



Familienland
Burgenland

BABY-FACTS

Diese Dinge sollten Sie unbedingt
über Ihr Baby wissen ...



MAG. ANNA BOGNER-GOMBOTZ...

...ist von Grundberuf Elementar- und Sozialpädagogin.
Seit 2014 beschäftigt sie sich intensiv mit unterschiedlichen Themen rund um Baby, Kleinkind und Elternschaft.

Aus- und Fortbildungen:

- Zertifizierte Trageberaterin der Trageschule Wien
- Grundkurs Kinästhetik Infant Handling bei Liane Emmersberger
- Entwicklungs- und Lerntherapie nach PÄPKi®
- Baby- und Kinderschlafberaterin beim Verein für ganzheitlichen Kinderschlaf
- Stoffwindelberaterin und artgerecht Windelfreicoach für Babys und Kleinkinder
- Ehrenamtliche Stillberaterin ÖAFS
- Fachkraft für babyfreundliche Beikost mit und ohne Brei
- Zertifizierte Babymassagekursleiterin IAIM
- Fachkraft für babygeleitete Beikost (»breifrei«/ baby-led weaning)
- Fachkraft für wählerisches Essverhalten bei Kindern (»picky eating«)
- KursleiterIn für die Dunstan Babysprache

Vorträge, Workshops, Gruppenkurse und Einzelberatungen sowohl persönlich als auch online. Außerdem leitet sie bedürfnis- und bindungsorientiert Spielgruppenkurse im Bezirk Mattersburg.

Nähere Infos und Terminvereinbarungen unter:

www.kleinesnest.at
info@kleinesnest.at
0650/4662689

Diese Broschüre wurde
erstellt von:

Kleines Nest –
Beratungen rund um Baby
Mag. Anna Bogner-Gombotz
www.kleinesnest.at

Baby- und Kinderschlafberatung nach dem Konzept des Vereins für ganzheitlichen Kinderschlaf, Trageberatung, Stillberatung (ÖAFS), artgerecht-Windelfrei, Babymassagekurse und Spielgruppen

In Kooperation mit: Familienreferat Burgenland
2. Auflage Mai 2023

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Sie werden demnächst Mutter oder Vater oder sind es vor kurzem bereits geworden. Ein Kind zu bekommen ist wohl der größte Einschnitt im Leben eines Menschen und erfüllt uns voller Liebe und Glück, stellt uns aber auch vor große Herausforderungen.

Mit dieser Broschüre, möchten wir Ihnen wissenschaftlich fundierte Informationen an die Hand geben, die Ihnen das Leben als frisch gebackene Familie erleichtern können.



DER BLICK AUF UNSERE BABYS

Das Bild von Babys und Kleinkindern hat sich in den letzten Jahrzehnten glücklicherweise vom „kleinen Tyrannen“ hin zum schutzlosen, liebenswerten Steinzeitbaby geändert, das auf unsere Hilfe angewiesen ist.

Heute wissen wir genau, was Babys brauchen, um sich gesund zu entwickeln: **Geborgenheit** (dazu gehören Körperkontakt, Nähe, Schutz, Wärme), **Nahrung** (im besten Fall Muttermilch), **ausreichend Schlaf und achtsame und respektvolle Berührung und Pflege**. Diese Grundbedürfnisse müssen erfüllt sein, damit sich ein Baby gut entwickeln kann.



GUT ZU WISSEN: Das Verhalten unserer Babys ist noch immer an unserem Leben als Jäger und Sammler orientiert: Sie brauchen sehr viel Körperkontakt, wollen getragen und beschützt werden und immer in der Nähe ihrer Bezugspersonen sein um sich geborgen und sicher zu fühlen.



WEINEN

Weinen ist das stärkste Ausdrucks- und Kommunikationsmittel eines Babys um sich seiner Umwelt mitzuteilen. Wenn ein Baby weint, so ist es immer Ausdruck eines starken Bedürfnisses. Alle Bedürfnisse, die das Baby äußert sind wichtig und haben nichts mit Taktik oder Bösartigkeit zu tun.

