



Nele Hillebrandt

# Mama sein

Was Babys wirklich brauchen  
Der entspannte Weg  
ins Familienleben

#realtalk

humboldt



Nele Hillebrandt

# Mama sein

Was Babys wirklich brauchen  
Der entspannte Weg  
ins Familienleben

**humboldt**

# INHALT

<b>Über mich</b>	9
------------------	---

<b>Und dann ist man Mama</b>	13
------------------------------	----

<b>Die Geburt</b>	21
-------------------	----

<b>Der Geburtsplan</b> .....	24
------------------------------	----

<b>Wege sein Kind zu gebären</b> .....	27
--	----

Alleingeburt .....	28
--------------------	----

Hausgeburt .....	29
------------------	----

Geburtshausgeburt .....	32
-------------------------	----

Spontane Klinikgeburt .....	32
-----------------------------	----

Notfallkaiserschnitt .....	36
----------------------------	----

Geplanter Kaiserschnitt .....	38
-------------------------------	----

Wunschkaiserschnitt .....	38
---------------------------	----

<b>Geburtsverarbeitung</b> .....	41
----------------------------------	----

Die interventionsfreie Geburt .....	41
-------------------------------------	----

Eine Geburt ist kein Wettbewerb .....	43
---------------------------------------	----

Stolz auf sich sein .....	44
---------------------------	----

Gewalt unter der Geburt .....	44
-------------------------------	----

<b>Die ersten Stunden danach</b> .....	47
--	----

<b>Das Wochenbett</b>	49
-----------------------	----

<b>Der Sinn des Wochenbetts</b> .....	51
---------------------------------------	----

Als Familie zusammenwachsen .....	51
-----------------------------------	----

Erholung für den Körper .....	52
-------------------------------	----

Betreuung im Wochenbett .....	53
-------------------------------	----

<b>Was man im Wochenbett braucht</b> .....	54
--	----

Zeit und Ruhe .....	55
---------------------	----



Nahrung .....	56
Besuch .....	58
Weitere nützliche Dinge .....	59
<b>Der Babyblues („Heultage“)</b> .....	61
Hormone als Ursache .....	61
Den Babyblues überstehen .....	61
<b>Die Wochenbettdepression (postpartale Depression)</b> .....	62
Hilfe ist notwendig .....	63

### **Vorstellung vs. Realität** 65

<b>Regretting Motherhood</b> .....	66
Sich schuldig fühlen .....	66
Das alte Leben vermissen .....	67
Die Krux mit dem Wunschkind .....	67
<b>Ein neuer Abschnitt ist immer auch ein Abschied</b> .....	68
Austausch unter Müttern .....	69
Der Druck, unter dem Mütter stehen .....	70
Wenn die Liebe langsam wächst .....	70

### **Mehr Zufriedenheit** 73

<b>Stress im Familienalltag</b> .....	76
Ressourcen .....	76
Für sich selbst sorgen .....	78
<b>Empathie</b> .....	78
Die eigenen Bedürfnisse erkennen .....	79
Jede Empfindung hat einen Grund .....	80
Grenzen erkennen .....	81



<b>Akzeptanz</b> .....	82
Negatives als Bestandteil des Seins .....	83
Gelassenheitsgebet .....	83
<b>Kongruenz</b> .....	84
Verstell dich nicht .....	85
Negatives gehört dazu .....	86
<b>Achtsamkeit</b> .....	87
Bewusst im Hier und Jetzt .....	87
Achtsam im Alltag .....	88
<b>Bewusst und informiert entscheiden</b> .....	89
Bias .....	90
Grenzen .....	90

