



Dr. med. Stefanie Naegele
Kinder- und Jugendärztin
Homöopathie
Kuglerstr. 17
81675 München
Tel. 089 / 470 27 933
Fax 089 / 470 27 934

Liebe Eltern

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!

Für Sie beginnt nun ein sehr aufregender Lebensabschnitt, an den Sie sich ihr ganzes Leben lang erinnern werden.

Bereits in der Schwangerschaft hat sich wahrscheinlich ihr bisheriges Leben stark verändert. Vorfreude, Träume und Vorstellungen von einem Leben mit Kind, oder mit mehreren Kindern, werden Sie beschäftigt haben. Aber in dieser sensiblen Lebensphase können auch Fragen und Ängste auftauchen. Wie werden wir das alles schaffen? Werden wir „gute Eltern“ sein und was ist das überhaupt? Wird unser Kind gesund sein? Wie wird die Geburt verlaufen?

Nun haben Sie die „unsichtbare“ Strecke dieses aufregenden Weges bereits hinter sich und halten ihr neugeborenes Kind in den Armen. Glücksgefühle, die Ihnen bisher in dieser Intensität nicht bekannt waren, nehmen ihren Raum ein.

Das stundenlange Beobachten Ihres kleinen Säuglings, die einfühlsame Zwiesprache und die instinktiven Reaktionen auf die kleinsten Signale begleiten Sie nun durch den Tag und die Nacht. Rückblickend werden Sie vielleicht erst später bemerken, in welchem „magischen“ Zustand Sie die ersten Wochen verbracht haben.

Diese überhöhte Aufmerksamkeit und die feinfühlig Interaktion sind lebensnotwendig für Ihr neugeborenes Kind. Wir finden es deshalb immer sehr schade, wenn diese besondere Zeit im Leben als „Stilddemenz“ bezeichnet wird.

Einige Mütter, aber auch Väter werden in dieser Phase des Umbruchs aber auch von Sorgen und Ängsten geplagt. Die große Freude, von der alle sprechen, will sich nicht einstellen. Überforderung durch Stillen, Schlafmangel und die außergewöhnliche Situation lassen

Schwermut aufkommen, die man sich nicht erklären kann. Wenn Sie dieses Gefühl in sich wahrnehmen, sprechen Sie bitte darüber mit Ihrem Partner/Partnerin, mit Freunden und gerne auch mit uns, da diese Selbstzweifel und Unsicherheiten nach der Geburt nicht selten sind.

Wir wünschen Ihnen ein warmes sicheres Nest! Schaffen Sie sich ein Netzwerk aus Großeltern und Freunden.

Als Geschenkidee für den kleinen Neuankömmling wäre, statt dem fünften süßen Strampelanzug, auch ein Gutschein sinnvoll. Zum Beispiel für einmal wöchentliches Einkaufen, köstliche, vorbereitete Speisen, die Sie einfach nur aufwärmen müssen oder Zeitgutscheine, so dass Sie auch mal in Ruhe duschen, in die Stadt gehen oder einfach nur für sich selbst da sein können. In anderen Kulturen werden junge Familien in den ersten drei Monaten voll und ganz von den üblichen Alltagsaufgaben wie kochen, Wohnung aufräumen und einkaufen entlastet, so dass sie sich ganz um ihr neugeborenes Kind kümmern können. Wir finden das eine wunderbare Idee.

Wir möchten Sie ermuntern sich bei allen Fragen und Unsicherheiten in dieser aufregenden Phase vertrauensvoll an uns zu wenden.

Sollte der lebendige Praxisalltag uns davon abhalten sofort zu antworten, schreiben Sie uns ein Mail, so dass wir, sobald wir Zeit haben, Sie anrufen und alles persönlich mit Ihnen besprechen können. Oftmals können so die kleineren und größeren Hürden problemlos gemeistert werden.

Wir würden Sie gerne unterstützen, so dass Sie diesen außergewöhnlich sensiblen Lebensabschnitt positiv gestalten und in schöner Erinnerung behalten.

