

Einige Hebammenanregungen für das Leben mit dem Kind.....

Ein spannender neuer Lebensabschnitt liegt vor Ihnen und ich möchte Ihnen gern einige Tips für die „Flitterwochen“ mit dem Baby und sinnvolle Anschaffungen geben.

Die ersten Wochen mit Ihrem Kind sind eine besondere Zeit, die Sie möglichst intensiv miteinander verbringen sollten, um mit Ihrem Kind und der neuen Situation vertraut zu werden. Sicher wollen Sie auch Ihre Verwandten an dem neuen Glück teilhaben lassen, ein zuviel an Besuch kann aber sehr anstrengend für Ihr Kind und Sie selber werden. Vielleicht kann der frisch gebackene Vater sich um die Besuchskoordination kümmern, besonders nach den ersten 3 Tagen sollten auch besuchsfreie Tage ungestörten Raum zu dritt ermöglichen.

Zum Thema Anschaffungen und Vorbereitungen ein paar Anmerkungen:

Der Wickelplatz

Natürlich kann ein Kind überall gewickelt werden, da aber die Eltern viele Stunden mit dieser Tätigkeit verbringen werden (Kinder, die mit Plastikwindeln gewickelt werden, verbrauchen ca. 5000 Stk. bevor sie trocken sind), empfiehlt sich ein Rücken- und Beckenboden schonender Arbeitsplatz. Die Wickelfläche sollte so hoch sein, das die Person, die das Kind am häufigsten wickelt, im aufrechten Stand ihre angewinkelten Unterarme darauf legen kann. Die meisten handelsüblichen Wickelkommoden sind zu niedrig, sie können mit Y-Tong Steinen oder dicken Vierkanthölzern erhöht werden.

In den ersten Lebenswochen ist das Kind sehr kälteempfindlich, ein Quarzwärmestrahler über dem Wickelplatz erleichtert beiden Seiten die Gewöhnung und macht das Wickeln für Kinder und Eltern zum Vergnügen. Außerdem ist es ökonomischer den Wickelplatz zu wärmen, als das ganze Zimmer zu überheizen, ohne ausreichende Wärme auf der Wickelfläche zu erreichen. Die Wärmestrahler gibt es auch in Baumärkten, es muß nicht Baby drauf stehen, sie sollten nur sicher über der Wickelfläche befestigt werden.

Zur Rückenschonung trägt auch ein Windeleimer mit gut schließendem Deckel bei, der mit dem Fuß geöffnet werden kann, damit man/frau sich nicht ständig bücken muß.

Badeuntensilien

Viel wird von der Industrie zu diesem Thema angeboten, leider eignet sich die klassischen Babybadewanne nicht besonders gut für ein genüßliches Badevergnügen. Sie ist so schmal, das die Eltern ihren Unterarm nicht gut in der Wanne unterbringen können um ihr Kind sicher zu halten. Eine preiswerte Alternative sind die Badeeimer, in denen sich viele Kinder sehr wohl fühlen oder eine breite Wäschewanne, in der später Spielzeug oder anderes Platz findet. Gestelle für Badewannen, die auf der großen Badewanne befestigt werden, haben für den eigenen Rücken eine sehr ungünstige Höhe und sind in ihren Halterungen nicht immer sicher, ich habe schon mehrere „Beinah-Abstürze“ mit diesen Modellen erlebt.

Mit einem normalen digitalen Thermometer läßt sich die Badetemperatur von 38°C am sichersten kontrollieren, die handelsüblichen Badethermometer sind eher zu träge. Badeszusätze sind überflüssig, Schaumbäder trocknen die Haut aus, Ölbäder machen das Kind glitschig und damit für Eltern viel schlechter „haltbar“.

Kinderpopo pflegen

Im Gegensatz zu den Vorstellungen der Pflegemittelindustrie ist die Säuglingshaut wenig pflegebedürftig. Warmes Wasser und Stoffwaschlappen reichen für die Reinigung des Windelbereiches völlig aus, Muttermilchstuhl ist nicht aggressiv und Kinder nicht wirklich an Parfümstoffen interessiert. Eine Thermoskanne mit warmem Wasser am Wickelplatz sorgt für Wasser auch ohne direkten Wasserzugang. Feuchttücher sind eher unterwegs zu nutzen, sie zu jedem Wickeln zu benutzen ist zu teuer und ungünstig für die Haut (Tücher enthalten häufig Alkohole zur Konservierung) Eine Alternative sind selbst hergestellte Tücher: Taschentücher in eine verschließbare Plastikdose, etwas Haushaltsöl (z.B. Sonnenblumenöl) darüber geben, fertig sind preiswerte Öltücher ohne Zusatzstoffe.

Zusammenarbeit mit Hebamme

Um Ihre Betreuung optimal sicherstellen zu können, auch an Wochenenden und Feiertagen, bitte ich Sie, mich **spätestens am Tag nach der Geburt Ihres Kindes anzurufen**, damit ich von Ihrer Geburtserfahrung und Ihrem Kind höre und ungefähr planen kann. Wenn Sie dann wissen, wann Sie nach Hause gehen, melden Sie sich bitte nochmals, damit wir konkret den ersten Wochenbettbesuch verabreden können.