



PETER PELIKAN



PETER PELIKAN E.V.

**SCHWANGERSCHAFT,
GEBURT
&
ERSTES LEBENSJAHR**



SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND ERSTES LEBENSJAHR

I. DIE SCHWANGERSCHAFT

- 1.1 Ich bin schwanger – und jetzt?
- 1.2 So entwickelt sich das Kind von der Zeugung bis zur Geburt
- 1.3 Vorsorgeuntersuchungen und körperliche Veränderungen bei der Mutter
- 1.4 So leben Sie in der Schwangerschaft gesund
- 1.5 Die psychologische Situation der werdenden Mutter
- 1.6 Die psychologische Situation des werdenden Vaters
- 1.7 Wie wirkt sich die Schwangerschaft auf die Paarbeziehung aus?
- 1.8 Wem erzähle ich es wann?
- 1.9 Mutter sein und arbeiten?
- 1.10 Die Wehen kommen
- 1.11 Die Geburt

1.1 ICH BIN SCHWANGER – UND JETZT?

Die Gewissheit schwanger zu sein lässt vermutlich keine Frau und keinen Partner kalt. Von überschwänglicher Freude bis hin zu Verzweiflung sind sämtliche Gefühle möglich. Gefühle, die zudem im Verlauf der Schwangerschaft mehrfach wechseln

können. Viele zukünftige Eltern blicken voller Zuversicht in die Zukunft und wünschen sich einfach nur, dass Mutter und Kind Schwangerschaft und Geburt gesund erleben.

Es gibt aber auch Umstände, unter denen angesichts der Schwangerschaft die Sorgen überwiegen. Etwa, wenn Schule oder Ausbildung noch nicht beendet sind, die Partnerschaft brüchig ist, der weitere berufliche Werdegang bedroht erscheint, erhebliche gesundheitliche Bedenken vorliegen oder die Schwangerschaft Folge einer außerehelichen Beziehung ist.

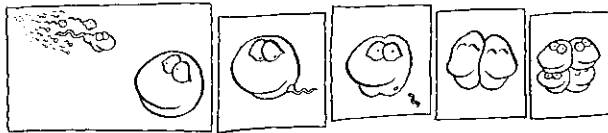


Hier die richtige Entscheidung zu finden ist nicht immer leicht, schließlich hat sie nicht nur weitreichende Folgen für das noch ungeborene Kind, sondern auch für die werdenden Eltern.

Die nachfolgenden Informationen sollen dazu beitragen, mehr Klarheit über die Gegebenheiten und die Gestaltungsmöglichkeiten von Schwangerschaft und Geburt zu vermitteln.

1.2 SO ENTWICKELT SICH DAS KIND VON DER ZEUGUNG BIS ZUR GEBURT

Die medizinische Rechnung der Schwangerschaftswochen beginnt bereits mit dem ersten Tag der letzten Monatsblutung, da dieser Tag ein fester Anhaltspunkt ist, während der Zeitpunkt der Empfängnis oft nicht sicher angegeben werden kann. Das erklärt, warum Ärzte und Hebammen heute mit vierzig Schwangerschaftswochen bzw. zehn Monaten (so genannten Mondmonaten zu 28 Tagen) rechnen, und nicht wie früher mit neun Monaten.



1. und 2. Monat

Als Befruchtung oder Empfängnis bezeichnet man den Moment, in dem eine Eizelle mit einer Samenzelle verschmilzt. Nistet sich die Eizelle in der Gebärmutter ein, entsteht eine Schwangerschaft. Das Geschlecht des Embryos ist zu diesem Zeitpunkt bereits festgelegt, aber bei einer Ultraschalluntersuchung noch nicht erkennbar. Vier Wochen nach der Zeugung ist der Embryo etwa 5 mm lang, ein Kopfansatz ist erkennbar und das Gehirn beginnt sich zu entwickeln. Schon in der siebten Woche kann man auf dem Ultraschall das schlagende Herz sehen. Bis zur achten Woche hat sich die Fruchtblase gebildet und produziert Fruchtwasser. Am Ende des zweiten Monats ist der Embryo etwa 2 cm groß und hat schon winzige Arme und Beine.

3. Monat

In der neunten Woche beginnt die Entwicklung der Wirbelsäule. Der Embryo kann jetzt Arme und Beine bewegen, denn Nerven und Muskeln arbeiten bereits zusammen. In der 12. Woche ist der Embryo etwa 11 cm groß und 20 Gramm schwer.



4. Monat

Mediziner sprechen nun nicht mehr vom Embryo, sondern vom Fötus. Dieser ist rund um die Uhr aktiv und schläft immer nur kurz. Erst Monate später wird er einen festen Rhythmus mit mehrstündigen Schlafphasen entwickelt haben. Am Ende des vierten Monats ist das Ungeborene etwa 16 cm groß und 200 Gramm schwer. Wenn es günstig liegt, kann man auf dem Ultraschall bereits erkennen, ob es ein Junge oder ein Mädchen ist.

5. Monat

Der Fötus kann Geräusche wahrnehmen und fühlt Emotionen der Mutter wie Freude, Angst oder Stress mit. Manche Frauen spüren jetzt schon die ersten leichten Kindsbewegungen. Ende des Monats ist der Fötus etwa 25 cm groß und wiegt 400 Gramm.

6. Monat

Die Gebärmutter reicht ungefähr bis zum Nabel der Mutter. Der Fötus hat darin viel Platz, um sich zu bewegen. Er beginnt jetzt, eine Fettschicht zu bilden, die ihn später warm hält. Am Ende des Monats ist der Fötus etwa 30 cm groß und wiegt zwischen 600 und 800 Gramm.

7. Monat

Das Skelett des Kindes wird stabiler, die Finger- und Zehennägel fester. In der 26. Woche öffnen sich die Augen.

8. Monat

Von der 28. bis zur 32. Woche wird das Kind sein Gewicht von etwa 1000 auf 2000 Gramm verdoppeln. Die Organe sind nun vollständig entwickelt, bis auf die Lunge. Sie reift erst in der 35. Woche aus.



9. Monat

Das Baby trinkt täglich bis zu drei Liter Fruchtwasser und trainiert Magen, Nieren und Blase, indem es die Flüssigkeit wieder ausscheidet. Die meisten Kinder liegen nun mit dem Kopf nach unten und rutschen damit tiefer in das Becken der Mutter. Am Ende des neunten Monats ist das Ungeborene etwa 45 cm lang und bis zu 2800 Gramm schwer.

10. Monat

Im letzten Monat gibt die Mutter dem Kind noch viele wichtige Antikörper mit auf den Weg. Bei der Geburt sind Kinder im Durchschnitt 50 cm groß und wiegen 3.400 Gramm.

1.3 VORSORGEUNTERSUCHUNGEN UND KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN BEI DER MUTTER

Um Risiken für sich selbst und ihr Kind frühzeitig zu erkennen, sollten Schwangere regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen gehen, die von den Krankenkassen bezahlt werden. Übrigens können nicht nur Ärzte, sondern auch Hebammen diese durchführen – mit Ausnahme des Ultraschalls.

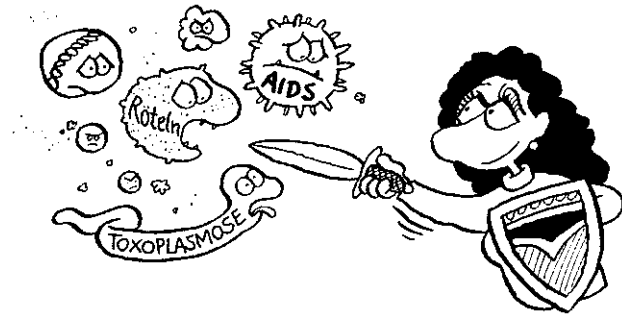
Die Mutterschaftsrichtlinien sehen etwa zehn Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft vor, und zwar zunächst alle vier Wochen, in den letzten beiden Monaten alle zwei Wochen. Ist der errechnete Geburtstermin erreicht, findet bis zum zehnten Tag danach alle zwei Tage eine Kontrolle statt, anschließend täglich. Wenn der errechnete Geburtstermin um etwa 14 Tage überschritten ist, wird die Geburt eingeleitet.

Mit verschiedenen Bluttests und Abstrichen wird die Mutter auf Infektionskrankheiten wie HIV, Lues (Syphilis) und Hepatitis B untersucht. Alle Vorsorgeuntersuchungen und ihre Ergebnisse werden in den Mutterpass eingetragen. So können die behandelnden Ärzte und Hebammen schnell den Verlauf der Schwangerschaft erfassen. Es empfiehlt sich für Schwangere, den Mutterpass immer bei sich zu tragen.

Wenn die Schwangerschaft ohne Komplikationen verläuft, zahlt die Krankenkasse insgesamt drei Ultraschalluntersuchungen. Bei einem auffälligen Ultraschallbefund oder anderen Risikofaktoren für die Gesundheit von Mutter oder Kind können weitere Untersuchungen durchgeführt werden, zum Beispiel eine Fruchtwasseruntersuchung. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten hierfür allerdings nur bei bestimmten Risikofaktoren oder Befunden.

Das geschieht bei jeder Vorsorgeuntersuchung

- das Gewicht der Mutter wird kontrolliert,
- der Blutdruck wird gemessen,
- der Urin wird untersucht, um eine Zuckerkrankheit oder Nierenprobleme auszuschließen,
- die kindliche Herzaktion wird überprüft,
- der Bauch wird abgetastet, um die Höhe der Gebärmutter und die Lage des Kindes zu ermitteln.



So verändert sich der Körper in der Schwangerschaft

Schon bald finden bei der Frau verschiedene Veränderungen statt, durch die sich der Körper an die Schwangerschaft anpasst. Manche werden Ihnen vielleicht überhaupt nicht auffallen, andere dagegen vielleicht eher unangenehm. Doch keine Sorge, nicht alle Schwangeren haben Beschwerden: Viele Frauen genießen die Schwangerschaft und fühlen sich so wohl wie selten zuvor – und einige sehen gerade in der Schwangerschaft besonders gut aus.

DIE KÖRPERLICHEN VERÄNDERUNGEN IM ÜBERBLICK

- Die Schwangere nimmt im Durchschnitt 1-1,5 Kilo pro Monat zu.
- Das Atemminutenvolumen wird größer. Schwangere atmen tiefer ein, häufig empfinden sie schon bei leichter körperlicher Belastung Atemnot.
- Die Anzahl der roten Blutkörperchen steigt, das Wasservolumen nimmt noch stärker zu. Der Anteil des Blutfarbstoffs Hämoglobin ist vermindert, man spricht auch von Schwangerschaftsanämie oder -blutarmut. Die Gerinnungsneigung des Blutes ist erhöht.
- Häufig verändert sich der Blutdruck, was oft harmlos ist, in manchen Fällen aber auch schwerwiegend sein kann. Deshalb sollte er vom Arzt regelmäßig kontrolliert werden.
- Die Niere wird stärker durchblutet und bildet dadurch mehr Urin. Häufig drückt zusätzlich die Gebärmutter auf die Blase, weshalb Schwangere öfter die Toilette aufsuchen müssen.
- Schwangere bekommen leichter Blasen- und Nierenbeckenentzündungen sowie Scheidenpilze, Sodbrennen und Verstopfung. Die Zähne sind anfälliger für Karies.
- Die Haut wird stark gedehnt, was bei einer bereits vorhandenen Bindegewebsschwäche zu Schwangerschaftsstreifen besonders an Bauch, Brust und Po führen kann. Auch Krampfadern oder Hämorrhoiden kommen häufiger vor.
- Viele Schwangere leiden – vor allem in den ersten drei Monaten und morgens – unter Übelkeit und Erbrechen.
- Bis zu fünf Prozent der Schwangeren entwickeln eine Schwangerschaftsdiabetes, die jedoch meistens nach der Geburt wieder verschwindet.

1.4 SO LEBEN SIE IN DER SCHWANGERSCHAFT GESUND

Ernährung

Die Schwangerschaft ist eine gute Zeit, um sich mit gesunder Ernährung zu beschäftigen. Doch keine Angst: Sie müssen sich nicht an einen strikten Ernährungsplan halten und nur auf wenige Nahrungsmittel sollten Sie wirklich verzichten.

Schon wenn Sie ein paar einfache Regeln beachten, tun Sie sowohl sich selbst als auch Ihrem Kind etwas Gutes: Essen Sie möglichst jeden Tag frisches Obst und Gemüse, seien Sie sparsam mit Zucker und Süßigkeiten, verwenden Sie bevorzugt Vollkornprodukte und nehmen Sie viele Milchprodukte zu sich, denn diese liefern Kalzium und wichtige Spurenelemente. Gut ist es außerdem, die Mahlzeiten mit kalt gepressten Pflanzenölen wie Raps- oder Olivenöl zuzubereiten. Wenn Sie diese Empfehlungen beachten, geben Sie Ihrem Körper alles, was er braucht. Es empfiehlt sich lediglich die zusätzliche Einnahme von Folsäure und Jod, weil der Bedarf daran oft auch bei ausgewogener Ernährung nicht ausreichend gedeckt wird.



Rohe Milch, also auch frische Milch vom Bauern, Rohmilchkäse, rohes Ei, rohes Fleisch und rohen Fisch sollten Sie in der Schwangerschaft besser nicht zu sich nehmen. Auch Innereien wie etwa Leber sind nicht empfehlenswert. Wichtig ist es außerdem, in der Schwangerschaft keine Diät zu machen, denn das führt leicht zu einer Unterversorgung mit bestimmten Nährstoffen.

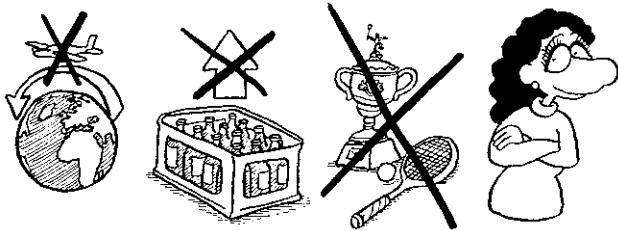
Sie haben plötzlich ein unerklärliches Verlangen nach einer bestimmten Eiscremesorte? Oder erscheint Ihnen gerade nichts verlockender als frische Erdbeeren? Solche Anfälle von Heißhunger sind in der Schwangerschaft ganz normal und Sie können ihnen ruhig nachgeben.

Übelkeit

Besonders zu Beginn der Schwangerschaft werden viele Schwangere von Übelkeit geplagt und müssen sich häufig übergeben. Das ist ganz normal und kein Grund zur Sorge. Ein Stück Brot oder ein Keks vor dem Aufstehen können das morgendliche Unwohlsein oft lindern. Falls die Übelkeit aber sehr heftig ist und lange anhält, empfiehlt sich ein Gespräch darüber mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme.