Mit besten Grüßen

Dr. Stefanie Naegele, Melissa Ardan-Bajbouj und das Praxisteam

Stark durch Bindung.

Ein Kind ist von Geburt an auf eine enge und gute Beziehung zu seinen Eltern und anderen vertrauten Menschen angewiesen. Je mehr es sich geliebt und verstanden fühlt, desto besser kann es sich entwickeln, lernen und selbstständig werden.

„Stark durch Bindung“ zeigt, was Kinder in ihren ersten Lebensjahren brauchen und wie Eltern von Geburt an eine stärkende Beziehung zu ihrem Kind aufbauen können – damit es stark durchs Leben gehen kann.

„Stark durch Bindung“ bedeutet auch, dass Eltern ihre eigenen Bedürfnisse und Beziehungen nicht aus den Augen verlieren sollten. Wenn Eltern sich immer wieder Zeit nehmen für sich – alleine, als Paar und mit Freundinnen und Freunden –, werden sie gestärkt für den Alltag mit ihrem Kind.

Kontakt und körperliche Nähe

Kleine Kinder brauchen den körperlichen Kontakt zu Mutter, Vater und anderen vertrauten Menschen.

- ▶ Ihr Kind liebt es, Ihre Wärme zu spüren, Ihre Stimme zu hören und Ihr Gesicht zu betrachten. Tragen Sie Ihr Baby viel herum, streicheln Sie es, schauen Sie es an und sprechen Sie mit ihm.
- ▶ Ihr Kind zeigt Ihnen, wenn es genug hat von Nähe und Kontakt. Wenn es gähnt, den Blick abwendet oder die Augen reibt, braucht es Ruhe.

- ▶ Der Kinderwagen sollte in der ersten Zeit so eingerichtet sein, dass Ihr Kind Sie beim Spaziergehen anschauen kann.



Geborgenheit und Verlässlichkeit

Kleine Kinder brauchen immer einen vertrauten, verfügbaren und verlässlichen Menschen, der auf ihre Bedürfnisse eingeht.

- ▶ Ihr Baby „spricht“ von Anfang an zu Ihnen: durch Laute, Gesichtsausdrücke, Bewegungen und Weinen. Achten Sie auf diese Signale Ihres Kindes.
- ▶ Versuchen Sie zu verstehen, was es braucht, und gehen Sie möglichst prompt darauf ein. So fühlt sich Ihr Kind geborgen und lernt, dass es etwas bewirken kann.
- ▶ Aus den Armen einer vertrauten Person heraus gelingt der Einstieg in eine neue, ungewohnte Welt am besten.

Zuwendung und Zwiegespräch

Kleine Kinder brauchen regelmäßig die volle Zuwendung der Erwachsenen.

- ▶ Sorgen Sie dafür, dass Sie in Ihrem Alltag immer wieder ganz für Ihr Kind da sind.
- ▶ Sprechen Sie mit Ihrem Kind. Benennen Sie die Gegenstände, die es sieht. Erzählen Sie ihm, was Sie gerade tun.
- ▶ Ihr Kind hört Ihnen bereits im Säug-

lingsalter aufmerksam zu. Es betrachtet Ihr Gesicht und versucht manchmal Laute nachzuahmen. Nehmen Sie diese Laute auf und wiederholen Sie sie spielerisch: So entstehen allererste „Gespräche“ mit Ihrem Kind.



Sichere Bindung

Kleine Kinder brauchen vertraute Menschen, die für sie da sind, wenn sie unsicher, traurig oder ängstlich sind.

- ▶ Etwa ab dem 8. Monat beginnen Kinder zwischen vertrauten und weniger vertrauten Personen zu unterscheiden.
- ▶ Ihr Kind reagiert dann vielleicht ängstlich oder ablehnend auf weniger vertraute Personen. Dies können auch Familienmitglieder sein.
- ▶ Nehmen Sie die Gefühle des Kindes ernst und lassen Sie ihm Zeit, damit es Vertrauen fassen kann. Um die ersten Schritte weg von der vertrauten Person zu wagen, muss das Kind jederzeit zu Ihnen zurückkehren können.