## **Den Alltag mit Baby gestalten** 93

## **Schlaf** 96

<b>Schlafdauer</b> .....	97
<b>Durchschlafen</b> .....	98
<b>Mehr Schlaf bekommen</b> .....	100
<b>Schlaftrainings</b> .....	101
<b>Bedürfnisse vereinbaren</b> .....	102
<b>Schlafsituation</b> .....	104
Beistellbett im Elternschlafzimmer .....	105
Das Familienbett .....	107
Ein Elternteil schläft mit im Kinderzimmer .....	111
Das Baby allein im Kinderzimmer .....	112
Den eigenen Weg finden .....	112
<b>Wichtige Rahmenbedingungen</b> .....	113

## Stillen oder Flasche?

116

<b>Stillen</b> .....	117
Wunderelixier Muttermilch .....	119
Vorteile des Stillens für die Mutter .....	122
Die Mär von zu wenig Milch .....	124
Woran man merkt, dass das Kind genug Milch bekommt .....	128
Muttermilch abpumpen .....	130
Saugverwirrung .....	132
<b>Säuglingsmilch</b> .....	136
Pre-Milch .....	137
Anfangsmilch (1er) .....	139
Folgemilch (2er) .....	139
HA-Milch .....	140
Heilnahrung (HN-Milch) .....	141
Zwimilch .....	142
Flaschen und Sauger .....	143
<b>Den eigenen Weg finden</b> .....	146
Bedürfnisse .....	147
Rahmenbedingungen .....	148

## Beikost

151

<b>Beikoststart</b> .....	152
<b>Babybrei</b> .....	153
Gläschen .....	154
Tiefkühlkost .....	155
Selber kochen .....	156
Brei-Grundrezepte .....	158
Selbstgekocht vs. Fertigprodukte .....	162
Brei im Quetschbeutel (Quetschie) .....	163



<b>Baby-led Weaning (BLW)</b> .....	167
Fingerfood .....	168
Verschlucken .....	171
BLW und Brei .....	173
<b>Den eigenen Weg finden</b> .....	176
Bedürfnisse .....	176
Rahmenbedingungen .....	177
<b>Transport</b> .....	180
<b>Schieben</b> .....	180
Erstlingswagen .....	181
Sportwagen .....	182
Kombikinderwagen .....	182
Jogger .....	184
Buggy .....	184
<b>Tragen</b> .....	186
Tragetücher .....	188
Ring-Sling .....	188
Halfbuckle .....	189
Fullbuckle .....	189
„Gruseltragen“ .....	190
<b>Autofahren nur mit geeigneter Babyschale</b> .....	192
<b>Den eigenen Weg finden</b> .....	194
Bedürfnisse .....	195

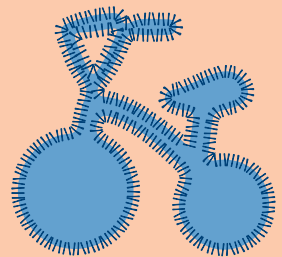
<b>Wickeln</b>	199
<b>Wegwerfwindeln</b> .....	199
<b>Stoffwindeln</b> .....	202
Stoffwindeln waschen und trocknen .....	204
Lagerung schmutziger Windeln .....	205
<b>Windelfrei</b> .....	206
Abhalten .....	207
Ist windelfrei schädlich? .....	208
Windelfrei weltweit .....	210
<b>Den eigenen Weg finden</b> .....	212
Bedürfnisse .....	213
<b>Glücklich statt perfekt</b>	217
<b>Der eigene Anspruch</b> .....	218
Perfekt gibt es nicht .....	218
Bedürfnisse .....	219
<b>Kann man ein Baby verwöhnen?</b> .....	220
Der Weg zu einem harmonischen Familienleben .....	221





## ÜBER MICH

Ich bin Erzieherin und habe einen Bachelor of Science in Psychologie. Über ein Jahr lang dauerte unsere Kinderwunschzeit, und in dieser Zeit las ich unendlich viele Erziehungsratgeber. Ich dachte, dass ich gut vorbereitet wäre. Dass ich dieses „Mama sein“ schon hinbekommen würde. Nein, ich habe es mir nicht leicht vorgestellt. Wenig Schlaf, viele Pflichten. Aber als dann mein Baby geboren war, da war es so anders, so überwältigend, so verunsichernd, dass ich oft nicht wusste, wie ich mich verhalten sollte.