Somit können Babys auch nicht verwöhnt werden. Gehen Sie daher immer einfühlsam auf das Weinen Ihres Babys ein!

Weint ein Baby sehr viel (hierfür werden häufig Begriffe wie: Schreibaby, 24-Stunden-Baby, High-Need-Baby verwendet), stellt dies für die Eltern eine große Belastung dar.

Sollten Sie sich in so einer Situation befinden, ist es sehr wichtig, dass Sie sich Hilfe holen, niemand kann und sollte das alleine durchstehen müssen. Stillberaterinnen, Hebammen, Familienbegleiterinnen und Schlafberaterinnen sind eine gute Anlaufstelle.



WICHTIG: Wenn Sie ein Baby mit besonders starken Bedürfnissen haben, das viel weint, holen Sie sich Hilfe und zweifeln Sie nicht an Ihrer Kompetenz als Eltern. Es liegt nicht an Ihnen, Sie sind die besten Eltern, die sich Ihr Baby wünschen kann!

BINDUNG

Alle Menschenbabys haben ein angeborenes Bedürfnis, enge und intensive Beziehungen zu ihren Eltern aufzubauen. Diese intensive Beziehung zwischen Babys und ihren Bezugspersonen wird **Bindung** genannt und bildet das Fundament unserer Persönlichkeit. **Eine sichere Bindung fördert die körperliche, psychische und soziale Entwicklung des Kindes** und ist auch die Voraussetzung für Lernen und Bildung.

5 Bindungsbausteine

So können Sie eine gesunde und sichere Bindung zu Ihrem Baby aufbauen und gleichzeitig alle Bedürfnisse Ihres Säuglings erfüllen.

Tipp: Mehr zum Thema achtsames Babyhandling finden Sie in der Broschüre „Gesunde Bewegungsentwicklung achtsam begleiten und fördern“

SCAN MICH



1. Achtsame Berührung und Bewegung

Berührung ist – schon im Mutterleib – die erste Art der Kommunikation mit unserem Baby. Berührung ist die Grundlage aller anderen Bindungsbausteine. Berührt und gehalten zu werden vermittelt dem Baby „du bist sicher“.

Die Art und Weise wie wir unser Baby berühren und bewegen, hat für das Baby viel Aussagekraft darüber, wie wir über es denken: Berühren wir es sanft, achtsam und langsam? Oder sind wir grob und hektisch im Umgang mit unserem Baby? Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Baby eine eigenständige Person ist, seien Sie achtsam und langsam und sprechen Sie es beispielweise an und sagen was Sie gleich machen werden: „Ich nehme Dich jetzt hoch“.



GUT ZU WISSEN: Über die Art und Weise wie wir mit unseren Babys umgehen, entwickeln die kleinen Menschen ihren Selbstwert: Bin ich es wert, dass achtsam und respektvoll mit mir umgegangen wird?

2. Stillen oder Achtsames Füttern mit der Flasche

Stillen ist die natürliche und beste Ernährungsform für Babys und erfüllt alle Grundbedürfnisse eines Säuglings (Nahrung, Geborgenheit, achtsame Berührung). Die Inhaltsstoffe der Muttermilch stärken das Immunsystem, unterstützen die Entwicklung des Babys und versorgen es optimal mit allem, was es braucht. Stillen klappt jedoch nicht immer von Anfang an optimal und muss von Mutter und Baby erlernt werden. Bei einer Stillberaterin oder in einer Stillgruppe in Ihrer Nähe bekommen Sie Hilfe und Unterstützung!