Anerkennung der Einzigartigkeit

Kleine Kinder brauchen die Möglichkeit, sich auf ihre eigene Art zu entwickeln.

- ▶ Jedes Kind hat von Geburt an eigene Anlagen und ein eigenes Temperament. Anerkennen Sie diese Einzigartigkeit. Vergleichen Sie Ihr Kind nicht mit anderen Kindern.
- ▶ Lassen Sie Ihrem Kind Zeit, sich in seinem eigenen Tempo zu entwickeln, auch wenn dies für Sie manchmal schwierig ist.
- ▶ Achten Sie auf das, was Ihr Kind gut kann, und freuen Sie sich mit ihm.



Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

Kleine Kinder brauchen selbstständig gemachte Erfahrungen und das Gefühl, selbst etwas bewirken zu können.

- ▶ Kinder haben von klein auf den Drang, vieles selbst zu machen. Lassen Sie Ihr Kind seine Umgebung in einem

sicheren Rahmen selbstständig erforschen, z.B. die Wohnung oder den Spielplatz.

- ▶ Erfahrungen, die Ihr Kind selbstständig macht, geben ihm Selbstvertrauen. Dies ist eine wichtige Grundlage für erfolgreiches Lernen.
- ▶ Lassen Sie Ihrem Kind deshalb Zeit, auch alltägliche Sachen wie das An- und Ausziehen selbst auszuprobieren.



Anregende Entwicklungsumgebung

Kleine Kinder brauchen vielfältige sinnliche Erfahrungen, viel Bewegung und Erlebnisse mit anderen Kindern.

- ▶ Lassen Sie Ihr Kind mit ungefährlichen Alltagsgegenständen wie Pfannen, Kellen, Papier oder Schachteln spielen und mit Dingen aus der Natur experimentieren. Es lernt viel dabei.
- ▶ Kleine Kinder haben auch einen großen Bewegungsdrang. Am besten ist, wenn Ihr Kind jeden Tag mindestens eine Stunde im Freien spielen

und sich bewegen kann. Dies fördert die körperliche und geistige Entwicklung.

- ▶ Geben Sie Ihrem Kind von klein auf die Möglichkeit, regelmäßig mit anderen Kindern zusammen zu sein.



Orientierung

Kleine Kinder brauchen Klarheit und Vorbilder, an denen sie sich orientieren können.

- ▶ Ein regelmäßiger Tagesablauf und wiederkehrende Rituale geben dem Kind einen sicheren Rahmen. Sorgen Sie nach Möglichkeit für regelmäßige gemeinsame Familienmahlzeiten und geregelte Schlafenszeiten.
- ▶ Ab dem zweiten Lebensjahr braucht Ihr Kind klare Leitlinien: Es muss wissen, was es darf und was nicht. Wenn Sie Ihrem Kind die Regeln erklären, kann es diese besser einhalten. Aber: Haben Sie Geduld! Ihr Kind braucht viel Zeit, bis es diese Regeln kennt und lernt, sich daran zu halten.

- ▶ Sie sind die ersten und wichtigsten Vorbilder Ihrer Kinder. Sie müssen aber nicht perfekt sein.



NÜTZLICHE LINKS:

In Bayern:

www.elternbriefe.bayern.de
www.elternimnetz.de
www.erziehungsberatung.bayern.de
www.familienbildung.bayern.de
www.familienbildung-by.de
www.familienhandbuch.de
www.familienland.bayern.de
www.familienstuetzpunkte.bayern.de
www.koki.bayern.de
www.schwanger-in-bayern.de
www.stmas.bayern.de
www.zbfs.bayern.de

Auf Bundesebene:

www.bzga.de
www.familien-wegweiser.de

Sie dafür, dass Ihr Kind sicher aufgehoben ist, und versuchen Sie, sich zu beruhigen.