Alkohol, Zigaretten und Kaffee

Alkohol erhöht das Risiko von Fehlbildungen und Fehlgeburten – und das kann auch schon bei kleinsten Mengen der Fall sein. Deshalb ist es ratsam, in der Schwangerschaft sicherheitshalber vollständig auf Alkohol zu verzichten. Auch das Rauchen während der Schwangerschaft erhöht das Risiko einer Fehl- oder Frühgeburt. Zum Termin geborene Kinder rauchender Mütter sind häufig deutlich kleiner als andere und anfälliger für Atemwegserkrankungen. Alkohol, Nikotin und Drogen während der



Schwangerschaft erhöhen außerdem das Risiko, dass das Kind an ADHS (Hyperaktivität) erkrankt. Zurückhaltung ist übrigens auch bei Kaffee geboten: Nach neuesten Erkenntnissen können in der Schwangerschaft schon ein bis zwei Tassen Kaffee pro Tag dem Embryo schaden.

Drogen

Drogen sind in jeder Form schlecht für das Kind. Sollten Sie drogenabhängig und schwanger sein, ist es besonders wichtig, dass Sie sich bestmöglich betreuen lassen und Ihre Abhängigkeit nicht verschweigen. Mit professioneller Hilfe lassen sich oft auch Begleitprobleme wie Mangelernährung, instabile soziale Verhältnisse oder ein Leben in der Beschaffungskriminalität mildern oder beheben. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch der HIV-Test, der bei allen Schwangeren standardmäßig durchgeführt wird. Ist die Mutter HIV-positiv, bedeutet das zum Glück nicht automatisch, dass sich das Virus auf das Kind überträgt. Wenn der Befund bekannt ist, kann mit einer antiviralen Therapie während der Schwangerschaft und einer Entbindung durch Kaiserschnitt unter Umständen eine Übertragung vermieden werden.

Sport und körperliche Belastung

Sport tut immer gut, auch in der Schwangerschaft. Besonders Schwimmen, Radfahren, Wandern oder leichte Gymnastik eignen sich für Schwangere. Ungünstig sind jedoch Sportarten mit erhöhter Sturzgefahr, starken Erschütterungen oder abrupten Bewegungen. Versuchen Sie außerdem, schwere körperliche Arbeit in Haushalt und Beruf zu vermeiden. Für den Beruf gelten die im Mutterschutzgesetz festgelegten Fristen und Schutzvorschriften. Mehr dazu unter im Kapitel „Rund um den Arbeitsplatz“, S. 34ff



Medikamente und Impfungen

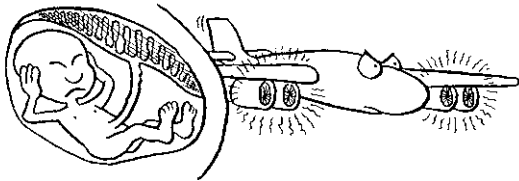
Nehmen Sie in der Schwangerschaft keinerlei Medikamente ohne vorherige Rücksprache mit einem Arzt ein. Besonders in der Frühschwangerschaft können Medikamente den Embryo schädigen. Auch Impfungen verschieben Sie besser auf später. Bei Reisen in bestimmte Risikogebiete oder nach dem Kontakt mit Infektionskrankheiten wie Windpocken, Mumps oder Röteln kann eine Impfung nach Rücksprache mit dem Arzt allerdings sinnvoll sein.



Reisen

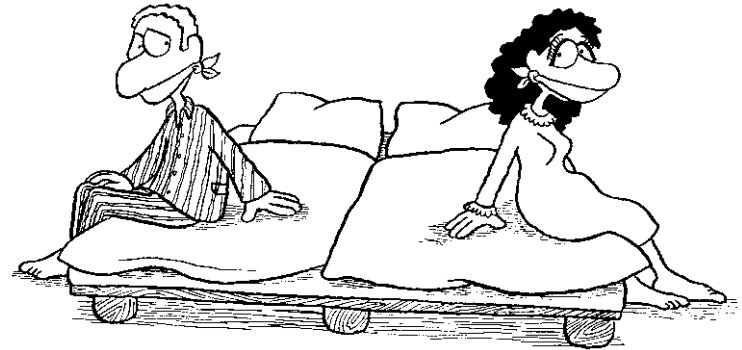
Auch in der Schwangerschaft können Sie unbesorgt verreisen. Es ist aber ratsam, eher kurze Reisen zu unternehmen und Länder mit extremem Klima oder gefährlichen Infektionskrankheiten zu meiden. Wegen der geringen Sauerstoffkonzentration in der Luft sind das Hochgebirge und sehr hoch gelegene Gegenden für Schwangere nicht geeignet.

Das zweite Drittel der Schwangerschaft gilt als relativ unkomplizierter Abschnitt und bietet sich daher am besten für Reisen an. Sie können normalerweise auch problemlos mit dem Flugzeug verreisen. Versuchen Sie aber, Langstreckenflüge zu vermeiden und erkundigen Sie sich bei den Fluglinien nach den jeweiligen Reisebestimmungen für Schwangere.



Körperpflege und Sexualität

Beim Baden und Duschen gilt es, extreme Temperaturen und große Temperaturschwankungen zu vermeiden. Wenn Ihre Schwangerschaft normal verläuft, können Sie ohne Einschränkung mit Ihrem Partner Geschlechtsverkehr haben. Abgeraten wird davon jedoch bei einer Neigung zu Fehlgeburten, bei Gebärmutterhalsschwäche oder anderen Risikofaktoren. Sprechen Sie in solchen Fällen offen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin und natürlich auch mit Ihrem Partner.



Stress

Sollten Sie in der Schwangerschaft Stress oder Ärger haben oder unter Ängsten leiden, spürt dies auch das ungeborene Kind. Besonders großer Stress kann zu einer Unterversorgung des Kindes mit Sauerstoff und Nährstoffen führen und das Risiko für eine Frühgeburt erhöhen. Gehen Sie deshalb nach Möglichkeit stressreichen Situationen aus dem Weg, legen Sie zum Beispiel einen anstehenden Umzug auf die Zeit nach der Schwangerschaft, und vermeiden Sie Reizüberflutung wie etwa sehr laute Musik. Schaffen Sie sich bewusst immer wieder Ruhe- und Entspannungsmöglichkeiten und nehmen Sie sich Zeit für Beschäftigungen, die Ihnen Spaß machen.

1.5 DIE PSYCHOLOGISCHE SITUATION DER WERDENDEN MUTTER

In einer festen Beziehung

Wenn Sie in einer festen Beziehung mit dem zukünftigen Vater Ihres Kindes leben und sich beide die Schwangerschaft gewünscht haben, ist das schon eine wesentliche Grundlage, um die gefühlsmäßigen Höhen und Tiefen einer Schwangerschaft gut zu bewältigen. In erster Linie werden Sie dann natürlich Ihre Freude miteinander teilen – ganz normal ist es aber auch, dass gelegentlich Sorgen oder Fragen auftauchen, zum Beispiel:

- Wird unser Kind gesund auf die Welt kommen?
- Wie wird sich mein Körper verändern?
- Wird sich die Schwangerschaft auf mein sexuelles Empfinden auswirken?
- Werde ich für meinen Partner auch während der Schwangerschaft und nach der Geburt eine attraktive Partnerin sein?

Scheuen Sie sich nicht, solche scheinbar irrationalen Ängste oder intimen Themen anzusprechen, auch wenn es vielleicht etwas Überwindung kostet. Oft lösen sich Befürchtungen alleine dadurch schon nahezu in Luft auf, dass man mit jemandem darüber spricht. Besonders werdende Mütter beschäftigen sich häufig mit ihrer beruflichen Zukunft und stellen sich Fragen wie:

- Welche Auswirkung wird das Kind auf meine berufliche Entwicklung haben?
- Kann ich mir mit meinem Partner die Betreuung teilen, oder bleibt mir die Aufgabe allein?
- Ist es vielleicht sogar möglich, dass der Vater in der Anfangszeit überwiegend zu Hause bleibt?
- Wollen wir unser Kind schon bald von anderen Menschen betreuen lassen?

Manchmal erfordert es etwas Mut, dem Partner gegenüber solche Fragen anzusprechen – insbesondere dann, wenn dieser fest damit rechnet, dass sich für ihn auch nach der Geburt des Kindes in beruflicher Hinsicht nichts ändert. Sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Partner darüber und scheuen Sie sich nicht,



Ihre Vorstellungen offen zu äußern, denn schließlich geht es darum, einen Weg zu finden, der für Sie beide passt. Bedenken Sie auch, dass es inzwischen – anders als in früheren Generationen – verschiedene Optionen für Mütter gibt. Wenn Sie früh wieder arbeiten möchten, ist das genauso möglich und in Ordnung, als wenn Sie die ersten Jahre bei Ihrem Kind bleiben möchten oder wenn der Vater Elternzeit nimmt.

Ohne feste Beziehung

Für werdende Mütter, die nicht mit dem zukünftigen Vater des Kindes in einer festen Beziehung leben, stehen oft vor allem dringende Fragen im Raum wie etwa:

- Wie wird sich die Beziehung zum Vater meines Kindes gestalten?
- Wie kann ich mich und mein Kind finanzieren?
- Wie kann ich eine gute und verantwortungsvolle Mutter sein und gleichzeitig meine Ausbildung weiterführen oder berufstätig sein?
- Wer kann mir helfen, wem kann ich mich anvertrauen?

Es ist hilfreich, wenn Sie alle diese Fragen vertrauensvoll mit jemandem besprechen können.

Am besten natürlich mit dem Vater Ihres Kindes. Ist dies nicht möglich, so bieten sich vielleicht eine Freundin, ein Freund, Ihre Eltern oder Geschwister an. Professionelle Berater in Beratungsstellen gehen auf Ihre individuelle Situation ein. Sie erarbeiten mit Ihnen Perspektiven und unterstützen Sie dabei, für sich selbst und Ihr Kind die richtigen Entscheidungen zu treffen (s. Seite 32).



Vaterschaft unsicher? Schaffen Sie Klarheit!

Weiß der zukünftige Vater noch nichts von Ihrer Schwangerschaft, weil Sie selbst nicht ganz sicher sind, ob er wirklich der Vater ist? In diesem Fall sollten Sie versuchen, möglichst bald Klarheit zu schaffen, zum Beispiel mit Hilfe eines Abstammungstests. Informationen dazu kann Ihnen Ihr zuständiges Jugendamt geben.

Hier ein paar Informationen zu Ihrer rechtlichen Lage: Ihr Kind und auch Sie als Mutter haben Anspruch auf finanzielle Unterstützung durch den Vater. Der Anspruch des Kindes gilt bis zum Abschluss seiner Ausbildung, was oft erst lange nach dem Erreichen der Volljährigkeit der Fall ist. Darüber hinaus hat jedes Kind das Recht, seine Mutter und seinen leiblichen Vater zu kennen und Kontakt zu ihnen zu haben.

1.6 DIE PSYCHOLOGISCHE SITUATION DES WERDENDEN VATERS

„Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr“ – dieser bekannte Reim von Wilhelm Busch trifft nicht ganz zu, denn schon die Zeit der Schwangerschaft bringt für den werdenden Vater einige Veränderungen mit sich. Er erlebt, dass nun seine Partnerin und das ungeborene Baby im Mittelpunkt stehen und er Rücksicht nehmen muss, und dass sich der Körper und die Gefühlslage seiner Partnerin verändern. Viele Männer sind stolz auf den wachsenden Bauch ihrer Frau oder Freundin: die ganze Welt soll sehen, dass sie zusammen ein Kind erwarten. Andere fühlen sich dagegen durch die körperlichen und psychischen Veränderungen der Frau eher verunsichert. So kann es vorkommen, dass sie sich Fragen stellen wie:

- „Ist es nun mit unserem Liebesleben vorbei, weil sich meine Partnerin zum „Muttertier“ entwickelt?“ Insbesondere Männer mit einer schwierigen Beziehung zur eigenen Mutter neigen manchmal zu solchen meist unbegründeten Ängsten. Auch wenn es schwer fällt: Versuchen Sie, mit Ihrer Partnerin offen über Ihre Ängste zu sprechen.
- „Werde ich in Zukunft nur noch als Ernährer gefragt sein?“ Viele Männer plagt die Vorstellung, dass sie bald ganz alleine die Existenz ihrer Familie sichern müssen und fürchten, als Versager dazustehen, wenn ihnen das nicht optimal gelingt. Dabei verlieren sie aber oft die Bedürfnisse ihrer Partnerin aus den Augen: Vielleicht will ja auch sie zum Einkommen beitragen und, vor allem, an Überlegungen zur Finanzierung der Familie beteiligt werden.

Ein offenes und frühzeitiges Gespräch darüber, wie Sie sich die Aufteilung von Familie und Beruf vorstellen, wer in Zukunft wie viel arbeiten möchte und kann, ist hier oft sehr hilfreich. Wenn Sie sich außerdem schon bald über Elterngeld, Kindergeld und andere staatliche Hilfen informieren, können Sie Ihre künftige finanzielle Situation besser überblicken.

Getrennt leben – gemeinsam Eltern sein: kein Ding der Unmöglichkeit!

Zukünftige Väter, die sich auf ihr Kind freuen, aber nicht mit ihrer Partnerin zusammenleben, fühlen sich manchmal hilflos und abhängig. Sie sind nicht sicher, ob sie das Kind regelmäßig sehen werden und eine Beziehung zu ihm aufbauen können, oder ob sie auf die Rolle des „Zahlvaters“ reduziert werden.

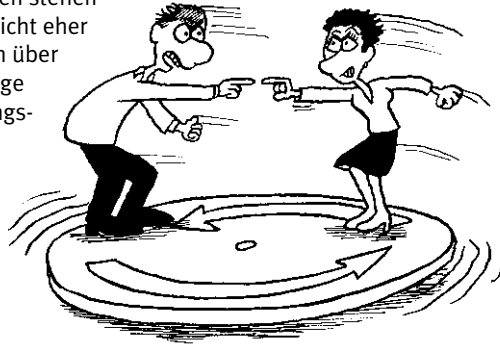
Doch immer mehr getrennt lebende Eltern beweisen, dass eine verantwortungsvolle gemeinsame Elternschaft auch gelingen kann, wenn Mutter und Vater nicht zusammenleben. Lassen Sie sich am besten rechtzeitig gemeinsam dazu beraten.

So viel Absprachen für das Kind wie nötig, so wenig gegenseitige Einschränkung wie möglich, ist eine gute Devise.

1.7 WIE WIRKT SICH DIE SCHWANGERSCHAFT AUF DIE PAARBEZIEHUNG AUS?

Wenn eine Frau und ein Mann ein Kind erwarten, verändert sich dadurch auch ihre Beziehung zueinander. Wenn ihre Erwartungen und Einstellungen übereinstimmen, sind sich die werdenden Eltern entweder einig, dass sie nun eine Familie bilden, oder aber, dass sie trotz des Kindes getrennte Wege gehen werden.