Die ersten Wochen nach der Geburt waren für mich – und für uns als Familie – extrem belastend. Ich hatte große Schwierigkeiten, in meine neue Rolle zu finden, und die körperlichen Nachwehen der Geburt erschwerten es mir zusätzlich. Ich war verletzt, unsicher und durcheinander. Meine Hormone spielten verrückt, und in mir herrschte ein einziges Chaos.

Ich habe über diese Zeit ausführlich auf meinem Mamablog Faminino berichtet und dort die Rückmeldung erhalten, dass ich mit diesen Gefühlen nicht alleine bin. Viele Frauen berichteten mir von ähnlichen Gefühlen, Gedanken und Erfahrungen.

Und eins war allen gemeinsam: das Gefühl, dass es falsch ist, sich so zu fühlen. Dass man zu schwach ist. Zu wenig belastbar. Das Gefühl, dass alle Frauen um einen herum mit ihren Babys im siebten Himmel schweben. Dass Babys eine Familie doch komplett und das Leben schöner machen sollen.

Stattdessen stellte dieses kleine Wesen bei uns alles auf den Kopf.

Es dauerte lange, bis sich hier alles einspielte und noch länger, bis ich es geschafft habe, dass ich mich selbst nicht für eine unfähige Mutter hielt.

Heute sind wir als Familie angekommen. Ich bin zwar immer noch oft übermüdet, aber die Überforderung ist zum Glück einem Gefühl von Sicherheit gewichen. Ich weiß mittlerweile, dass es okay ist, wenn es nicht perfekt ist. Dass es auch gut ist, wenn ich es anders mache als die anderen. Dass mein Weg für uns der richtige ist.

Ich habe gelernt, meinen Weg im Dschungel der verschiedenen Erziehungsansätze zu finden und wegzuhören, wenn jemand versucht, mir seine Sichtweise aufzudrängen. Ich bin dafür, dass wir endlich akzeptieren, dass Menschen, Familien, Mütter, Väter und Kinder verschieden sind. Dass jede Familie ihren eigenen Weg finden muss.

Ich habe mich viel mit Erziehungsstilen und Konzepten beschäftigt. Viel gelesen, das mir gefällt. Viel, das mir nicht gefällt. Ich tausche mich mit Müttern darüber aus, wie sie es machen, und lerne dabei immer wieder, wie wichtig Akzeptanz für die verschiedenen Herangehensweisen ist.

Ich selber erziehe nach keinem konkreten Erziehungsstil. Ich erlaube mir das anzuwenden, was mich anspricht, informiere mich und entscheide am Ende nach Bauchgefühl. Ich möchte informiert und bewusst entscheiden, weil ich dabei hinterfrage, und mein Vorwissen hilft mir, bestimmte Dinge einordnen zu können.



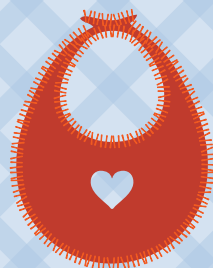
**A.5.146**

**Entbindung 3**

A.5 Frauenklinik - Kreißsaal

## UND DANN IST MAN MAMA

Wenn man schwanger ist, dann hat man ganz klar ein Ziel vor Augen: den ET (errechneten Termin oder auch Entbindungstermin). Man zählt die Wochen, die Tage. Man fiebert diesem Tag in freudiger Erwartung entgegen, gepaart mit (mehr oder weniger großer) Angst. Schmerzhaft wird es werden. Das weiß man. So wird es einem ja immer erzählt. Wenn man Glück hat, dann geht es schnell, bei „Erstgebärenden“ ist das aber eher unwahrscheinlich. Innerlich bereitet man sich also vor. Auf diesen Tag X. Auf Schmerzen.





