir“ e.V., Bonn

### Hersteller:

Diözesandruckerei Pastoralamt Linz

**Verantwortliche Redakteurin:** Andrea Kipp

**Layout:** JENNYCOLOMBO.COM

**Foto:** JOKER

**Illustration:** Renate Alf

**Adressenänderungen** bitte mit Geburtsdatum des Kindes an den Herausgeber.

### Grundlegende Richtung:

Erziehungshilfe für junge Eltern  
P.b.b., Verlagspostamt 4020 Linz,  
ZNR. 76086L88U