Im ersten Fall werden sie sich zusammen freuen und die Ankunft des neuen Familienmitglieds kaum erwarten können. Bei getrennt lebenden Paaren stehen dagegen vielleicht eher Verhandlungen über finanzielle Dinge und die Umgangsregelung an.



„Mir geht’s so... – wie geht’s dir?“

Stimmen die Erwartungen werdender Eltern nicht überein, kann es passieren, dass die Schwangerschaft durch offene oder versteckte Konflikte überschattet wird: So freut sich vielleicht ein Partner auf das Kind und der andere sieht der Geburt mit Bangen entgegen. Oder ein Partner erhofft sich durch das Kind mehr Sicherheit und Geborgenheit in der Partnerschaft, während der andere noch gar nicht sicher ist, ob er die Beziehung überhaupt aufrechterhalten will.

Wie auch immer die Situation bei Ihnen ist: Scheuen Sie sich nicht, über Ihre unterschiedlichen Gefühle und Einstellungen, Ihre Erwartungen und Ängste offen zu sprechen. Mit solchen – rücksichtsvoll und sachlich geführten – Gesprächen können Sie verhindern, dass unterdrückte Konflikte Ihre Beziehung belasten, Sie sich von Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner entfremden

oder dass Ihr Sexualleben leidet. Falls bei Ihnen die Unsicherheiten überwiegen: Denken Sie daran, dass sich vieles ändern kann, wenn das Kind da ist – manchmal lösen sich Ängste und Unsicherheiten auf, und auch die Beziehung der Eltern kann durch die gemeinsame Aufgabe wachsen.

Bei aller Vorfreude ist die Schwangerschaft auch die Zeit, in der Sie von der bisherigen Konstellation ihrer Partnerschaft oder Familie Abschied nehmen müssen. Wenn Sie noch kein Kind haben, werden Sie bald nicht mehr so viel gemeinsame Freizeit haben wie bisher. Nutzen Sie deshalb die Schwangerschaft auch für gemeinsame Unternehmungen: Gönnen Sie sich noch einen schönen Urlaub oder gehen Sie abends spontan ins Kino oder zum Essen. Und wenn Sie schon Kinder haben, können Sie jetzt noch viele schöne Dinge allein mit „den Großen“ unternehmen.

Natürlich können sich die sexuellen Bedürfnisse, insbesondere die der Frau, in der Zeit der Schwangerschaft verändern. Nehmen Sie sich Zeit, die mit der Schwangerschaft verbundenen körperlichen und emotionalen Veränderungen kennen zu lernen und eine neue gemeinsame sexuelle Ausgeglichenheit zu finden. Dies geht am leichtesten, wenn es Ihnen gelingt, auch über intime Dinge offen miteinander reden.

1.8 WEM ERZÄHLE ICH ES WANN?

Eltern und Familie, Freunde und Bekannte, Arbeitgeber und Kollegen, Nachbarn und Vermieter – die Nachricht, dass Sie ein Baby erwarten, löst vermutlich bei allen eine Reaktion aus. Wie diese ausfällt, kann sehr unterschiedlich sein: Häufig wird natürlich die Frage kommen: „Und, wie geht’s Dir damit?“ Wenn Sie Freude zeigen, werden sich die anderen mit Ihnen freuen,

wenn Sie unsicher sind, wird Ihr Gegenüber wahrscheinlich auf Ihre Bedenken und Ängste eingehen.

Für einige Menschen im sozialen Umfeld kann es direkte Auswirkungen haben, wenn Sie ein Kind bekommen. So fragen sich vielleicht die Schwiegereltern, ob und wie oft in Zukunft ihre Hilfe bei der Betreuung der Enkelin oder des Enkels gefragt ist. Die Arbeitskollegen werden möglicherweise damit rechnen, Sie künftig öfter vertreten zu müssen, und die Nachbarn fürchten vielleicht jetzt schon den Kinderlärm.

Die Nachricht von Ihrer Schwangerschaft löst bei anderen ganz unterschiedliche Gefühle aus

Neben solch eher praktischen Überlegungen können bei manchen Menschen auch eigene Gefühle dazu kommen. So kann sich eine Arbeitskollegin vielleicht nicht so richtig mit Ihnen freuen, weil sie selbst gerne ein Kind hätte. Vielleicht hat sich Ihr Vater für Sie einen besseren Berufsweg gewünscht und sieht dies nun durch die Schwangerschaft in Frage gestellt. Vielleicht wünscht sich Ihre Mutter so sehr einen neuen Lebensinhalt als Oma, dass sie Ihre Unsicherheit, ob Sie das Kind überhaupt wollen, nicht bemerkt. Und möglicherweise ruft Ihre Schwangerschaft bei manchen so viele Erinnerungen wach, dass sie vor allem über sich erzählen und Sie kaum zu Wort kommen. Es kann also sein, dass Ihre Familie und Ihre Freunde und Bekannten nicht immer Ihre eigenen Gefühle teilen. Doch lassen Sie sich davon nicht verunsichern, das hat oft mehr mit deren Persönlichkeit zu tun als mit Ihnen und dem Baby. Wie auch immer die Reaktionen Ihres Umfelds sein mögen: Achten Sie vor allem auf Ihre eigenen Gefühle.



1.9 MUTTER SEIN UND ARBEITEN?

Schon lange vor der Geburt eines Kindes überlegen sich viele Mütter und Väter, ob und in welchem Umfang Berufstätigkeit und Kinderbetreuung unter einen Hut zu bringen sind. Zum einen ist zu klären, wie die gemeinsamen Aufgaben möglichst gerecht und zur Zufriedenheit beider Partner aufgeteilt werden können. Zum anderen ist zu überlegen, ob für die Mutter oder den Vater konkret eine Möglichkeit besteht, vorübergehend statt Vollzeit nur Teilzeit zu arbeiten, um damit mehr Zeit für die Familie und das Baby zu gewinnen. Unter welchen Voraussetzungen Sie einen solchen Antrag an Ihren Arbeitgeber stellen können, finden Sie in Abschnitt „Rund um den Arbeitsplatz“ (S. 34ff).

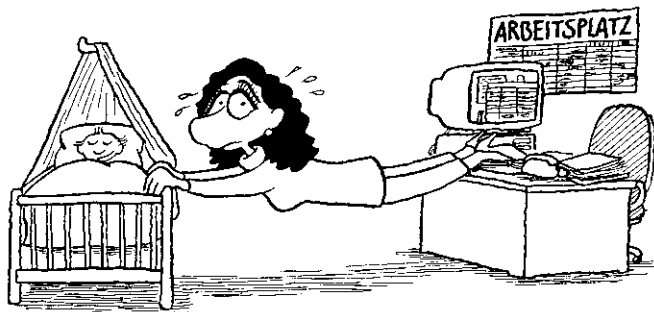
„Teilzeit“ bedeutet nicht mehr nur den klassischen Halbtagesjob. Bei vielen Arbeitgebern sind auch 25 oder 30 Stunden pro Woche möglich, genauso wie weniger als 20 Stunden. In manchen Betrieben kann die wöchentliche Arbeitszeit auf volle Tage zusammengelegt werden, sodass Sie z.B. 2,5 Tage am Stück arbeiten statt 5 halbe Tage. Im Einzelfall kann eine solche Aufteilung eine Erleichterung bei der Betreuung des Kindes bedeuten.

Bei den Überlegungen zum Umfang der Tätigkeit empfiehlt es sich, möglichst auch auf die Altersvorsorge zu achten. Wer bei einer Teilzeitarbeit nicht ausreichend viel verdient, kann sich bei der Gemeinde oder dem Sozialamt beraten lassen, ob ein Anspruch auf laufende oder einmalige Hilfen wie z.B. auf finanzielle Unterstützung bei der Erstausrüstung besteht.

Sobald die Arbeitszeiten von Mutter und Vater geklärt sind gilt es, eine für das Kind geeignete und verlässliche Betreuung zu finden. Für Kinder unter 3 Jahren kommen Kinderkrippen, Kooperationseinrichtungen oder Kindertagespflege in Frage.

Bei Ihrer Gemeinde, Stadt- oder Kreisverwaltung können Sie erfragen, welche Angebote es in Ihrer Nähe gibt und welche Nachweise Sie ggf. vorlegen müssen. Wichtig ist, sich möglichst frühzeitig anzumelden – am besten schon in der Schwangerschaft.

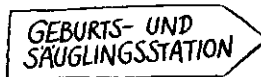
Nehmen Sie einen Betreuungsplatz nur dann, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind dort gut aufgehoben ist. Achten Sie nach Möglichkeit darauf, dass zwischen Ihrem Arbeitsende



und dem Ende der täglichen Betreuung genügend „Luft“ bleibt, damit Sie sich nicht hetzen müssen. Und erkundigen Sie sich, welche Lösungen es gibt, falls Ihr Kind einmal nicht rechtzeitig abholt werden kann.

1.10 DIE WEHEN KOMMEN

Es ist hilfreich, wenn eine Tasche für die Klinik schon gepackt ist, sobald die ersten Wehen die Geburt ankündigen.



Schwangere, die einen Blasenprung haben, sollten sich hinlegen und in jedem Fall sofort Kontakt mit der gewählten Klinik aufnehmen, oder mit der Hebamme, falls eine Hausgeburt geplant ist. Dort werden Sie informiert, wie Sie sich verhalten sollen.

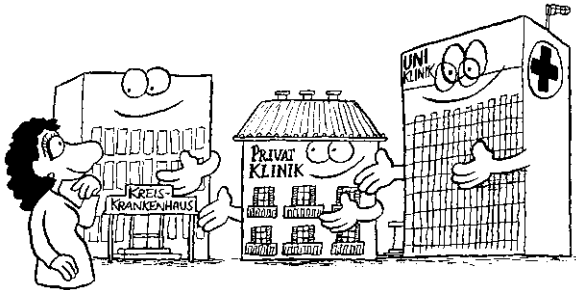


In allen anderen Fällen kann Sie eine Person Ihres Vertrauens in die Klinik fahren. Bestellen Sie sich ein Taxi, falls gerade niemand zur Verfügung steht. Keinesfalls sollten Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder selbst mit dem Auto fahren.

Legen Sie sich rechtzeitig eine Liste mit allen wichtigen Telefonnummern bereit.

1.11 DIE GEBURT

Ein Kind auf die Welt zu bringen, erlebt jede Frau anders und was genau geschieht, kann trotz bester Vorbereitung nicht immer geplant werden. Lassen Sie sich frühzeitig individuell von Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme über die verschiedenen Möglichkeiten bei einer Geburt informieren. Viele Kliniken bieten Informationsveranstaltungen an. Zu den Möglichkeiten gehören der geplante Kaiserschnitt oder die natürliche Geburt, die Geburt zu Hause oder in der Klinik, mit Anästhesie oder ohne. Es ist sinnvoll, sich dazu schon vorher Gedanken zu machen. Versteifen Sie sich aber nicht auf bestimmte Vorgehensweisen, denn was wirklich sinnvoll ist, wird oft erst während der Geburt klar.



Wo soll das Kind geboren werden?

Sie können Ihr Kind in einer Klinik, in einem Geburtshaus oder zuhause auf die Welt bringen. Besprechen Sie die verschiedenen Optionen mit Ihrem Partner, Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin und Ihrer Hebamme und wählen Sie am Ende die Variante, bei der Sie sich sicher und gut betreut fühlen.

DAS BRAUCHEN SIE FÜR DEN KLINIKAUFENTHALT:

- Mutterpass, Personalausweis, Krankenversicherungskarte.
- Für sich selbst: Nachthemden (vorne geknöpft zum Stillen), Hausschuhe, Still-BHs und Stilleinlagen, Bademantel, Toilettenartikel, Handtücher, Waschlappen, kochfeste Unterhosen, Musik für den Kreißsaal.
- Für das Kind: eine Erstlingsgarnitur, eine Babymütze und eine Decke.
- Telefonnummern von Verwandten, Freunden und Bekannten.
- Ihr Mobiltelefon (Achten Sie auf die Vorgaben der Klinik).

Die Auswahl der Klinik

Welche Klinik für Sie am besten geeignet ist, hängt davon ab,

- welche besonderen Wünsche Sie haben,
- ob Sie von Ihrer bisherigen Ärztin oder Ihrem Arzt betreut werden möchten,
- ob etwas darauf hindeutet, dass Sie eine besondere medizinische Betreuung benötigen werden.

Meist sind Risikofaktoren schon frühzeitig bekannt, zum Beispiel Diabetes, Rhesusunverträglichkeit, ungewöhnliche Plazenta- und Kindslage, Mehrlinge, Wachstumsverlangsamung des Kindes oder Blutungen in der zweiten Schwangerschaftshälfte. Das muss nicht immer heißen, dass eine schwierige Geburt zu erwarten ist. In einem solchen Fall ist es aber ratsam, zur Geburt in eine Klinik zu gehen.

Folgendes sollte gewährleistet sein:

- Anwesenheit einer Hebamme rund um die Uhr,
- ein Geburtshelfer in Rufbereitschaft,
- Sicherstellung einer fachgerechten Narkose, falls eine Operation erforderlich ist,
- das Neugeborene muss fachärztlich untersucht und behandelt werden.

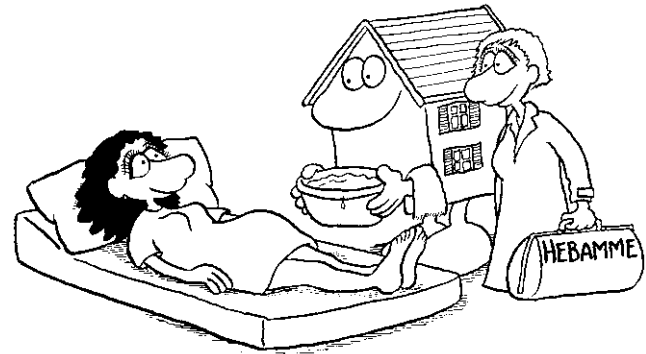
Fragen Sie am besten Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, ob die Klinik Ihrer Wahl diese Bedingungen erfüllt. Eine rechtzeitige Anmeldung in der Klinik ist sinnvoll, weil so bei der Geburt auf medizinische und persönliche Besonderheiten besser eingegangen werden kann. Falls Ihr Frauenarzt über Belegbetten verfügt, kann er Ihnen seine Klinik empfehlen und vielleicht auch bei der Geburt dabei sein. Möchten Sie lieber in eine andere Klinik, können Sie sich dort selbst anmelden. Wenn Sie von der Geburt überrascht werden oder es nicht geschafft haben, sich anzumelden, können Sie auch ohne Anmeldung jederzeit in ein Krankenhaus gehen.