TIPPS FÜR EINEN GUTEN STILLSTART

Die wichtigsten Tipps für einen guten Stillstart:

- möglichst bald nach der Geburt stillen
- häufiges Anlegen (zumindest alle 2 Stunden)
- korrekte Anlegetechnik (das Baby sollte viel Brustgewebe im Mund haben, nicht nur an der Brustwarze nuckeln)
- viel Körperkontakt und Ruhe für Mutter und Kind
- Achtsames Füttern mit der Flasche – „paced bottle feeding“

Wenn Sie nicht stillen können, können Sie Ihrem Baby dennoch die gleiche Liebe und Geborgenheit beim Flasche füttern zukommen lassen. In den ersten Monaten, sollte das Baby nur von seinen engsten Bezugspersonen gefüttert werden. Nehmen Sie sich Zeit, und achten Sie auf die Sättigungssignale des Babys. Zum Thema „achtsames Füttern mit der Flasche“ können Sie sich unter dem Stichwort „Paced bottle Feeding“ im Internet informieren. Eine Stillmahlzeit dauert durchschnittlich 15-30 Minuten. Daran können Sie sich auch für das Füttern mit der Flasche orientieren. Die Flasche wird dabei waagrecht bzw. leicht schräg gehalten werden, damit die Milch langsam läuft und das Baby aktiv saugen muss.

Tipp: Mehr zum Thema Stillen finden Sie in der Broschüre „Das 1x1 vom Stillen“



Stillberaterinnen in Ihrer Nähe:
www.oeafs-stillen.at
www.lalecheliga.at
www.stillen.at
www.hebammen.at

! WICHTIG: Bei Unsicherheiten, Fragen und Problemen sind Stillberaterinnen und Hebammen die richtigen Ansprechpartnerinnen.

3. Tragen

Körperkontakt und das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit sind essenziell für eine gute Entwicklung Ihres Babys! Deshalb wollen Babys tagsüber viel getragen werden, was mitunter sehr anstrengend sein kann. Es gibt eine große Auswahl an Hilfsmitteln wie *Tragetücher und Tragehilfen*, die Ihnen den Alltag mit Tragebaby erleichtern können. **Eine ausgebildete Trageberaterin kann Ihnen bei der Auswahl und Anwendung eines geeigneten Tragesystems helfen!**

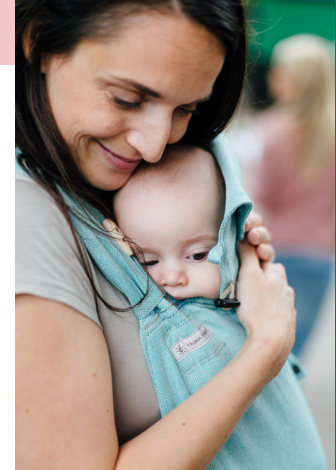
Die 4 wichtigsten Punkte beim gesunden Babytragen:

- **freie Atmung:** Mund und Nase müssen immer frei sein
- **gute Stützung** vom Nacken bis zur Lendenwirbelsäule
- **Anhock-Spreiz-Haltung**
- **Steg von Kniekehle zu Kniekehle**

Eine gute Trageberatung sollte keine Verkaufsberatung sein, sondern sich an Ihren individuellen Bedürfnissen orientieren. Sie sollten dabei die Möglichkeit haben verschiedene Tragehilfen und -systeme auszuprobieren.

Tipp: Mehr zum Thema

SCAN MICH



GUT ZU WISSEN: Menschenbabys sind Traglinge! Werden Babys viel getragen, wirkt sich das positiv auf ihre Entwicklung aus. Ein Tragetuch oder eine Tragehilfe kann Ihren Alltag mit Baby erleichtern.

4. Schlafen

Das Bedürfnis nach Nahrung und Nähe zur Mutter oder zum Vater drückt sich auch im Schlafverhalten eines Säuglings aus: *Es ist ganz normal und gesund, dass Babys im ersten Jahr mehrmals in der Nacht aufwachen und nach Nähe und Nahrung verlangen!*



GUT ZU WISSEN: Babys brauchen auch in der Nacht Nahrung um gut gedeihen zu können: Sie wachsen im Schlaf und verarbeiten das, was sie tagsüber erlebt haben.