Zumindest versucht man das. Denn so wirklich kann man sich gar nicht vorstellen, was da auf einen zukommt. Ich zumindest konnte es nicht.

Und dann?

Ja, dann ist man Mama. Dann hat man ein Baby. Wenn die Geburt erst mal geschafft ist, dann wird alles gut. Vielleicht ein bisschen anstrengend. Klar, Babys weinen, aber als Mama wird man schon wissen, was zu tun ist. Und wahrscheinlich schläft man erst mal nicht so viel. Aber das hat man ja auch nicht, wenn man die ganze Nacht in der Disco verbracht hat. So schlimm kann es also gar nicht sein, oder?!

So oder so ähnlich dachte ich. Wobei, eigentlich dachte ich nicht wirklich darüber nach. Meist dachte ich nur bis zu Tag X und nicht viel weiter. Worüber sollte ich auch groß nachdenken? Ich wusste nicht, wie es sein würde, ein Baby zu haben, und konnte es mir auch kaum vorstellen.

Man könnte nun sagen, dass das naiv sei.

Aber letztendlich ist doch die Frage, wie man sich etwas vorstellen soll, von dem man gar nicht weiß, wie es werden kann. Babys sind so verschieden wie ihre Eltern. Und niemand kann einem sagen, wie das eigene Baby werden wird.

Natürlich bereiteten wir uns, so gut es eben ging, vor. Wir kauften die Erstausrüstung. Suchten den perfekten Kinderwagen. Machten uns Gedanken darüber, wie wir schlafen würden und kauften ein Babybay. Ich besorgte eine Packung Pre-Nahrung für den Notfall, nahm mir aber vor zu stillen und besorgte ein Stillkissen. Ich las Ratgeber über Ratgeber, nahm an Diskussionen im Social Web teil und hatte eine ziemlich genaue Vorstellung davon, was ich als Mutter tun würde und was nicht.

Aber wir rechneten nicht damit, dass unser Sohn die erste Zeit hauptsächlich schreien würde. Dass wir lernen müssten, einfach für ihn da zu sein und auszuhalten. Ich rechnete nicht damit, dass ich mein altes Leben vermissen würde. Dass ich einen Ausschlag bekäme und aufgrund dessen mein Kind kaum halten könnte. Verdauungsbeschwerden, Wachstumsschmerzen, Zahnen – auf all diese Dinge kann man sich kaum vorbereiten. Man kann auch kaum etwas dagegen tun, außer: aushalten. Das Kind halten. Sich selbst halten. Mehr geht manchmal gar nicht.

Und auch die Geburt ist, wenn das Kind erst einmal auf der Welt ist, in den meisten Fällen nicht direkt vergessen. Risse, Nähte, Hämorrhoiden, Nachwehen und manch anderes kann Schmerzen bereiten. Man ist schwach und erschöpft, denn der Körper hat gerade eine Höchstleistung vollbracht und braucht nun Ruhe.



### HILFE BEI STARKEN NACHWEHEN

Nachwehen sorgen dafür, dass die Gebärmutter sich wieder auf ihre ursprüngliche Größe zurückbildet. Vor der Schwangerschaft hat die Gebärmutter ungefähr die Größe einer Birne und wiegt ca. 70 g, am Ende einer Schwangerschaft ist sie hingegen so groß wie zwei Fußbälle und allein die Muskeln wiegen rund 500 g.

In der Regel sagt man, dass Nachwehen stärker sind, je mehr Kinder man geboren hat. Doch auch hier gibt es natürlich Ausnahmen.

Bei sehr starken und unangenehmen Nachwehen kann Wärme, zum Beispiel durch eine Wärmflasche oder warme Wickel Linderung verschaffen, auch das Veratmen der Wehen (wie bei Geburtswehen) und das Einnehmen der Bauchlage haben sich als hilfreich erwiesen.