Teilen Sie dem Klinikpersonal Ihre Wünsche für den Verlauf der Geburt möglichst vorher mit, z.B.:

- Sie möchten, dass Ihr Mann oder eine andere Vertrauensperson bei der Geburt anwesend ist.
- Sie möchten über alle Medikamente, die Sie erhalten, informiert werden.
- Sie wollen Ihr Kind stillen.
- Sie möchten Ihr Kind so oft wie möglich bei sich haben (Rooming in).

- Sie wollen Ihr Verhalten während der Geburt selbst bestimmen und sich je nach Bedürfnis bewegen oder ruhen.
- Sie wollen sitzend, hockend oder stehend gebären können. Fragen Sie in einem solchen Fall, ob dafür erforderliche Hilfsmittel vorhanden sind.
- Sie wollen auf Routinemaßnahmen wie den Dammschnitt verzichten.

Besprechen Sie diese Wünsche rechtzeitig mit Ihrem Arzt und erkundigen Sie sich in der Klinik, ob Ihre Vorstellungen erfüllt werden können. Fast alle Kliniken bieten Informationsabende an, wo Sie Ihre Fragen stellen und auch erfüllen können, ob dies der passende Rahmen für Ihre Geburt ist. Wenn es organisatorisch möglich ist, können Sie auch die Gebärräume und die Hilfsmittel sehen, was ebenfalls zu Ihrem Sicherheitsgefühl beitragen kann.



Hausgeburt

Vor allem in den westlichen Bundesländern waren Hausgeburten längere Zeit nicht mehr üblich, heute sind sie insgesamt wieder im Kommen. Wenn Sie an einer Hausgeburt interessiert sind, können Sie sich in Hebammenpraxen, in Beratungsstellen für natürliche Geburt und von Ihrem Arzt beraten lassen.

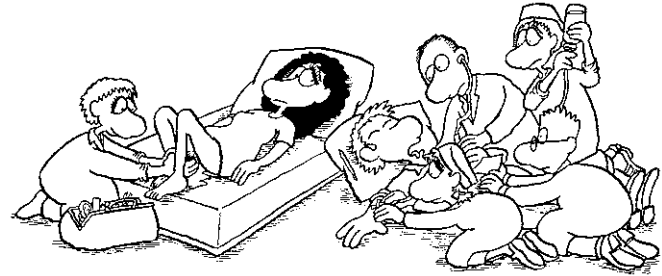
Bei einer Hausgeburt ist es ganz besonders wichtig, dass Sie eine gute Beziehung zur Hebamme aufbauen können und dass die Geburt sorgfältig mit der Hebamme und dem Arzt vorbereitet wird. Mittlerweile gibt es eine ganze Reihe von Hebammen mit viel Erfahrung in Hausgeburten.

Geburtshäuser

Auch Geburtshäuser gibt es in einigen Städten und Gemeinden. Sie bieten eine häusliche Atmosphäre und gleichzeitig gute medizinische Betreuung. Hebammenpraxen und Beratungsstellen für natürliche Geburt bieten gegen einen geringen Teilnehmerbeitrag Informationsabende an, wo sie ihr Programm unverbindlich vorstellen.

Möchten Sie die Geburt gemeinsam erleben?

Immer mehr Männer sind heute bei der Geburt dabei. Haben Sie auch schon einmal daran gedacht? Die meisten Paare, die die Geburt gemeinsam erlebt haben, sind im Nachhinein sehr froh darüber. Männer sprechen mit Stolz und Hochachtung von der Leistung ihrer Frau. Ihre Zuneigung zu ihr und dem Kind wird durch das gemeinsame Geburtserlebnis oft noch inniger. Was jedoch für das eine Paar gut ist, kann für ein anderes durchaus eine Belastung sein. Sprechen Sie deshalb in Ruhe miteinander, ehe Sie eine Entscheidung treffen.



In welchem Umfeld die Geburt des Kindes auch immer erfolgt: Die ersten Augenblicke im Leben des Kindes sind von großer Bedeutung für seine Entwicklung. Geben Sie ihm Ihre körperliche Nähe und Wärme, auch wenn die Geburt nicht ganz so „sanft“ war.





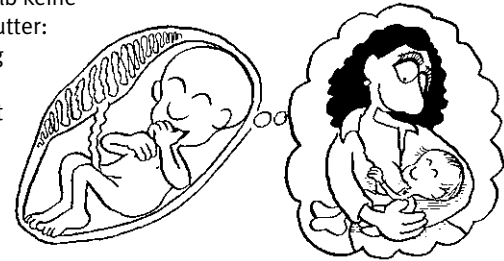
2. DAS ERSTE LEBENSJAHR DES KINDES

DAS ERSTE LEBENSJAHR

- 2.1 So entwickelt sich ein Kind im ersten Jahr
- 2.2 Vorsorgeuntersuchungen
- 2.3 Die Entwicklungsschritte eines Kindes
- 2.4 Was braucht ein Kind?
- 2.5 Erziehen und Fördern
- 2.6 Die Situation der größeren Geschwister
- 2.7 Wenn Sie alleinerziehend sind
- 2.8 So verändert sich die Paarbeziehung
- 2.9 Wie soll das Kind betreut werden?
- 2.10 Wenn Ihnen alles zu viel wird...
- 2.11 Wenn Eltern persönliche Probleme haben
- 2.12 Ein Königreich für mehr Zeit!

Sollten Sie vorher zufüttern oder komplett auf Flaschennahrung umsteigen wollen, ist es ratsam, bis zum Alter von einem halben Jahr hypoallergene Milch zu füttern. Damit können Sie das Allergierisiko ebenfalls senken. Fragen Sie Ihre Hebamme, wenn Sie Rat zum Thema Stillen und Flaschennahrung suchen. Wenn Sie nicht stillen, brauchen Sie kein schlechtes Gewissen zu haben, Sie sind deshalb keine

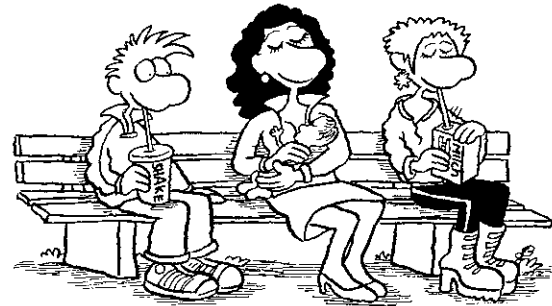
schlechtere Mutter: Ihre Zuneigung macht Ihr Kind glücklich, nicht die Art der Ernährung.



2.1 SO ENTWICKELT SICH EIN KIND IM ERSTEN JAHR

Stillen oder mit der Flasche füttern?

Diese Frage stellen sich viele werdende Mütter. Die Entscheidung liegt ganz bei Ihnen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass gestillte Kinder seltener Allergien haben als Kinder, die ausschließlich oder sehr früh mit Flaschennahrung gefüttert wurden. Am besten ist es für Ihr Baby, wenn Sie es sechs Monate voll stillen.



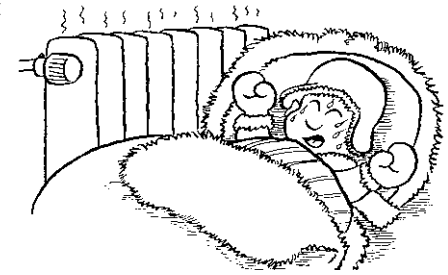
So viel schläft ein Baby

Es ist ganz normal, wenn Ihr Baby in den ersten Wochen nachts nicht länger als drei bis fünf Stunden am Stück schläft. Das ist ohne Nahrung und Zuwendung für ein Baby schon eine recht lange Zeit. Mit drei Monaten schlafen dann 70 Prozent der Babys bereits fünf Stunden am Stück. Wenn Ihr Kind schlecht schläft, können Sie ihm helfen, leichter zur Ruhe zu kommen: Immer wiederkehrende Abläufe und Rituale vor dem Einschlafen, verbunden mit Zuwendung und Zärtlichkeit, geben Ihrem Kind Sicherheit und lassen es besser ein- und durchschlafen.



Auch wenn es von manchen Eltern als Erfolgsrezept angepriesen wird: Lassen Sie Ihr Kind nicht schreien, wenn es nachts aufwacht, denn das tut keinem gut: Das Baby fühlt sich im Stich gelassen und Sie selbst und Ihre Familie werden dadurch gestört. Besser ist es, dem Baby die Hand auf den Bauch oder Kopf zu legen und es zu streicheln oder zu schaukeln. Hilft auch das nicht, lässt

sich das Baby vielleicht durch Herumtragen beruhigen, oder wenn Sie es vorübergehend mit ins Bett nehmen.



Schutz vor dem plötzlichen Kindstod

Unter dem plötzlichen Säuglingstod versteht man das unerwartete und unerklärbare Versterben eines Säuglings oder Kleinkindes, was meist während des Schlafs passiert. Es hat sich gezeigt, dass das Risiko dafür verringert werden kann, wenn Babys auf dem Rücken schlafen und wenn die Temperatur im Schlafzimmer in etwa bei 18°C liegt. Statt eine Decke zu verwenden ist es besser, das Baby in einem Schlafsack in sein Bettchen zu legen.

Meilensteine der Entwicklung

Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Es gibt daher keinen festen Zeitplan dafür, wann ein Kind bestimmte Fähigkeiten erlernt oder Entwicklungsschritte gemacht haben muss. Was es trotz aller Vielfalt gibt, sind Orientierungspunkte für Eltern und Ärzte, die helfen können, Erkrankungen oder Defizite frühzeitig zu erkennen.

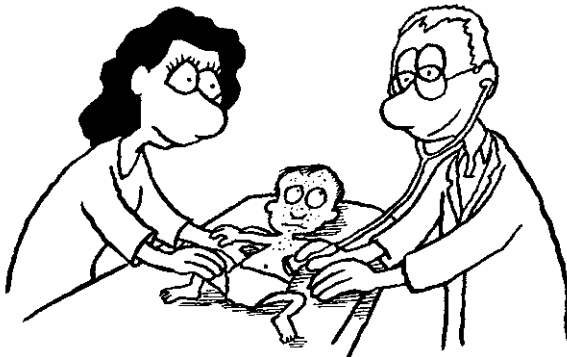
Sollten Sie den Verdacht haben, dass sich Ihr Kind nicht altersgemäß entwickelt, ist es ratsam, baldmöglichst einen Kinderarzt aufsuchen.

2.2 VORSORGEUNTERSUCHUNGEN

Unbedingt durchführen lassen!

Bereits von Anfang an sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen vorgesehen (im ganzen 10), bei denen die Ärztin oder der Arzt den Gesundheits- und Entwicklungszustand Ihres Kindes untersucht und im gelben Untersuchungsheft dokumentiert. Die U1 wird in den ersten vier Stunden nach der Geburt durchgeführt, die U2 zwischen dem dritten und zehnten Lebenstag. Bei der U3 zwischen der vierten und sechsten Lebenswoche wird beim so genannten Neugeborenen-Hüftscreening die Hüfte auf etwaige Fehlstellungen untersucht.

Darüber hinaus finden im ersten Lebensjahr auch die U4 bis U6 statt. Ihr Kinderarzt wird Sie auch über empfohlene Impfungen informieren. Lassen Sie sich bei Unsicherheiten ausführlich beraten, denn einige Impfungen sind sehr wichtig und sollten nicht



verpasst werden. Sowohl für durchgeführte Impfungen als auch für Vorsorgeuntersuchungen gibt es von den gesetzlichen Krankenkassen inzwischen häufig einen Bonus. Es kann sich deshalb lohnen, bereits vorher Kontakt zur Krankenkasse aufzunehmen.

2.3 DIE ENTWICKLUNGSSCHRITTE EINES KINDES

- Nach der Geburt: Das Baby sieht noch unscharf, besonders Hell-Dunkel-Kontraste und Gesichter betrachtet es gerne. Bei lauten Geräuschen erschrickt es.
- 3 bis 5 Wochen: Das Baby beginnt, mit den Augen nach der Quelle von Stimmen und Geräuschen zu suchen und gibt gelegentlich Laute von sich.
- 2 bis 3 Monate: Ihr Baby dreht den Kopf zu Ihnen, wenn Sie mit ihm sprechen. Es lacht nun hörbar. In der Bauchlage und im Sitzen kann es den Kopf schon recht gut halten.
- 3 bis 4 Monate: Das Baby beginnt, räumlich zu sehen und erkennt nun auch weiter entfernte Gegenstände.
- 5 Monate: Die meisten Kinder fangen an, gezielt zu greifen.
- Mit 5 bis 6 Monaten beherrscht das Baby bereits verschiedene Laute.
- 6 bis 8 Monate: Das Kind verspürt erste Empfindungen von Furcht, es beginnt zu fremdeln.
- 7 bis 10 Monate: Das Kind fängt an, sich eigenständig fortzubewegen, es robbt, krabbelt und lernt, frei zu sitzen.
- Etwa ein Jahr: Nun sprechen die meisten Kinder die ersten Worte und beginnen zu laufen.

2.4 WAS BRAUCHT EIN KIND?

Damit sich Kinder gesund entwickeln können, müssen drei Grundbedürfnisse befriedigt werden:



Grundbedürfnisse des Kindes

- Das Bedürfnis nach Existenz:
Regelmäßige und ausreichende Ernährung, ein angemessener Schlaf- und Wachrhythmus sowie Schutz vor Kälte, Hitze, Gefahren und Krankheiten sind die Grundlagen für das körperliche Wohlbefinden eines Kindes.
 - Das Bedürfnis nach sozialer Bindung und Verbundenheit:
Für sein emotionales Überleben braucht ein Kind an erster Stelle eine beständige und vertrauensvolle Beziehung zu mindestens einer erwachsenen Bindungsperson. Auch Beziehungen zu Gleichaltrigen und die Zugehörigkeit zu Gemeinschaften sind für die emotionale Entwicklung wichtig.
 - Das Bedürfnis nach Wachstum:
Kinder können sich nur entwickeln, wenn sie ausreichend Anregungen bekommen. Körper- und gefühlsbezogene wie auch sprachliche und umweltbezogene Anreize helfen dem Kind, seine Fähigkeiten auszuprobieren und weiterzuentwickeln.
- Diese Bedürfnisse können Eltern am besten erfüllen, wenn sie vor allem drei Dinge mitbringen: Zeit, Ausgeglichenheit und Einfühlungsvermögen.