Tipp: Mehr zum Thema

SCAN MICH



Eltern und Kind profitieren davon, wenn das Baby im Zimmer der Eltern schläft, entweder in einem eigenen Bett oder in einem Beistellbett. Co-Sleeping - also das gemeinsame Schlafen in einem Zimmer – hat viele Vorteile:

- Das wache Baby wird von den Eltern früher bemerkt, es weint weniger und die Nächte sind ruhiger.
- Stillen oder das Füttern mit Flasche geht schneller und im Idealfall werden Eltern und Baby gar nicht richtig wach und können schnell wieder einschlafen.

Sind die Nächte mit Ihrem Baby besonders anstrengend, zögern Sie nicht Hilfe und Beratung in Anspruch zu nehmen. Eine Schlafberaterin kann Ihnen helfen besser mit der anstrengenden Situation zurechtzukommen. Auch der Kontakt zu anderen Müttern - etwa in bedürfnisorientierten Babytreffs und Austauschgruppen - kann eine Erleichterung darstellen!

SCAN MICH



WICHTIG:

Keinesfalls sollten so genannte „Schlaftrainings“ durchgeführt werden, bei denen das Baby schreien gelassen wird. Sollen die Schlafgewohnheiten des Babys geändert bzw. angepasst werden, ist dies auch auf eine bindungsorientierte Art und Weise möglich. Eine bedürfnisorientierte Schlafberatung finden sie unter:

5. Natürliche Säuglingspflege: „Wickeln wie ich will!“



Achtsamkeit und Respekt sind auch beim Pflegen und Wickeln von Babys besonders wichtig. Babys haben das Bedürfnis sauber und trocken zu sein und viele zeigen schon ab Geburt an, wenn sie ausscheiden müssen oder wenn sie die nasse Windel stört.

Achtet eine Familie von Geburt an auf das Ausscheidungsbedürfnis des Babys, wird das Windelfrei genannt.

Aber keine Angst, das bedeutet nicht, dass Ihr Baby keine Windeln tragen darf. Windelfrei wird treffender übrigens auch „Ausscheidungskommunikation“ genannt. So wie wir mit dem baby auch darüber kommunizieren, ob es hungrig ist, oder ob es gehalten und getragen werden möchte, so können wir auch von Geburt über dessen Ausscheidungsbedürfnis kommunizieren.

Manche Babys machen nicht gerne in die Windel, was sich durch unruhig sein, strampeln und quengeln äußern kann.

Hier hilft es die Babys ohne Windel über ein geeignetes Gefäß, wie etwa eine Schüssel oder ein Töpfchen „abzuhalten“.

Wem achtsames Wickeln, Natürlichkeit und Umweltschutz ein Anliegen ist, kann seit einiger Zeit im Burgenland den Stoffwindelgutschein in Anspruch nehmen.

Informationen darüber finden Sie auf der Homepage des Familienreferates unter <https://www.familienland-bgld.at/foerderungen/windelgutschein/>.

Sie können Ihr Baby natürlich auch mit ganz gewöhnlichen Wegwerfwindeln aus dem Drogeriemarkt achtsam wickeln. Achten Sie auf nicht zu lange Wickelintervalle und auf die Signale Ihres Kindes. Hat ein Baby Stuhl abgesetzt, sollte es – auch nachts – sofort gewickelt werden.

Auch zum Thema Windelfrei und Stoffwindeln finden Sie zahlreiche Informationen im Internet und es stehen ausgebildete Beraterinnen im Burgenland zur Verfügung.



GUT ZU WISSEN:
Babys sind von Geburt an dazu in der Lage, ihr Bedürfnis nach Ausscheidung wahrzunehmen und es auf Ihre Art und Weise zu kommunizieren. „Windelfrei“ bedeutet nicht, dass Babys nie Windeln tragen. Jede Familie findet den für sie richtigen Weg und oft wird Windelfrei situationsabhängig mit Stoffwindeln oder Wegwerfwindeln kombiniert.