Wenn das alles nicht ausreicht, kann man in Absprache mit dem Gynäkologen oder der Hebamme auch leichte Schmerzmittel nehmen.

Der Wochenfluss erinnert einen die ersten Tage regelmäßig daran, dass man gerade ein Kind geboren hat, und die Hormonumstellung tut ihr Übriges. Dass der Beckenboden nicht direkt wieder im Ursprungszustand ist, merkt man oft noch Tage, Wochen oder gar Monate später.

Und wenn man dann merkt, dass man ständig kurz davor ist, in Tränen auszubrechen, die neue Situation einen völlig überfordert und man sich Sorgen macht, wie das in Zukunft alles werden soll, dann lassen auch die Schuldgedanken nicht lange auf sich warten. Denn als frisch gebackene Mutter sollte man doch eigentlich rundherum glücklich sein.

Und ja, Mutter zu werden ist wunderschön. Es ist aber auch sehr anstrengend. Während der Schwangerschaft (oft auch schon vorher) träumen wir davon. Malen es uns in den schönsten Farben aus. Sehen überall nur glückliche Mamis, Papis und Kinder. Wir lieben unser Kind, noch bevor es auf der Welt ist.

Und dann ändert sich auf einmal unser ganzes Leben. Wir stehen da im Auge des Sturms und wissen oft einfach nicht weiter. Wir lieben unser Kind – aber gleichzeitig ist es uns fremd. Wir könnten oft weinen vor Glück – und genauso oft weinen wir vor Erschöpfung. Wir möchten alles richtig machen – und haben das Gefühl, dass das nie klappt.

Mutterschaft ist manchmal ein einziger Widerspruch. Nichts ist so, wie wir es uns vorgestellt haben. Es ist so viel schöner. So viel anstrengender. So viel erdrückender.

Dass andere nur davon berichten, wie toll es ist, ein Kind zu haben und wie glücklich sie sind, hilft nicht, diesen Widerspruch aufzulösen. Dazu kommen die Werbung und mittlerweile auch immer mehr soziale Netzwerke, die uns weismachen, dass Kinder immer nur lachend in weißer Kleidung durch den blühenden Garten laufen.

Was wir brauchen, ist ein ehrliches Bild von Elternschaft. Ein Bild, das zeigt, wie wunderschön es ist, Kinder zu haben und das gleichzeitig deutlich macht, dass das nicht heißt, dass immer alles perfekt ist und man immer gut gelaunt durch die Wiesen tobt.



Wir brauchen Menschen, die ehrlich davon berichten, wie sehr sie ihre Kinder lieben – und wie sehr sie von ihnen in den Wahnsinn getrieben werden. Kaum jemand hat wirklich Freude daran, den ganzen Tag Windeln zu wechseln, zu füttern und das Kind zu schaukeln. Wir tun es, weil wir unsere Kinder lieben. Weil sie uns brauchen.

Aber es ist okay, das nicht immer nur toll zu finden.

Hinzu kommen die Grabenkämpfe, die überall geführt werden. Wie sollte man sein Kind tragen, halten, füttern, kleiden? Schon kleine Fragen können in den Weiten der sozialen Medien wahre Shitstorms auslösen – von den großen Themen wie Impfen, Haustiere und Kinder, Kinderbetreuung und „Erziehung“ ganz zu schweigen.

Oft steht man da als frisch gebackene Mutter und weiß kaum mehr, was man machen soll. Das Schwierige ist, dass in solchen Diskussionen meist diejenigen am lautesten schreien, die am intolerantesten sind. Andere Meinungen werden dann direkt verteufelt und Mütter als „Rabenmütter“ hingestellt, die ihre Kinder nicht lieben.

Ich persönlich habe hingegen die Erfahrung gemacht, dass man selten zwei Familien den gleichen Ratschlag geben kann. Wer sagt, dass eine Lösung für alle gilt, der vergisst, wie verschieden wir sind. Dass wir zum Teil ganz unterschiedliche Bedürfnisse haben.