Zeit

Nehmen Sie sich im ersten Jahr so viel Zeit wie möglich für Ihr Kind, auch wenn Sie dafür auf das eine oder andere verzichten müssen. Das bereitet Ihnen und dem Baby Freude und ist auch eine gute Investition in die Zukunft: Je zufriedener Ihr Baby im ersten Lebensjahr ist, desto „pflegeleichter“ wird es voraussichtlich später werden. Viele Eltern fühlen sich vor allem in den ersten Monaten und nach der Wiederaufnahme ihrer Berufstätigkeit gestresst und wissen nicht, was sie zuerst erledigen sollen. Versuchen Sie, gut zu planen und Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Wenn Sie sich nicht gehetzt fühlen, bringen Sie wahrscheinlich eine weitere wichtige Eigenschaft mit:

Ausgeglichenheit

Um ausgeglichen sein zu können, brauchen Sie ab und zu eine Pause, in der Sie „Energie tanken“ und etwas unternehmen können, das Ihnen Spaß macht – zum Beispiel Freunde treffen oder Sport treiben. Um dafür Zeit zu haben, können Sie sich mit Ihrem Partner bei der Betreuung des Kindes abwechseln oder nahestehende Personen um gelegentliche Babysitterdienste bitten. Zeit und Ausgeglichenheit sind wiederum Voraussetzungen für eine weitere wichtige Eigenschaft:

Einfühlungsvermögen

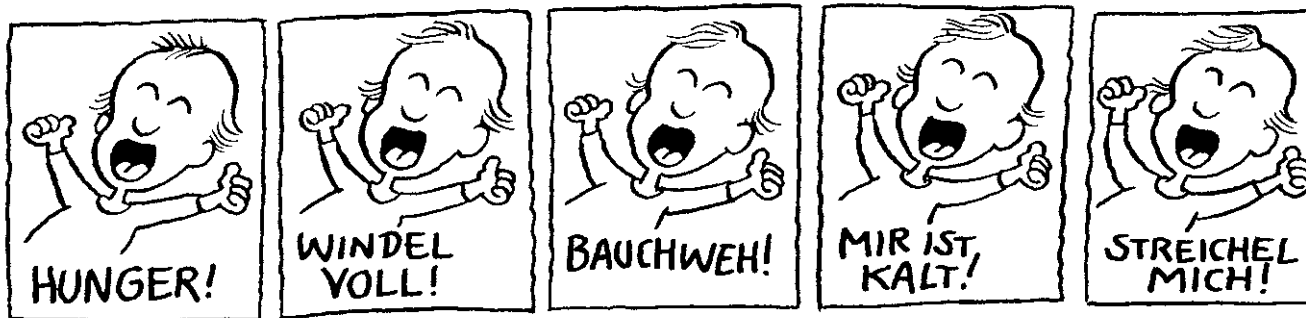
Warum schreit mein Kind? Hat es Hunger? Ist es zu warm angezogen? Oder ist es übermüdet und möchte in den Schlaf geschaukelt werden? Oft braucht es viel Einfühlungsvermögen, um die Antwort auf solche Fragen zu finden. Das Kind wird es mit wachsender Zufriedenheit danken, wenn Sie versuchen, sich in seine Bedürfnisse hineinzusetzen und diese zu befriedigen.

2.5 ERZIEHEN UND FÖRDERN

Soll man einem Kind alle Wünsche von den Augen ablesen? Oder ist es besser, wenn es von klein auf lernt, dass es nicht immer alles haben kann? Wie so oft liegt die Antwort auf diese Fragen irgendwo in der Mitte. Je kleiner ein Kind ist, desto besser wird es ihm gehen, wenn seine Bedürfnisse möglichst schnell und umfassend befriedigt werden. Wenn es weint oder schreit, signalisiert es Ihnen, dass etwas nicht in Ordnung ist. Mit Worten kann es sich ja noch nicht verständlich machen. Versuchen Sie herauszufinden, wo es gerade „zwickt“.

Bedürfnisse befriedigen und Grenzen setzen Auf das richtige Maß kommt es an!

Im Lauf seiner Entwicklung muss das Kind lernen, dass die Menschen um es herum auch eigene Bedürfnisse haben. Falls Sie sich fragen, ob Sie Ihr Kind verwöhnen, kann es helfen, wenn Sie ein-



mal kurz in sich hineinhören: Fühlen Sie sich oft als „Opfer“ Ihres Kindes? Dann stellen Sie vielleicht tatsächlich Ihre Bedürfnisse zu sehr in den Hintergrund. Es ist deshalb nötig, dem Kind Grenzen zu setzen. Wo aber genau liegen diese? Dafür gibt es kein Patentrezept. Eltern müssen in jedem Entwicklungsstadium des Kindes neu herausfinden, wo sie ihrem Kind Grenzen setzen wollen. Für Ihr Kind wird es hilfreich sein, wenn die Grenzen immer in etwa gleich sind. So lernt es allmählich, Ihr Verhalten im Voraus einzuschätzen. Das wiederum ist die Grundlage dafür, dass Ihr Kind Vertrauen in Sie entwickelt und mit der Zeit auch seine weitere soziale Umwelt als berechenbar und zuverlässig erleben kann.

Förderung ja, aber...

Ein weiteres Thema, das viele Eltern beschäftigt, ist die Förderung des Kindes. Ab wann soll man ein Kind fördern, wie intensiv und auf welche Art? Hier ein paar Anregungen, die für alle Kinder gelten:

- Lassen Sie Ihr Kind an Ihrem Lebensalltag teilhaben.
- Bieten Sie ihm vielfältige Anregungen.
- Beobachten Sie, wie Ihr Kind auf diese Anregungen reagiert: Reagiert es abweisend oder desinteressiert, wechseln Sie zu etwas anderem.

Es gibt allerdings auch Angebote, die das Kind nicht anregen und fördern, sondern nur belasten und überfordern. Dazu gehören zum Beispiel ständig angeschaltete Radios oder Fernsehgeräte.



2.6 DIE SITUATION DER GRÖßEREN GESCHWISTER

Falls Sie schon Kinder haben, werden sie auf die Ankunft des Geschwisterchens reagieren, von großer Freude bis zu tiefer Ablehnung ist alles möglich. Für ältere Kinder gibt es etwas zu verlieren, wenn ein Baby in die Familie kommt. Eltern werden weniger Zeit und weniger Geduld haben als zuvor. Wenn Ihr großes Kind erlebt, dass es trotz der Geburt des Geschwisterchens weiterhin eine wichtige Rolle spielt, wird es seinen Bruder oder seine Schwester zunehmend als Bereicherung empfinden. Eifersüchteleien und Rivalitäten werden sich zwar eingrenzen, aber nicht verhindern lassen.

TIPPS, WIE SIE DEM GRÖßEREN KIND HELFEN KÖNNEN:

- Erklären Sie dem Kind während der Schwangerschaft, was gerade in Ihrem Bauch vor sich geht und lassen Sie es fühlen und horchen. Schauen Sie mit ihm Bücher über das Wachstum des Babys im Bauch an und erklären Sie ihm – entsprechend seines Entwicklungsstandes – wie Babys entstehen.
- Beziehen Sie es möglichst viel mit ein, wenn das Baby da ist: lassen Sie es zum Beispiel beim Wickeln helfen, den Kinderwagen schieben oder dem Baby die Flasche geben.
- Achten Sie darauf, dass Sie Ihr großes Kind in seiner Einzigartigkeit und mit seinem individuellen Entwicklungsstand wahrnehmen. Bestimmen Sie feste Zeiten, wo es mit einem Elternteil ganz alleine etwas Schönes machen darf, z.B. jeden zweiten Samstag ins Schwimmbad gehen oder einmal pro Woche sein Lieblingsspiel spielen.
- Geben Sie dem großen Kind seinen eigenen Bereich. Das muss nicht unbedingt ein eigenes Zimmer sein, schon ein eigener Schrank, ein Regal oder ein Teil des Zimmers kann ein wichtiger Rückzugsbereich sein. Wenn später das kleinere Kind krabbelt oder läuft, sollte es lernen, den Privatbereich seiner Schwester oder seines Bruders zu akzeptieren. Hilfreich sind hier abschließbare Schränke oder weiter oben angebrachte Regale.

2.7 WENN SIE ALLEINERZIEHEND SIND

Alleinerziehende Mütter oder Väter stehen vor einer Fülle von Aufgaben. Unter anderem sollen sie:

- für die Existenzsicherung sorgen,
- sich um die Entwicklung, Erziehung und Betreuung der Kinder kümmern,
- den Haushalt organisieren,
- den Kontakt des Kindes zum anderen Elternteil unterstützen.

Bei all diesen Aufgaben sollten Sie nicht vergessen, auch noch an sich selbst zu denken.

Unterstützungsangebote für Alleinerziehende

Bei finanziellen Fragen können Sie sich bei Ihrer Gemeinde oder dem Sozialamt beraten lassen. Klären Sie auch, ob Sie alle Möglichkeiten ausgeschöpft haben, um eine ausreichende Versorgung der Familie zu sichern. Dazu gehören unter anderem der Kindesunterhalt, der Betreuungsunterhalt, Unterhaltsvorschussleistungen (UVG), Elterngeld, Kindergeld, Kindergeldzuschuss, Wohngeld und Hilfe zum Lebensunterhalt (Arbeitslosengeld II).

Das Jugendamt kann Sie bei Problemen mit der Vaterschaftsankennung oder der Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen unterstützen. Beim Umgang mit Behörden ist es hilfreich, erfahrene Menschen um Rat zu bitten. (Siehe dazu auch „Rechtliche Hinweise“, Seite 32ff).

Gerade alleinerziehende Mütter oder Väter haben manchmal das Gefühl, dass ihr Leben nur noch aus Kindern und Haushalt besteht. Das muss aber nicht sein, denn auch mit Kind lassen sich Kontakte pflegen oder alte Freundschaften wieder auffri-

schen. Werden Sie also aktiv und gehen Sie aus dem Haus, auch mit einem Baby im Kinderwagen oder in der Tragetasche sind Sie mobil.

Sicher gibt es in Ihrer Nähe andere alleinerziehende Mütter und Väter. Kennenlernen können Sie diese zum Beispiel bei der Rückbildungsgymnastik, in Mütterzentren oder Krabbelgruppen, auf dem Spielplatz und in Alleinerziehendengruppen. Letztere werden von den Gemeinden, den Jugendämtern und besonders den Kirchengemeinden angeboten. Hier können Sie Erfahrungen austauschen, Kontakte pflegen und vielleicht finden sich auch Mütter oder Väter, mit denen Sie sich gegenseitig beim Betreuen der Kinder aushelfen können.

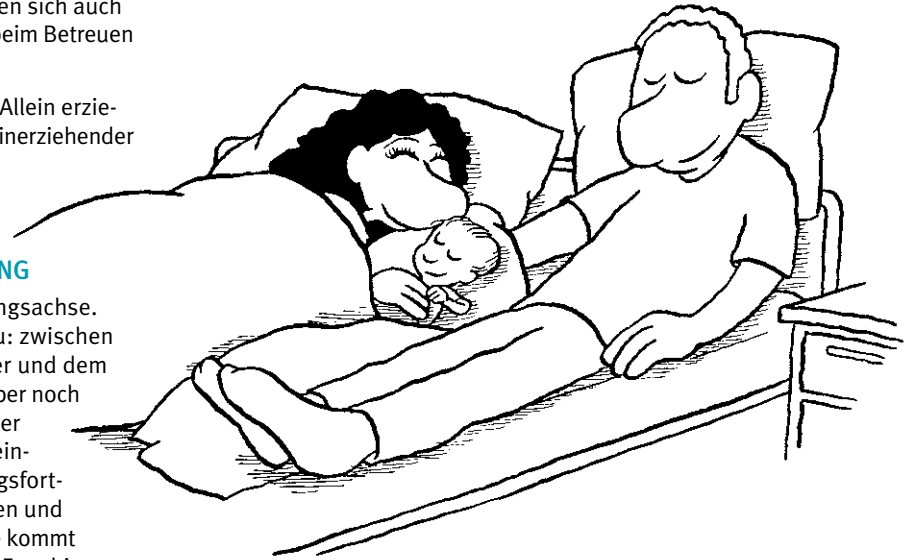
Weitere Anregungen finden Sie in der Broschüre „Allein erziehend – Tipps und Informationen“ vom Verband alleinerziehender Mütter und Väter. Zu bestellen ist sie bei:

VAMV e.V. unter www.vamv.de

2.8 SO VERÄNDERT SICH DIE PAARBEZIEHUNG

In der Zweierbeziehung gibt es nur eine Beziehungsaachse. Durch das Kind kommen gleich zwei weitere dazu: zwischen der Mutter und dem Kind und zwischen dem Vater und dem Kind. Wenn man genauer hinsieht, entdeckt man aber noch eine weitere Beziehungsaachse: jene zwischen Mutter und Vater. Sie kümmern sich liebevoll um ihr gemeinsames Baby, tauschen sich über seine Entwicklungsschritte aus, teilen ihre Sorge um sein Wohlergehen und sprechen sich über die Betreuung ab. Diese Ebene kommt zur ursprünglichen Beziehung zwischen Mann und Frau hinzu.

Die Beziehungsebene zwischen Mann und Frau, so wie sie vor der Ankunft des Kindes bestand, tritt nach der Geburt in den Hintergrund, besonders, wenn Belastungen aus Beruf, Haushalt oder durch Schlafmangel hinzukommen. Dann kann es sein, dass zu wenig Energie und Zeit für Zärtlichkeiten, für den Austausch über die Erlebnisse des Tages, für Freunde, für gemeinsame Aktivitäten und für Sexualität bleibt.



TIPPS FÜR DIE PFLEGE DER PAARBEZIEHUNG

Die ursprüngliche Beziehungsebene zwischen Mann und Frau ist auch für eine junge Familie die tragende Säule. Wenn Sie auf dieser Ebene den Kontakt zu Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner verlieren, leidet auch das Familiengefüge.

Wichtig ist, das Kind gut zu betreuen, und die Beziehung zur Partnerin oder zum Partner zu pflegen.

- Nehmen Sie sich täglich Zeit, um sich miteinander über Ihr Erwachsenenleben auszutauschen, etwa darüber, was im Beruf oder im Freundeskreis gerade los ist.
- Lassen Sie Ihr Baby, sobald das möglich ist, stundenweise von einer liebevollen und zuverlässigen Person Ihres Vertrauens betreuen und gönnen Sie sich „Zeit zu zweit.“
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht regelmäßig zwischen Ihnen im Bett schläft.
- Sprechen Sie offen miteinander über Ihre sexuellen Bedürfnisse.
- Riskieren Sie auch einmal ein Konfliktgespräch, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Beziehungsgefüge nicht mehr stimmt.
- Bleiben Sie in Kontakt mit Ihren Freunden und seien Sie offen für neue Freundschaften mit anderen jungen Eltern.

2.9 WIE SOLL DAS KIND BETREUT WERDEN?

Welche Betreuung ist die beste für mein Kind? Die Betreuung durch Mutter oder Vater zuhause? Durch eine Tagesmutter? Oder ist eine Kinderkrippe bzw. Kooperationseinrichtung am besten geeignet? Alle diese Optionen sind grundsätzlich zu empfehlen – welche gerade für Sie am besten passt, hängt von den Bedürfnissen des Kindes und Ihren Vorstellungen und zeitlichen Wünschen sowie vom Angebot vor Ort ab.