SELBSTLIEBE UND EIN ARTGERECHTES FAMILIENLEBEN

WICHTIG: Seien Sie auch achtsam mit sich selbst: Nur wer liebevoll und nachsichtig mit sich selbst ist, kann dies auch mit seinen Kindern sein.

Nun haben wir sehr viel über Babys und ihre Bedürfnisse gesprochen. Aber das ist nur die eine Seite der Medaille:

Besonders wichtig ist es, dass Eltern – speziell die Mütter – auch gut auf sich selbst Acht geben. Werden die eigenen Bedürfnisse über einen längeren Zeitraum völlig außer Acht gelassen, kann dies schnell zu Erschöpfung und Ausgebranntheit führen.

Menschenmütter sind und waren nie dafür gemacht alleine ein Baby, oder vielleicht sogar mehrere Kinder zu versorgen und noch dazu den Haushalt zu bewältigen. Ein afrikanisches Sprichwort lautet „Es braucht ein ganzes Dorf um ein Kind zu erziehen“. Wundern Sie sich also nicht, wenn es Phasen der Überforderung gibt und zweifeln Sie nicht an Ihren Fähigkeiten als Mutter! Es ist schlichtweg nicht artgerecht für uns ein Baby den größten Teil des Tages alleine zu betreuen.



GUT ZU WISSEN: Geben Sie als Mutter immer nur 80% ihrer Leistungsfähigkeit und sparen Sie die restlichen 20% für sich. Lassen Sie den Haushalt lieber liegen und holen Sie sich Hilfe durch den Vater, Großeltern, Verwandte, Freunde, Babysitter, Haushaltshilfen etc.

WAS WIR IHNEN NOCH MIT AUF DEN WEG GEBEN MÖCHTEN

Sie werden in den nächsten Wochen, Monaten und Jahren möglicherweise öfter gut gemeinte Ratschläge von Bekannten oder Verwandten bekommen, die nicht mit den Inhalten aus dieser Broschüre übereinstimmen. Unser Rat an Sie: Lassen Sie sich nicht verunsichern und suchen Sie den Kontakt zu gleichgesinnten Eltern.

Zum Abschluss möchten wir Ihnen noch folgendes mit auf den Weg geben: ***Kinder brauchen keine perfekten Eltern, sie brauchen glückliche Eltern.*** Achten Sie daher auf sich und Ihre Partnerschaft, das ist besonders wichtig um das gemeinsame Abenteuer „Familie“ genießen und leben zu können!

Für alleinerziehende Elternteile ist es besonders wichtig, sich ein verlässliches Netzwerk aus Verwandten, Freunden und Gleichgesinnten aufzubauen, die im Alltag bei der Kindererziehung notwendige und wertvolle Unterstützungsarbeit leisten können.



LESETIPPS FÜR ELTERN UND GROßELTERN

- **artgerecht. Das andere Babybuch** von *Nicola Schmidt*
- **Kinder verstehen. Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt** von *Herbert Renz-Polster*
- **Baby Basics: Alles, was ihr über euer Baby wissen solltet** von *Diana Schwarz und Frauke Ludwig*
 - **Mein kompetentes Baby** von *Nora Imlau*
 - **Geborgen gewachsen: Wie Kinder glücklich groß werden und Eltern entspannt bleiben** von *Susanne Mierau*
 - **Schlaf gut Baby** von *Nora Imlau und Herbert Renz-Polster*
 - **Safe – Sichere Ausbildung für Eltern** von *Karl Heinz Brisch*
 - **Keine Angst vor Babytränen- wie Sie durch Achtsamkeit das Weinen Ihres Babys sicher begleiten** von *Thomas Harms*

AUSKUNFT

Familienreferat Burgenland

Europaplatz 1, 7000 Eisenstadt

Telefon: 057/600-2785

E-Mail: post.a7-familie@bgl.gv.at



Familienland
Burgenland