Natürlich gibt es Grundprinzipien, die auf uns alle zutreffen und Dinge, in denen die meisten Menschen sich ähneln – aber selbst da gibt es Abstufungen. Nuancen, in denen Unterschiede deutlich werden.

In diesem Buch versuche ich darum vor allem, verschiedene Wege aufzuzeigen. Wie kann man etwas machen? Was sollte man dabei beachten? Dabei haben fast alle Wege ihre Vor- und ihre Nachteile. Am Ende sollte jede Familie für sich entscheiden, welchen Weg sie gehen möchte.

Erfahrungsberichte verdeutlichen zudem, dass man auf jedem dieser Wege glücklich sein kann. Und das ist auch gleichzeitig die Essenz: Man wird nicht glücklich, weil man einen bestimmten Erziehungsstil durchzieht. Man wird auch nicht glücklich, nur weil man es so macht, wie alle es gerade machen.

Glücklich wird man, weil man in Einklang mit sich selbst ist.

Unsere Kinder brauchen neben Liebe und Geborgenheit auch Eltern, die sich selbst lieben, zufrieden mit sich sind und nicht unter dem Druck, „perfekt“ zu sein, zerbrechen.





# GLÜCKLICH STATT PERFEKT

Während der Schwangerschaft trifft man im Kopf die eine oder andere Entscheidung. Stellt sich vor, wie etwas sein wird. Dabei sollte jedoch eins nie vergessen werden: Unsere Babys kommen schon als Menschen mit Vorlieben, Abneigungen und bestimmten Eigenheiten auf die Welt.



Manchmal führt das dazu, dass der Weg, den ich als Mutter oder Vater gerne gehen würde, für das Kind einfach der falsche ist. Babys werden uns dies lautstark mitteilen. Und dann liegt es an uns, dies anzunehmen und aufzulösen.

Konkret bedeutet es, dass wir flexibel bleiben müssen. Immer wieder von unseren Wünschen und Vorstellungen abrücken, schauen, was das Beste für uns als Familie ist und immer wieder neu entscheiden. Das ist nicht immer leicht und oft ein Prozess, der nicht von heute auf morgen abgeschlossen ist. Manchmal braucht es länger, um einen Weg zu finden, mit dem alle sich wohlfühlen.

## Der eigene Anspruch

Und dabei sollten wir auch von unserem eigenen Anspruch Abstand nehmen. Denn oft sind es gar nicht die vermeintlichen Erwartungen anderer, die wir glauben erfüllen zu müssen, sondern unser eigener Anspruch. Jede Mama und jeder Papa möchten es gerne perfekt machen. Dem Kind den besten Start ins Leben ermöglichen. Dem Baby genau das geben, was es braucht.

## Perfekt gibt es nicht

Doch das ist gar nicht möglich. Wir sind nicht perfekt. Unsere Kinder sind nicht perfekt. Und das Leben schon gar nicht.

Manchmal kann man als Mutter oder Vater einfach nicht mehr. Manchmal gibt es physische oder psychische Grenzen. Manchmal wissen wir gar nicht, was das Kind eigentlich möchte oder braucht und manchmal, da wissen wir nicht einmal, was wir selbst brauchen.



Das ist okay.

Es muss nicht immer alles perfekt sein. Es reicht, wenn man sich Mühe gibt. Wenn man einen liebevollen Umgang pflegt und immer wieder versucht, die verschiedenen Bedürfnisse aller miteinander zu vereinbaren.

## Bedürfnisse

Zu Anfang sollten dabei die Bedürfnisse des Babys im Vordergrund stehen. Weil es selber nicht für sich sorgen kann und absolut hilflos ist.