Wichtige Fragen bei der Suche nach der richtigen Betreuung sind:

- Welche Angebote gibt es in der Nähe? Hier kann Ihnen das Jugendamt oder die Gemeinde weiterhelfen.
- Wer kann die erforderlichen Betreuungszeiten am besten abdecken? Das sollten Sie im Gespräch mit der Einrichtungsleitung bzw. der Tagesmutter klären.
- Gut zum Kennenlernen ist ein „Schnuppertag“ in der Krippe, der Kita oder bei der Tagesmutter.



Alle Betreuungseinrichtungen haben den Auftrag zur Erziehung, Bildung und Betreuung des Kindes.

In Kinderkrippen werden Kinder bis zum vollendeten dritten Lebensjahr betreut. Für sie gibt es vielerorts noch immer mehr Anmeldungen als vorhandene Plätze. Deshalb empfiehlt sich eine sehr frühe Anmeldung, am besten schon während der Schwangerschaft.

Kooperationseinrichtungen sind altersgemischte Einrichtungen, in denen Kinder bis zum Übertritt in die Schule oder bis zum Ende der Grundschulzeit betreut werden. Der Vorteil bei ihnen ist, dass der Wechsel von der Kinderkrippe in den Kindergarten entfällt.

Kindertagespflege ist eine familienähnliche Form der Betreuung, bei der die Kinder in der Regel in der Wohnung der Tageseltern betreut werden. Weil dabei nur bis zu fünf Kinder gleichzeitig betreut werden dürfen, kann sehr individuell auf die Bedürfnisse des Kindes eingegangen werden. Die Betreuungszeiten können hier eher als in den Einrichtungen individuell vereinbart werden.

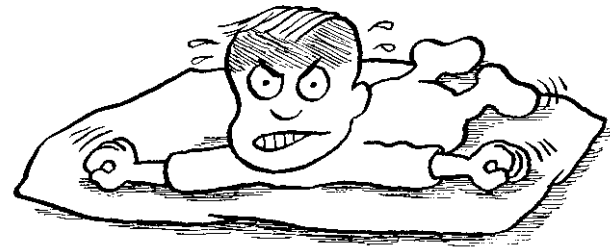
Die Kosten für die Kinderbetreuung erfragen Sie in der jeweiligen Einrichtung. Wenden Sie sich an Ihre Gemeinde oder an das Jugendamt, falls die Gebühren für Sie zu hoch sind.

2.10 WENN IHNEN ALLES ZU VIEL WIRD ...

Manchmal werden Sie vielleicht wehmütig an die Zeit ohne Kind zurückdenken: kein Zeitdruck, keine schlaflosen Nächte und viel Freizeit. In Zeiten hoher Überforderung und der dadurch entstehenden Hilflosigkeit kommen mitunter Zweifel auf, ob es richtig war, dieses Kind zu bekommen. Gestehen Sie sich und Ihrem Umfeld diese Gefühle zu, ohne dies jedoch am Kind auszulassen.

Die Hilflosigkeit nicht am Kind auslassen!

Auch wenn das Kind ununterbrochen schreit, dürfen Sie es nicht anschreien. Dadurch versetzen Sie das Kind in zusätzliche Aufregung. Lebensgefährlich für das Kind ist es, wenn es aus elterlicher Hilflosigkeit heraus geschüttelt wird. Aufgrund innerer Verletzungen kann dies zum Tod des Kindes oder zu schweren Langzeitschäden führen.



Hilfreich ist es, sich frühzeitig um eine Entlastung zu kümmern, um eine länger dauernde Überforderung zu vermeiden. Vielleicht können Sie sich häufiger mit Ihrem Partner in der Betreuung des Kindes abwechseln oder Ihre Berufstätigkeit vorübergehend reduzieren? Entlastend kann es auch sein, das Kind zeitweise durch eine Person Ihres Vertrauens, von einer Tagesmutter oder in einer Einrichtung betreuen zu lassen. Scheuen Sie sich nicht, offen mit Ihrem Partner, Ihren Freunden und Bekannten über Ihre Notlage zu sprechen oder eine Beratungsstelle aufzusuchen. Bei solchen Gesprächen können sich Lösungen ergeben, an die Sie bisher nicht gedacht hatten.

Babys, die viel schreien

Manche Säuglinge sind in den ersten Monaten nach der Geburt extrem unruhig. Sie schreien stundenlang und lassen sich nicht beruhigen, haben Koliken und Krämpfe oder neigen zu chronischer Schlaflosigkeit. Man spricht von einem „Schreibaby“, wenn ein Kind über einen Zeitraum von drei Wochen an mindestens drei Tagen pro Woche mindestens drei Stunden lang schreit. Diese Babys lassen sich weder durch Stillen noch durch Tragen, Schaukeln oder Wickeln beruhigen. Die Eltern wissen dann oft nicht mehr, wie sie ihrem Kind helfen können und sind erschöpft und verzweifelt.

Falls Sie in einer solchen Situation sind, sollten Sie gute Ratschläge oder Durchhalteparolen besser ignorieren und stattdessen frühzeitig professionelle Hilfe suchen. So genannte Schreiambulanzen oder spezialisierte Beratungsstellen können Ihnen weiterhelfen.

Appetitmangel und Unverträglichkeiten

Machen Sie sich Sorgen, weil Ihr Kind zu wenig isst oder trinkt? Vorübergehende Appetitlosigkeit bei kleinen Kindern ist kein Grund zur Sorge, wenn sie nur ein paar Tage andauert und das Kind dabei lebhaft und fröhlich bleibt. Gehen Sie jedoch zum Arzt, wenn die Appetitlosigkeit längere Zeit anhält, das Kind Fieber hat, blass ist und schlapp wirkt.

Lassen Sie abklären, ob eine Erkrankung der Grund dafür ist. Bei Flaschennahrung kann es auch an der Zubereitung liegen, wenn das Kind lustlos trinkt: Ist die Milch im richtigen Verhältnis gemischt, stimmt die Temperatur, kommt das Kind mit dem Sauger zurecht? Achten Sie beim Füttern auf eine ruhige Umgebung. Es kann auch sein, dass Ihr Kind bestimmte Nahrungsstoffe nicht

verträgt. Ist es anhaltend schlecht gelaunt und weist Hautveränderungen auf, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt. Ermuntern Sie Ihr Kind zum Essen, aber zwingen Sie es nicht. Ein gesundes Kind isst von sich aus so viel, wie es braucht. Ernährungspläne sind nur Empfehlungen.

Auffälligkeiten und Verdacht auf Entwicklungsrückstand des Kindes

Kinder entwickeln sich unterschiedlich schnell, manchmal auch in unterschiedlicher Abfolge. Ein Kind kann früher laufen, das andere früher sprechen. Und wieder andere sind grundsätzlich etwas langsamer in ihrer Entwicklung. Das ist ganz normal. Falls Sie jedoch bei Ihrem Kind Auffälligkeiten bemerken und sich nicht sicher sind, ob es sich altersgemäß entwickelt, sollten Sie professionelle Beratung in Anspruch nehmen. Schon so manches Kind wurde irrtümlich als Spätentwickler eingeschätzt und bekam deshalb in den ersten Lebensjahren nicht die Förderung, die es gebraucht hätte.

Im Zweifelsfall: eine zweite Meinung einholen!

Falls Sie das Gefühl haben, dass z.B. Ihr Kinderarzt Ihre Bedenken nicht ausreichend ernst nimmt, können Sie sich eine zweite Meinung einholen. Frühförderstellen, Erziehungsberatungsstellen, Kinderzentren und Ambulanzen von Kinderkrankenhäusern sind auch dafür zuständig, den Entwicklungsstand Ihres Kindes zu untersuchen. Scheuen Sie sich nicht, diese Möglichkeiten zu nutzen, denn eine Einschätzung von Fachleuten wird Ihnen Sicherheit geben. Entweder hören Sie, dass Sie sich keine Sorgen zu machen brauchen, oder Sie erfahren, dass Ihr Kind tatsächlich einen Entwicklungsrückstand hat - je früher Sie das wissen, umso besser. Nun kann Ihr Kind gezielt unterstützt werden, zum

Beispiel mit einer besonderen Ernährung, Krankengymnastik oder Frühförderung. Manchmal reicht schon eine Beratung, damit Sie Ihr Baby selbst fördern und unterstützen können.

2.11 WENN ELTERN PERSÖNLICHE PROBLEME HABEN

Alle Mütter und Väter kommen durch ein kleines Kind gelegentlich an ihre Grenzen. Dann gibt es Eltern, die persönlich so belastet sind, dass sie sich eigentlich zuerst um sich selbst kümmern müssten, bevor sie sich ihrem Kind zuwenden können. Das können Eltern sein, die in einer schwierigen Partnerschaft leben, Eltern, die psychisch oder körperlich krank sind, unter einer Sucht leiden, arbeitslos oder mittellos sind. Ihnen stehen nur begrenzte Kräfte für die Betreuung ihres Kindes zur Verfügung. Viele Eltern in solchen Situationen meinen, jetzt ganz besonders stark sein zu müssen. Nicht an die eigenen Sorgen und Nöte denken zu dürfen, sondern ganz für ihr Kind da sein zu müssen. Doch damit überfordern sie sich, denn sie können ihrem Kind nicht mehr geben als sie selbst haben. Eltern können sich nur dann feinfühlig und verantwortlich um ihr Kind kümmern, wenn sie in gleichem Maße auch an sich selbst denken. Deshalb ist es ratsam, sich immer wieder zu fragen:

- Was braucht mein Kind?
- Was brauche ich selbst?

Hier ein Beispiel: Vielleicht würde es Ihnen gut tun, wieder einmal mit Freunden auszugehen. Wenn Sie Ihr Kind aber einfach alleine lassen, so wäre das mit Sicherheit nicht gut für Ihr Kind. Wenn Sie sich aber für längere Zeit die eigenen Bedürfnisse versagen, würde es Ihrem Kind dann wirklich gut gehen? Sie müs-

sen nicht jeden Abend zuhause bleiben. Wechseln Sie sich bei der Betreuung mit Ihrem Partner ab, oder suchen Sie in Ihrem Freundeskreis oder Ihrer Familie nach zuverlässigen Menschen, die gelegentlich auf Ihr Baby aufpassen. So können Sie sowohl die Bedürfnisse Ihres Kindes wie auch die eigenen befriedigen.



Verantwortung für das Kind heißt: zum rechten Zeitpunkt Hilfe anfordern

Manche meinen, sie seien nur dann gute Eltern, wenn sie ihr Kind ohne fremde Hilfe großziehen. Doch darum geht es nicht. Vielmehr ist es wichtig, dass sie verantwortlich mit der Aufgabe der Elternschaft umgehen.

Verantwortung heißt aber nicht: alles selbst machen. Verantwortung heißt: dafür sorgen, dass es dem Kind gut geht – so gut wie irgend möglich. Auch der Chef einer großen Firma erledigt nicht alle Aufgaben selbst. Er sorgt dafür, dass die Dinge gut gemacht werden. Er trägt die Verantwortung. In diesem Sinne: Denken Sie auch an sich selbst, schaffen Sie sich Freiräume und scheuen Sie nicht davor zurück, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Wenn Sie unter Belastungen leiden, gestehen Sie sich das ruhig zu und suchen Sie sich professionelle Hilfe, beispielsweise in einer Beratungsstelle. Dann werden Sie bald freier und unbelasteter sein und die Zeit mit ihrem Kind mehr genießen können. Für den Alltag gibt es eine ganze Reihe von Betreuungslösungen, die Ihnen Entlastung bringen:

- Babysitter
- Kinderkrippe
- Tagesbetreuung
- Kurzzeitpflege
- Wochenpflege

Wenn ein Elternteil krank ist, können Sie auch eine Familienhelferin beantragen, die täglich in die Familie kommt. Sie wird von der Krankenkasse bezahlt, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Bei Fragen zur Entlastung bei der Betreuung des Babys hilft Ihnen Ihr Jugendamt.



2.12 EIN KÖNIGREICH FÜR MEHR ZEIT

Kinder brauchen viel Zeit. Doch gerade daran scheint es uns heutzutage oft zu mangeln. Wissen Sie, wo Ihre Zeit bleibt? Hier eine kleine Übung, mit der Sie sich das veranschaulichen können. Malen Sie sich Ihren persönlichen Zeitkuchen und teilen Sie ihn in entsprechende Stücke auf. Wie viel Zeit haben Sie nach Ihrem subjektiven Empfinden (nicht nach Stunden und Minuten) für:

- Ihr Kind
- Ihren Partner
- sich selbst
- Ihren Beruf
- den Haushalt
- Freunde und Bekannte
- ... und was Ihnen sonst noch wichtig ist?

Mit dem Kuchenkreis haben Sie sich Ihre verfügbare Zeit dargestellt und können nun überlegen:

- Ist die Aufteilung des „Kuchens“ für mich so in Ordnung?
- Ist vielleicht ein Stück zu groß oder ein anderes zu klein?
- Wie viel Zeit bleibt mir wirklich für mein Kind, wie viel Zeit bleibt meinem Kind mit mir?

Wenn Sie das Gefühl haben, Sie müssten die Größe einzelner Kuchenstücke verändern, empfiehlt es sich – am besten zusammen mit Ihrem Partner oder Freunden – zu überlegen, wie Sie das erreichen können. Ein Patentrezept, wie Sie zu mehr Zeit kommen, gibt es nicht.



Lassen Sie sich helfen, wo es geht und denken Sie daran, dass nicht immer alles sofort und perfekt erledigt werden muss. Eine Spielstunde zusammen mit Ihrem Kind ist mehr wert als eine blitzblank geputzte Wohnung.



3. RECHTLICHE HINWEISE

RECHTLICHE HINWEISE

- 3.1 Wer ist der Vater des Kindes?
- 3.2 Das elterliche Sorgerecht
- 3.3 Beistandschaft
- 3.4 Adoption
- 3.5 Rund um den Arbeitsplatz
- 3.6 Rund ums Geld
- 3.7 Hinweise zum Unterhalt

Schwangerschaftsberatungsstellen beraten Frauen und Männer bei Fragen unter anderem zu den Themen:

- Verhütung und Familienplanung
- Vorsorgeuntersuchungen
- Entbindungskosten
- soziale und wirtschaftliche Hilfen, z.B. Suche nach einer Wohnung oder einem Arbeits- oder Ausbildungsplatz
- Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Behinderungen
- Schwangerschaftsabbruch und damit verbundene Risiken – eine solche Beratung ist Voraussetzung für einen Abbruch
- Adoption

In Schwangerschaftsberatungsstellen können auch Leistungen aus Stiftungen beantragt werden, beispielsweise aus der Stiftung „Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens.“

Listen mit Adressen von Schwangerschaftsberatungsstellen erhalten Sie von Frauenärzten, Gesundheitsämtern, Jugendämtern oder Wohlfahrtsverbänden.



