



Kinderbetreuung in stressigen Zeiten

Begrüßung eines neuen Babys

Es ist immer etwas Erfreuliches, Eltern zu werden oder ein neues Mitglied in der Familie zu begrüßen. Andererseits deutet sich dadurch auch eine enorme Veränderung an, die viele überfordert, und stressig sein kann. Hier erfahren Sie, wie Sie für Ihr Baby – und sich selbst – diesen Start am besten gestalten können.

Sich helfen lassen

- Nutzen Sie Social Media oder greifen Sie zum Telefon, um sich mit anderen Menschen zu vernetzen, die Sie unterstützen können.
- Nehmen Sie Hilfe von anderen an, die sich gelegentlich um Ihr Baby kümmern, damit Sie auch mal Zeit für sich selbst haben.
- Schlafen Sie dann, wenn Ihr Baby schläft. Das gibt Ihnen Energie, wenn das Baby wieder aufwacht.

Das Baby unterhalten

- Wenden Sie sich Ihrem Baby zu, so dass es Sie sehen und hören kann.
- Singen Sie und machen Sie Musik mit Töpfen und Kochlöffeln.
- Stapeln Sie bunte Tassen oder Bauklötzchen.
- Erzählen Sie ihm eine Geschichte oder lesen Sie ihm etwas vor.

Klar und deutlich sprechen

- Machen Sie die gleichen Laute und Gesichtsausdrücke wie Ihr Baby und reagieren Sie auf seine Äußerungen und Laute.
- Nennen Sie Ihr Baby beim Namen, wenn Sie mit ihm sprechen.
- Beschreiben Sie in Worten, was Ihr Baby gerade macht.

Gemeinsam lernen

- Gestalten Sie Ihr Zuhause interessant – mit farbigen Dekorationen und verschiedenen Stoffen werden Sie die

Sinne Ihres Babys anregen.

- Zeigen Sie Ihrem Baby, wie es die Welt mit seinen 5 Sinnen erforschen kann – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen.

Ein weinendes Baby beruhigen

- Wenn Ihr Baby weint, will es Ihnen damit sagen, dass es Ihre Zuwendung braucht.
- Versuchen Sie herauszufinden, woran es liegt, dass Ihr Baby weint. Ist es vielleicht hungrig oder müde, ist ihm zu kalt oder zu heiß, oder muss vielleicht die Windel gewechselt werden?
- Ein Lied zum Einschlafen zu singen oder eine leise Musik im Hintergrund kann manchmal helfen, das Baby zu beruhigen. Eine Rassel oder ein Mobile, das über seiner Wiege hängt, gibt ihm etwas, worauf es schauen kann.
- Wenn Sie Ihr Baby sanft wiegen oder seinen Rücken gleichmäßig streicheln, beruhigt das Ihr Baby ebenfalls.
- Wenn Sie weiterhin besorgt sind, sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder ziehen Sie eine professionelle Hilfe, die sich in der Babypflege auskennt, zu Rate.

Auf einen liebevollen Umgang mit den Kindern, aber auch mit sich selbst als Eltern achten

Nur weil mal ein Tag nicht so gut lief, oder Sie vielleicht die Geduld verloren haben, sagt das noch nichts über Sie als Mutter oder Vater aus. Rufen Sie sich lieber die Dinge in Erinnerung, die Sie gut gemacht haben, auch wenn es nur Kleinigkeiten waren.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

Diese Eltern-Tipps wurden erarbeitet durch Parenting for Lifelong Health in Zusammenarbeit mit [UNICEF](#), [WHO](#) und anderen internationalen Organisationen.