Das bedeutet jedoch nicht, dass die eigenen Bedürfnisse unwichtig wären. Wenn wir in totaler Selbstaufgabe für unser Baby sorgen, werden wir über kurz oder lang daran zerbrechen. Dass wir auf uns selbst aufpassen und auch für uns sorgen, ist somit letztendlich auch im Interesse unseres Kindes.

Eltern, die entspannt sind, die ihre Akkus regelmäßig aufladen und bestimmte Entscheidungen auch im eigenen Sinne treffen, können den Alltag besser bewältigen und haben mehr Ressourcen, auch mal turbulente Zeiten gut zu überstehen.

Wir dürfen nicht nur, sondern wir müssen immer auch für uns selbst sorgen.

## Kann man ein Baby verwöhnen?

Zu guter Letzt möchte ich noch kurz auf die Frage eingehen, ob man sein Baby verwöhnen kann.

Sie taucht besonders gerne dann auf, wenn Eltern viel tragen, wenn man im Familienbett schläft und lange stillt. Wobei auch in anderen Fällen schnell geurteilt wird, wenn Eltern einfach „zu schnell“ auf ihr Kind reagieren. Was genau „zu schnell“ ist, liegt dabei immer im Ermessen desjenigen, der gerade urteilt.

Nein, Babys kann man nicht verwöhnen.

Sie entwickeln sich besser, wenn ihre Bedürfnisse schnell befriedigt werden. Kinder, deren Eltern sensibel auf sie reagieren, sind später emotional stabiler. Sie können engere Bindungen aufbauen und sind allgemein zufriedener. Dies heißt nicht, dass man dazu notgedrungen stillen oder tragen muss. Es heißt einfach, dass man liebevoll mit dem Kind umgeht und versucht, die Bedürfnisse des Babys so gut es geht zu erfüllen und sie dabei mit den eigenen in Einklang zu bringen.

Im ersten Jahr weinen Babys nicht, um ihre Eltern zu manipulieren. Sie weinen, weil sie ein Bedürfnis haben, das sie alleine nicht befriedigen können. Dabei ist es egal, ob das Baby Hunger hat, eine volle Windel oder sich nach Nähe sehnt: Jedes dieser Bedürfnisse sollte von uns Eltern ernst genommen und erfüllt werden.

Alle Bedürfnisse, die das Baby hat, sind wichtig und sollten erfüllt werden. Natürlich ist das nicht immer möglich – das ist auch nicht schlimm. Man sollte aber nicht versuchen, schon Babys zu „erziehen“, indem man in bestimmten Situationen nicht auf das Kind reagiert.



## Der Weg zu einem harmonischen Familienleben

Ich hoffe, dass ich mit diesem Buch vor allem eins zeigen kann: Jede Familie ist verschieden. Die Wege, die wir einschlagen, sind individuell. Aber dabei haben wir alle eins gemeinsam: Wir lieben unsere Kinder und wollen, dass diese in einer liebevollen Umgebung aufwachsen. Wenn wir im Alltag versuchen, empathisch die Bedürfnisse und Emotionen unseres Kindes, unseres Partners und unsere eigenen wahrzunehmen und hier auch Widersprüche und Gegensätze akzeptieren, ist das schon der erste Schritt zu einem harmonischen Familienleben.

Wir müssen manchmal auch einfach annehmen, dass eine Situation nicht perfekt ist. Dass es nicht so läuft, wie wir uns das vorgestellt haben, und wir unzufrieden sind.

Wir dürfen es zeigen, wenn es uns nicht gut geht. Wenn wir kaputt und müde sind. Nur weil wir endlich unser lang ersehntes Baby haben, müssen wir nicht rund um die Uhr glücklich sein und alles toll finden.

Was wir ebenfalls nicht müssen, ist, die Erwartung anderer zu erfüllen. Sei es die unserer eigenen Mutter, eines Freundes oder eines Fremden, der Texte im Internet oder Ratgeber schreibt.