3.1 WER IST DER VATER DES KINDES?

Der Vater, das Kind und manchmal auch die Mutter können daran interessiert sein klären zu lassen, wer der biologische Vater des Kindes ist. Seit dem 1. April 2008 hat jede der genannten Personen gegenüber den anderen beiden einen Anspruch auf Klärung der Abstammung. Diese müssen in die genetische Abstammungsuntersuchung einwilligen, bei der eine Speichel- oder Blutprobe entnommen wird. Weigert sich eine der Personen, kann die Untersuchung vom Familiengericht angeordnet werden. Mit diesem Verfahren wird lediglich die Abstammung geklärt, an der bereits bestehenden rechtlichen Vaterschaft ändert sich nichts. Stellt sich heraus, dass der rechtliche Vater nicht der biologische Vater ist, kann er entscheiden, ob er die Vaterschaft anfechten möchte. Die Feststellung der Abstammung/Vaterschaft und die Anfechtungsklage sind zwei getrennte Verfahren. Weitere Informationen dazu kann Ihnen das Jugendamt geben.

3.2 DAS ELTERLICHE SORGERECHT

Wenn die Mutter und der Vater des Kindes miteinander verheiratet sind, haben sie automatisch das gemeinsame Sorgerecht. Eine Mutter, die nicht verheiratet ist, hat mit der Geburt des Kindes das alleinige Sorgerecht. Sie kann aber mit dem Vater das gemeinsame Sorgerecht vereinbaren, wenn dieser die Vaterschaft anerkannt hat. Dazu müssen beide Elternteile in der sogenannten Sorgeerklärung übereinstimmend bestätigen, dass sie das Sorgerecht gemeinsam ausüben wollen. Die Sorgeerklärung kann entweder kostenlos beim Jugendamt oder gegen Gebühr bei einem Notar beurkundet werden. Bei Unsicherheiten oder

Fragen zum gemeinsamen Sorgerecht kann sich die Mutter wie der Vater beim Jugendamt beraten lassen. Aufgehoben werden kann das gemeinsame Sorgerecht nur durch eine Entscheidung des Familiengerichts. Weitere Informationen erhalten Sie beim Jugendamt oder bei Beratungsstellen.

3.3 BEISTANDSCHAFT

In vielen Fällen regeln getrennt lebende Eltern Angelegenheiten wie Vaterschaft und Unterhalt einvernehmlich selbst. Wo das aber nicht möglich ist, gibt es die so genannte Beistandschaft des Jugendamts. Sie umfasst

- die Feststellung der Vaterschaft sowie
- die Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen.

Diese Beistandschaft können nicht verheiratete oder geschiedene Mütter und Väter, bei denen das Kind lebt, beim Jugendamt beantragen – sowohl bei alleinigem als auch bei gemeinsamem Sorgerecht. Durch die Beistandschaft hat der jeweilige Elternteil eine Anlaufstelle, wo er in schwierigen Situationen Rat und Unterstützung bekommen kann. Es wird empfohlen, die Vaterschaft und die Unterhaltsansprüche kostenfrei beim Jugendamt beurkunden zu lassen. Weitere Informationen erhalten Sie beim Jugendamt.

3.4 ADOPTION

Es gibt Situationen, in denen Mütter nicht in der Lage sind, Verantwortung für ein Kind zu tragen und wo auch der Vater des Kindes keine Hilfe sein kann. Wer sich mit dem Gedanken trägt, sein Kind zur Adoption freizugeben, kann sich an eine Adoptionsstelle wenden. Die Beraterinnen und Berater dort unterliegen der

Schweigepflicht und beraten eingehend zu Adoption und Alternativen, wie etwa einem Pflegeverhältnis, das bei Bedarf auch vermittelt werden kann. Die Einwilligung zur Adoption, die sowohl von der Mutter als auch vom leiblichen Vater erklärt werden muss, ist acht Wochen nach der Geburt des Babys möglich. In eine Pflegefamilie kann ein Baby bereits direkt nach der Geburt vermittelt werden. Wenn Sie eine Adoption erwägen, raten wir Ihnen, sich nicht unter Druck setzen zu lassen. Eine derart weitreichende Entscheidung braucht Zeit, die Sie sich ruhig nehmen sollten.

Die gerichtlich ausgesprochene Adoption ist endgültig. Mit ihr verlieren die leiblichen Eltern alle Pflichten und Rechte gegenüber ihrem Kind und sind rechtlich nicht mehr verwandt mit ihm. Die Adoptiveltern erhalten hingegen alle Rechte und Pflichten wie bei einem leiblichen Kind (z.B. im Unterhalts- und Erbrecht). Eine Adoption kann in der Regel nicht rückgängig gemacht werden. Weitere Informationen zum Thema Adoption und eine ausführliche Beratung erhalten Sie beim Jugendamt.

3.5 RUND UM DEN ARBEITSPLATZ

Mitteilung an den Arbeitgeber

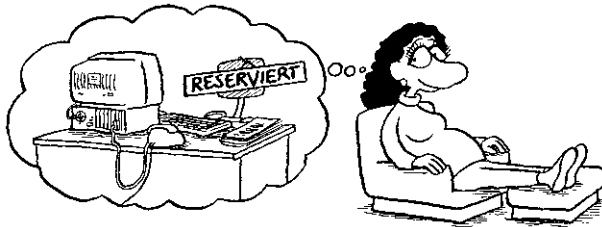
Wenn die Frauenärztin oder der Frauenarzt die Schwangerschaft festgestellt und den Geburtstermin errechnet hat, muss die schwangere Frau ihren Arbeitgeber davon in Kenntnis setzen. Wenn sie das getan hat, steht sie von da an unter Mutterschutz. Das Mutterschutzgesetz gilt für alle Arbeitsverhältnisse, also auch in der Ausbildung, bei geringfügiger Beschäftigung und bereits in der Probezeit.

Wie lang dauert der Mutterschutz?

Die Mutterschutzfrist beginnt sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin und endet in der Regel acht Wochen (bei Früh- und Mehrlingsgeburten 12 Wochen) nach der Geburt. Wurde das Kind



früher als errechnet geboren, verlängert sich die Frist um die Tage, die es vor dem Termin zur Welt kam. Während der Schutzfrist nach der Entbindung besteht für Mütter ein absolutes Beschäftigungsverbot. Sie dürfen auch dann nicht beschäftigt werden, wenn sie ausdrücklich dazu bereit sind.



Schutzbestimmungen am Arbeitsplatz

Um Mutter und Kind vor Gefahren und Gesundheitsschädigungen am Arbeitsplatz zu schützen, gibt es das Mutterschutzgesetz.

- Wenn Sie ständig sitzen, muss Ihnen der Arbeitgeber Gelegenheit zu kurzen Unterbrechungen geben.
- Wenn Sie ständig stehen, muss er für Sitzgelegenheiten sorgen.
- Verboten sind jetzt alle körperlich schweren und gesundheitsgefährdenden Arbeiten wie etwa schweres Heben oder Arbeiten in Staub, Gasen, Dämpfen, Nässe oder Kälte.
- Ab dem Ende des fünften Monats gilt ein absolutes Beschäftigungsverbot unter anderem für schwere Arbeiten, Fließband- oder Akkordarbeit sowie für Nacht-, Sonn- und Feiertagsarbeit.

Ist mit der Tätigkeit eine Gefahr für Mutter und Kind verbunden (ärztliches Attest erforderlich), und kann der Betrieb der Mutter keine leichtere Arbeit anbieten, so darf sie nicht mehr beschäftigt werden, erhält aber weiterhin ihren vollen Lohn. Stillende Mütter haben während der Arbeitszeit Anspruch auf eine Stillpause von mindestens zweimal einer halben oder einmal einer ganzen Stunde pro Tag, die voll bezahlt werden muss.

Mutterschaftsgeld

Frauen, die Mitglied in einer gesetzlichen Krankenversicherung sind, erhalten sechs Wochen vor der Geburt und acht Wochen danach (bei Früh- und Mehrlingsgeburten zwölf Wochen) Mutterschaftsgeld. Es beträgt maximal 13 € pro Tag, wird von der Krankenkasse bezahlt und ist in der Regel lohn- und einkommenssteuerfrei. Die Differenz zum bisherigen Nettolohn trägt der Arbeitgeber. Während des Anspruchs auf Mutterschaftsgeld bleibt die Mutter beitragsfrei in der Renten-, Kranken und Arbeitslosenversicherung versichert. Frauen, die in keinem Arbeitsverhältnis stehen, aber Mitglied in einer gesetzlichen Krankenversicherung mit Anspruch auf Krankengeld sind (z.B. Selbstständige), können bei ihrer Krankenkasse Mutterschaftsgeld in Höhe des Krankengeldes beantragen. Arbeitnehmerinnen, die über den Ehemann oder privat krankenversichert sind, können ein einmaliges Mutterschaftsgeld von bis zu 210 € beim Bundesversicherungsamt beantragen. Unter bestimmten Voraussetzungen haben sie Anspruch auf den Arbeitgeberzuschuss. Fragen Sie hierzu Ihre Personalstelle oder Ihren Betriebsrat.

Kündigungsschutz für schwangere Mütter

Während der Schwangerschaft und bis zum Ablauf von vier Monaten nach der Entbindung dürfen Arbeitgeber einer Frau

nicht kündigen. Nur in besonderen Ausnahmefällen kann die Aufsichtsbehörde dem Arbeitgeber eine Kündigung während der Schwangerschaft oder der Mutterschutzfrist genehmigen. Die Mutter dagegen kann während dieser Zeit das Arbeitsverhältnis ohne Einhaltung einer Frist zum Ende der Schutzfrist (acht bzw. zwölf Wochen nach der Entbindung) kündigen. Endet allerdings während der Schwangerschaft das Ausbildungsverhältnis, die Probezeit oder ein befristetes Arbeitsverhältnis, so endet zu diesem Zeitpunkt auch der Mutterschutz - eine Verlängerung wegen Schwangerschaft gibt es nicht.

Regelungen zur Elternzeit

Die Elternzeit beträgt drei Jahre. Sie beginnt mit der Geburt des Kindes und endet im Normalfall an seinem dritten Geburtstag. Stimmt der Arbeitgeber zu, dann können bis zu zwölf Monate davon flexibel bis zum achten Geburtstag des Kindes genommen werden. Anspruch auf Elternzeit haben Mütter und Väter, die in einem Arbeitsverhältnis stehen. Jeder Elternteil kann sich die Elternzeit in zwei Zeitabschnitte aufteilen. Mutter und Vater können beispielsweise nacheinander Elternzeit nehmen oder aber gemeinsam. Beide können außerdem während der Elternzeit bis zu 30 Stunden pro Woche Teilzeit arbeiten. Auch Väter, die nicht sorgeberechtigt sind, haben Anspruch auf Elternzeit, wenn sie mit dem Kind in einem Haushalt leben und es überwiegend selbst betreuen.

So machen Sie Elternzeit geltend

Informieren Sie Ihren Arbeitgeber spätestens sieben Wochen vor Beginn der Elternzeit schriftlich und verbindlich darüber, für welchen Zeitraum Sie in den nächsten zwei Jahren Elternzeit nehmen werden. Überlegen Sie sich vorher gut, wie Sie

die Elternzeit einteilen möchten, denn eine Verlängerung oder vorzeitige Beendigung ist danach nur noch mit Zustimmung des Arbeitgebers möglich. Wenn allerdings eine Änderung notwendig wird, weil ein Elternteil plötzlich erkrankt, muss der Arbeitgeber zustimmen. Auch während der Elternzeit besteht Kündigungsschutz. Dieser beginnt mit der Anmeldung der Elternzeit, frühestens jedoch acht Wochen vor deren Beginn, und endet mit deren Ablauf. Während der Elternzeit sind Sie beitragsfrei in Ihrer gesetzlichen Krankenkasse versichert. Dies gilt nicht, wenn Sie nicht pflichtversichert waren oder in der Elternzeit eine beitragspflichtige Teilzeitarbeit ausüben. Weitere Informationen über Elternzeit und Elterngeld erteilen die Elterngeldstellen, deren Anschriften Sie über die Jugendämter erfragen können.

Anspruch auf Teilzeit

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die einem Betrieb länger als sechs Monate angehören, haben Anspruch auf Verringerung ihrer Arbeitszeit (Teilzeit), wenn der Betrieb ohne Auszubildende mehr als 15 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigt und keine betrieblichen Gründe der Teilzeitarbeit entgegenstehen. Wenn Sie von Vollzeit auf Teilzeit wechseln möchten, müssen Sie drei Monate vor dem gewünschten Beginn den Arbeitgeber darüber informieren, am besten schriftlich. Falls dieser nicht einverstanden ist, muss er spätestens einen Monat vor dem gewünschten Termin den Antrag schriftlich ablehnen, was aber nur aus betrieblichen Gründen möglich ist. Versäumt er diese Frist, gilt der Teilzeitwunsch als bestätigt. Weitere Informationen erhalten Sie beim Gewerbeaufsichtsamt, beim Arbeitsschutzamt und bei der Agentur für Arbeit.

TIPPS FÜR DIE PLANUNG DER ELTERNZEIT

- Melden Sie die Elternzeit grundsätzlich nur für zwei Jahre an, damit Sie das dritte Jahr flexibel gestalten können.
- Wenn Sie Elternzeit nur für das erste Jahr anmelden, verzichten Sie damit auf Elternzeit im zweiten Jahr – es sei denn, der Arbeitgeber stimmt einer Verlängerung zu.

Wenn Sie ein krankes Kind pflegen müssen

Erkranken Kinder bis zum zwölften Lebensjahr, haben Mutter und Vater jeweils bis zu zehn und Alleinerziehende bis zu 20 Arbeitstage pro Kind und Kalenderjahr Anspruch auf Freistellung von der Arbeit, falls sonst niemand das Kind pflegen kann. Für diese Zeit erhalten gesetzlich Krankenversicherte Krankengeld, wenn sie keinen arbeitsrechtlichen Anspruch auf Lohnfortzahlung haben. Dem Arbeitgeber und gegebenenfalls der Krankenkasse muss ein ärztliches Attest vorgelegt werden, das die Notwendigkeit der Pflege des erkrankten Kindes bestätigt. Ab drei Kindern gilt eine Freistellung für maximal 50 Arbeitstage. Für behinderte Kinder gilt keine Altersgrenze. Weitere Informationen kann Ihnen Ihr Arbeitgeber oder Ihre Krankenkasse geben.

3.6 RUND UMS GELD

Elterngeld

Seit dem 1. Januar 2007 erhalten Eltern von neugeborenen Kindern Elterngeld. Anspruch darauf haben Mütter und Väter, die ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland haben, ihr Kind nach der Geburt selbst betreuen, mit ihm in einem Haushalt leben und nicht mehr als 30 Stunden pro Woche

erwerbstätig sind. Bei gleichen Voraussetzungen haben diesen Anspruch auch Ehe- oder Lebenspartnerinnen und -partner, die das Kind nach der Geburt betreuen – auch wenn es nicht ihr eigenes ist.