- ▶ Wenn Sie immer wieder an Ihre Grenzen kommen, ist es ganz wichtig, dass Sie sich dauerhafte Entlastung suchen.



RASCHE HILFE UND BERATUNG:

Kostenfreies Elterntelefon

0800 – 1110550

Mo – Fr: 9.00 – 11.00 Uhr

Di/Do: 17.00 – 19.00 Uhr

Onlineberatungsangebot für Eltern

www.bke-elternberatung.de

Vertraute Betreuung

Kleine Kinder brauchen Anregungen und vertraute Menschen auch außerhalb der Familie.

- ▶ Es ist eine Bereicherung für Ihr Kind, wenn es auch von Verwandten, Tageseltern oder in einer Kindertagesstätte betreut wird. Achten Sie darauf, dass diese zusätzlichen Betreuungen verlässlich sind und nicht immer wieder wechseln.
- ▶ Ihr Kind braucht Zeit, bis es die neuen Betreuungspersonen kennt und ihnen vertraut. Deshalb ist eine langsame und sorgfältige Eingewöhnung wichtig.
- ▶ Tauschen Sie sich regelmäßig mit den Betreuungspersonen Ihres Kindes aus.



Das Leporello und die Broschüre mit ausführlichen Informationen „Stark durch Bindung“ (letztere nur verfügbar in deutscher Sprache) können in folgenden Sprachversionen unter www.familienbildung.bayern.de als pdf-Datei heruntergeladen werden: Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Farsi, Französisch, Italienisch, Paschtu, Portugiesisch, Russisch, Serbokroatisch/Bosnisch, Somali, Spanisch, Tamilisch, Thai, Tigrinja, Türkisch

Bestellmöglichkeiten: www.bestellen.bayern.de

Wir danken der Elternbildung CH, die das zugrunde liegende Projekt „Stark durch Beziehung“ zusammen mit der Jacobs Foundation entwickelt hat.

Sprachliche Anregung

Kleine Kinder brauchen Menschen, die von Geburt an mit ihnen sprechen.

- ▶ Singen Sie Ihrem Kind Lieder vor und beschreiben Sie ihm, was Sie gerade tun. Erzählen Sie ihm Geschichten und schauen Sie mit ihm Bilderbücher an.
- ▶ Für alle Eltern gilt: Am besten ist es, in der eigenen Sprache mit dem Kind zu reden. Die Sprache der Eltern ist die Grundlage, auf der das Kind nachher weitere Sprachen lernt.
- ▶ Sprechen die Eltern zwei verschiedene Sprachen, sollte jeder in seiner Sprache mit dem Kind reden.



Sorgfältiger Umgang mit Medien

Kleine Kinder brauchen immer wieder die volle Aufmerksamkeit ihrer Eltern.

- ▶ Machen Sie Medienpausen, wenn Sie mit Ihrem Kind zusammen sind.

Schalten Sie den Fernseher aus und legen Sie Handy, Laptop & Co. weg.

- ▶ Ein Kind unter drei Jahren sollte nicht mit Bildschirmmedien beschäftigt werden. Es kann dadurch überfordert und unruhig werden.
- ▶ Ein Kleinkind, das keine Bildschirmmedien nutzt, verpasst nichts – im Gegenteil: Zum Lernen braucht es den direkten Kontakt mit Menschen, viel Bewegung und Zeit zum Spielen.



Viel Geduld

Kleine Kinder brauchen viel Geduld und Eltern, die wissen, wie sie sich selbst entlasten können.

- ▶ Manchmal kommen Eltern bei der Betreuung ihres Kindes an ihre Grenzen und würden es dann am liebsten schlagen oder schütteln. Aber: Das ist gefährlich. Schütteln oder schlagen Sie Ihr Kind nie!
- ▶ Wenn Ihr Kind Sie zur Verzweiflung bringt, machen Sie eine Pause! Sorgen