Wir müssen uns keinem bestimmten Erziehungsstil verschreiben, und es ist vollkommen gut und richtig, „Rosinen zu picken“, also einfach nur das anzunehmen und anzuwenden, was einem gefällt.

Eltern zu sein, ist eine Mammut-Aufgabe.

Und wir alle tapfen dabei mehr oder weniger im Dunkeln.

Wenn wir uns aber mehr von Liebe und unserem Herzen und weniger von Angst und alten Schreckgeschichten leiten lassen, dann werden wir diesen Weg viel öfter mit einem wohligen Gefühl und voller Zuversicht beschreiten.

Wenn wir es dann noch schaffen, selbst den anstrengenden Alltag bewusst wahrzunehmen und die kleinen Dinge zu genießen, dann steht einem entspannteren Leben mit unserem Kind nichts mehr im Weg.



# Babys verstehen leicht gemacht!



Stand 2019, Änderungen vorbehalten.

Vivian König

## Was dein Baby dir sagen möchte

248 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-642-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

- Für die Zeit, bevor ein Baby sprechen kann: Der praktische Babyzeichen-Ratgeber für Eltern!
- Einfach und verständlich, mit Bild- und Ton-Beispielen: Was bedeuten konkrete Babyzeichen? Was möchten Babys mit ihrer Mimik, ihren Gesten und ihren Lauten sagen?
- Perfekt für frischgebackene Mamas und Papas – auch als Geschenk gut geeignet

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-644-1 (Print)

ISBN 978-3-86910-653-3 (PDF)

ISBN 978-3-86910-654-0 (EPUB)

Die Autorin: Nele Hillebrandt ist Erzieherin und hat einen Bachelor of Science in Psychologie. In ihrem Blog [faminino.de](http://faminino.de) berichtet sie nicht nur über ihren Alltag als Mutter – sie liefert auch wertvolle Tipps rund um das Familienleben. Mit ihren ehrlichen und fundierten Ratschlägen hilft sie mittlerweile über 100 000 Müttern pro Monat dabei, gut informiert und entspannt zu sein.

Originalausgabe

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** Anja Töller, Hannover

**Covergestaltung:** ZERO Werbeagentur, München

**Coverfoto:** Mauritius images/Blend Images/Jamie G;

Shutterstock/Nachai Sorasee

**Fotos:** Nele Hillebrandt

**Grafiken und Illustrationen:** PER MEDIEN & MARKETING GMBH,

[stock.adobe.com:annexs2](http://stock.adobe.com:annexs2), Alexandr Bognat, Chinnapong

**Satz:** PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

**Druck und Bindung:** gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen



## Mal ehrlich: Mama sein für Anfänger

Mama zu werden bedeutet absolutes Glück. Meistens. Aber es gibt auch Tage voller Verzweiflung und Unsicherheit: Der Körper muss sich umstellen und erholen, die Hormone spielen verrückt, im Kopf herrscht Chaos – das kann enorm belasten. Dieser Ratgeber begleitet dich von der Geburt über die ersten Wochen zu Hause bis zum entspannten Familienleben: Du bekommst alle wirklich wichtigen Infos zu den großen Themen Stillen, Säuglingsmilch, Beikost, Wickeln, Schlafen und vieles mehr. Fundierte Informationen und praktische Tipps helfen dir, dich auf das Kom-mende einzustellen und unsichere Momente zu meistern.



### Für den entspannten Start ins Familienleben

**NELE HILLEBRANDT** ist Erzieherin und hat einen Bachelor of Science in Psychologie. In ihrem Blog [faminino.de](http://faminino.de) berichtet sie nicht nur über ihren Alltag als Mutter – sie liefert auch wertvolle Tipps rund um das Familienleben. Mit ihren ehrlichen und fundierten Rat-schlägen hilft sie mittlerweile über 100.000 Müttern pro Monat dabei, gut informiert und entspannt zu sein.



[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-644-1



9 783869 106441 19,99 EUR (D)