Als Ausgleich für das wegfallende Arbeitseinkommen zahlt der Bund dem betreuenden Elternteil 67% des durchschnittlichen Nettoeinkommens vor der Geburt, und hierbei mindestens 300 € und höchstens 1.800 € monatlich.

Wer vorher nicht erwerbstätig war, erhält mindestens 300 €. Verdiente der betreuende Elternteil zuvor weniger als 1000 €, wird das Elterngeld in kleinen Schritten bis auf 100% des früheren Nettoeinkommens angehoben.

Ein Elternteil kann höchstens für 12 Monate Elterngeld beantragen. Macht der andere Elternteil von den Partnermonaten Gebrauch, so verlängert sich der Bezug auf insgesamt 14 Monate, wenn sich in dieser Zeit das Arbeitseinkommen reduziert (z.B. durch Teilzeit oder im Mutterschutz).

Alleinerziehende können 14 Monate Elterngeld bekommen, wenn das Kind nur beim alleine sorgeberechtigten Elternteil lebt und wenn auch für die zusätzlichen zwei Monate das Arbeitseinkommen wegfällt.

Auch eine Verlängerung des Elterngeldbezugs ist möglich: Eltern können sich monatlich nur die Hälfte auszahlen lassen und somit die Bezugszeit verdoppeln.

- Auch Pflegeeltern, die ein Kind mit dem Ziel aufgenommen haben, es zu adoptieren, erhalten Elterngeld für bis zu 14 Monate. Der Anspruch erlischt, wenn das Kind das achte Lebensjahr vollendet hat.

- Großeltern, Onkel und Tanten sowie ältere Geschwister des Kindes können Elterngeld bekommen, wenn sie selbst die genannten Voraussetzungen erfüllen und wenn die Eltern des Kindes schwer erkrankt oder behindert sind.
- EU-Bürgerinnen und -Bürger, die in Deutschland leben, sowie anerkannte Asylberechtigte und Flüchtlinge erhalten Elterngeld unter den gleichen Voraussetzungen wie deutsche Staatsangehörige.
- Mütter oder Väter aus Nicht-EU-Ländern erhalten Elterngeld, wenn sie eine Niederlassungserlaubnis haben oder eine Aufenthaltserlaubnis, die zur Ausübung einer Erwerbstätigkeit berechtigt.

Das Elterngeld wird schriftlich bei der Elterngeldstelle beantragt, was rückwirkend für längstens drei Monate möglich ist. Dort und auch bei Entbindungsstationen, Krankenkassen und Gemeindeverwaltungen erhalten Sie die Antragsformulare.

Pflichtmitglieder einer gesetzlichen Krankenversicherung sind während des Bezugs von Elterngeld (auch ohne Elternzeit) beitragsfrei weiterversichert, sofern sie keine anderen beitragspflichtigen Einkünfte haben. Weitere Informationen erhalten Sie bei den Elterngeldstellen.

Im Anschluss an das Elterngeld zahlen manche Bundesländer noch sechs bis zwölf Monate lang Landeserziehungsgeld – zum Teil unter der Voraussetzung, dass die Eltern die Vorsorgeuntersuchungen für das Kind wahrnehmen. Bayern zahlt zudem Betreuungsgeld: www.betreuungsgeld-aktuell.de

Kindergeld und Kinderfreibetrag

Nach Vorlage der Geburtsurkunde wird das Kind in die Lohnsteuerkarte eingetragen. Das geschieht in der Regel bei der Meldestelle der Stadt oder Gemeinde und ist wichtig für die Kirchensteuer und den Solidaritätszuschlag.

Das Kindergeld können Sie bei den Familienkassen der Arbeitsagenturen beantragen. Am Ende des Jahres prüft das Finanzamt, ob das Kindergeld eine ausreichende Steuerfreistellung bewirkt



hat und gleicht eventuelle Fehlbeträge aus. Den Kinderfreibetrag können getrennt lebende oder geschiedene Eltern unabhängig voneinander geltend machen. In diesem Fall wird jeweils das halbe Kindergeld angerechnet.

Kinderzuschlag

Eltern mit niedrigem Einkommen können einen Kinderzuschlag bis höchstens 140 € monatlich beantragen, allerdings nicht, wenn sie Sozialhilfe oder ALG II beziehen. Über die Voraussetzungen informieren die Familienkassen der Arbeitsagenturen, bei denen der Kinderzuschlag auch beantragt wird.

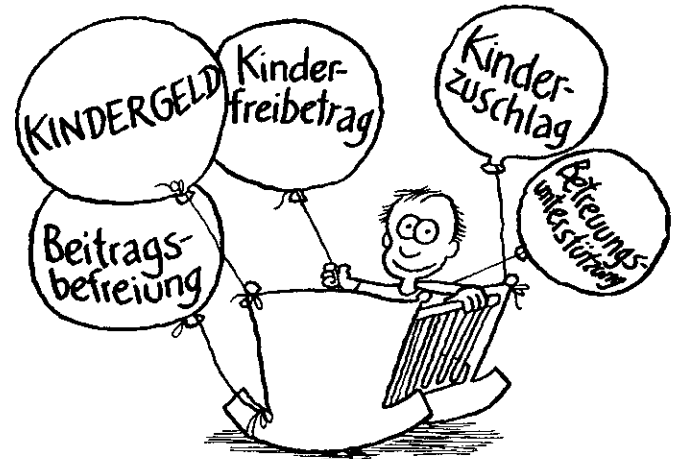
Unterstützung bei den Betreuungskosten

Berufstätige Alleinerziehende und Paare, die beide berufstätig sind, können für jedes Kind bis 14 Jahre zwei Drittel aller Betreuungskosten (z.B. für Kindertagesstätten, Tagespflegepersonen, Au-pair, Babysitter, Hort) steuerlich geltend machen – bis zu 4.000 € jährlich. Die entstandenen Kosten müssen mit Rechnungen, Quittungen oder Gebührenbescheiden belegt werden.

Manche Kindertagesstätten gewähren Eltern mit geringem Einkommen unter bestimmten Voraussetzungen eine Beitragsentlastung. Auf Antrag kann das Jugendamt unter Umständen den Beitrag ganz oder teilweise übernehmen.

Entlastungsbetrag für Alleinerziehende

Alleinerziehende, die mit einem minderjährigen Kind zusammenleben, für das sie Kindergeld erhalten, haben Anspruch auf einen steuerlichen Entlastungsbetrag, wenn in ihrem Haushalt kein weiterer Erwachsener lebt. Im Tarif der Steuerklasse 2 ist dieser bereits eingerechnet. Dieser Entlastungsbetrag muss im Steuerbescheid ausgewiesen sein.



3.7 HINWEISE ZUM UNTERHALT

Kindesunterhalt

Jedes Kind hat gegenüber beiden Elternteilen Anspruch auf Unterhalt. Dieser Anspruch beinhaltet seine Betreuung, Versorgung und Erziehung und die Übernahme der Kosten dafür. Wenn die Eltern getrennt leben, leistet der Elternteil, bei dem das Kind lebt, den so genannten Naturalunterhalt und der andere in der Regel den Barunterhalt. Die Höhe des Kindesunterhalts können sich Mütter und Väter beim zuständigen Jugendamt kostenlos errechnen und in einer Urkunde bestätigen lassen. In vielen Fällen kann dadurch ein Prozess vor dem Familiengericht vermieden werden.

Betreuungsunterhalt

Seit dem 1. Januar 2008 gibt es ein neues Unterhaltsrecht. Es gilt für alle Mütter und Väter, die ein gemeinsames Kind betreuen, gleich, ob sie miteinander verheiratet waren oder nicht.

Wer ein gemeinsames Kind betreut, kann vom anderen Elternteil für mindestens drei Jahre nach der Geburt Unterhalt verlangen. Für die Zeit danach kommt es darauf an, ob und in welchem Umfang dem betreuenden Elternteil eine Erwerbstätigkeit zugemutet werden kann. Dabei sind die Bedürfnisse des Kindes und die Betreuungsmöglichkeiten im Einzelfall zu berücksichtigen. Der Kindesunterhalt hat gegenüber dem Betreuungsunterhalt Vorrang.

Unterhaltsvorschuss

Unterhaltsvorschuss erhält ein Kind, das bei einem Elternteil (ledig, verwitwet, geschieden oder dauerhaft getrennt) lebt, wenn vom anderen Elternteil kein oder nur ein unregelmäßiger oder zu geringer Unterhalt geleistet wird. Der Unterhaltsvorschuss kann beim zuständigen Jugendamt beantragt werden und wird seit Juli 2017 bis zum achtzehnten Lebensjahr des Kindes bezahlt.

Wichtig: Stellen Sie den Antrag frühzeitig, da der Unterhaltsvorschuss rückwirkend nur für einen Monat geleistet wird. Weitere Details unter www.bmfjsfj.de, Suchfunktion: *Unterhaltsvorschuss*

Wohngeld

Familien und Alleinerziehende haben unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf Wohngeld, wenn sie mit ihrem Einkommen keine angemessene und familiengerechte Wohnung bezahlen können. Weitere Informationen und Antragsformulare erhalten Sie bei der Wohngeldstelle Ihrer Gemeindeverwaltung.

Stiftungsmittel

Eltern in finanziellen Notlagen können außerdem Stiftungsmittel beantragen. Diese dienen nicht der Verbesserung der allgemeinen Lebenssituation, sondern werden nur für einen konkreten Bedarf und immer nachrangig zu gesetzlichen Leistungen gewährt. Stiftungsmittel können beispielsweise gezahlt werden, wenn Eltern

- sich keinen Hochstuhl leisten können, damit das Kind am Tisch sitzen kann,
- die Kosten für einen Miniclub nicht bezahlen können,
- für ein Vorstellungsgespräch neue Kleidung benötigen,
- einen Teppich für das Kinderzimmer kaufen müssen, weil der Boden für das Krabbelkind zu kalt ist.

Stiftungsmittel können beim Jugendamt und bei anderen sozialen Einrichtungen beantragt werden. Die zuständige Dienststelle wird mit Ihnen einen Antrag ausfüllen, in dem Sie Einkünfte, Ausgaben, Schulden und Ersparnisse angeben und belegen müssen. Anschließend wird sie eine Stellungnahme für die jeweilige Stiftung schreiben, die eine Beschreibung Ihrer Notlage und die gewünschte Höhe der Leistungen enthält. Haben Sie keine Hemmungen, nach Stiftungsmitteln zu fragen.



4. SIE SIND NICHT ALLEIN – RAT UND HILFE

RAT UND HILFE

- 4.1 Hebamme
- 4.2 Stillberatung
- 4.3 Medizinische Beratung und Unterstützung
- 4.4 Psychologische Beratung und Unterstützung
- 4.5 Angebote für Eltern und Kinder
- 4.6 Was für ein Erlebnis, ein Kind zu haben!

4.1 HEBAMME

Den ersten Kontakt zu einer Hebamme haben schwangere Frauen meist bei einem Geburtsvorbereitungskurs. Hebammen können die Schwangeren umfassend betreuen und auch die Vorsorgeuntersuchungen durchführen, mit Ausnahme der Ultraschalluntersuchungen.

Besonders bei der ersten Schwangerschaft können Hebammen in Geburtsvorbereitungskursen ein breites Spektrum an wertvollem Wissen vermitteln. Dazu gehören zum Beispiel Informationen über die Schwangerschaft und die verschiedenen Phasen der Geburt, über Entspannungsübungen, den Wochenbettverlauf, das Stillen und die Babypflege.

Ein solcher Kurs vermittelt häufig nicht nur den ersten Kontakt zu einer Hebamme, die dann vielleicht auch die Wochenbettbetreuung übernimmt, sondern ist auch eine gute Gelegenheit, andere werdende Eltern kennenzulernen.

Geburtsvorbereitungskurse werden für Schwangere alleine oder für Paare, mit festen oder wechselnden Teilnehmerinnen und Teilnehmern angeboten, so dass Sie selbst entscheiden können, was Ihnen am angenehmsten ist. Die Kosten für Kurse, die von Hebammen geleitet werden, übernimmt in der Regel die Krankenkasse. Es empfiehlt sich jedoch, das vor der Anmeldung abzuklären, denn die Kassen haben dazu unterschiedliche Bestimmungen.

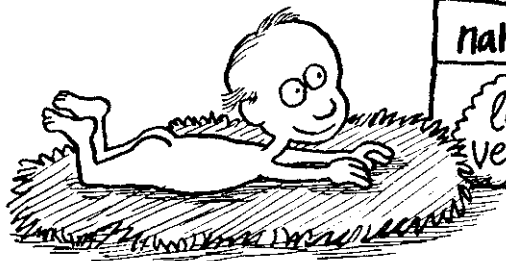
GEBURTSPREBEREITUNGSKURS



Nach der Geburt steht Ihnen die Hebamme im Rahmen der Wochenbettbetreuung, die von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen wird, weiterhin zur Seite. In der Regel kommt sie bis zum zehnten Tag nach der Geburt täglich zur jungen Familie nach Hause und hilft bei allen Angelegenheiten rund um das Kind und die Mutter. Eine Reihe von Hebammenleistungen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen bis einschließlich der achten Woche nach der Geburt. Danach werden Hebammenleistungen nur noch übernommen, wenn sie ärztlich angeordnet wurden.

4.2 STILLBERATUNG

Wunde Brustwarzen, Schmerzen in der Brust, zu viel oder zu wenig Milch? Nicht immer gelingt das Stillen auf Anhieb problemlos. Zögern Sie in solchen Fällen nicht, die Hilfe einer Hebamme oder einer Still- und Laktationsberaterin in Anspruch zu nehmen. Über die örtlichen Hebammenlisten (z. B. im Internet) finden Sie Ansprechpartnerinnen an Ihrem Ort.



In manchen Städten gibt es auch Stilltreffs, bei denen sich stillende Mütter mit ihren Babys zum Erfahrungsaustausch treffen.

4.3 MEDIZINISCHE BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Wird unser Kind gesund sein?

Heute lässt sich der Entwicklungs- und Gesundheitszustand lange vor der Geburt untersuchen.

Wenn Unklarheiten hinsichtlich der Entwicklung des Babys auftreten ist es hilfreich, Fragen und Zweifel in Ruhe mit einem Arzt oder einer Ärztin zu besprechen, besonders, wenn es Anhaltspunkte für eine mögliche Fehlentwicklung oder Behinderung

gibt. Sollten Sie das Gefühl haben, dass Ihr behandelnder Arzt Ihre Anliegen und Sorgen nicht ernst genug nimmt oder Sie unzureichend informiert, können Sie eine zweite Meinung einholen. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten. Gesetzliche Krankenkassen bieten den Service des Teledoktors an: Versicherte können sich von ihm telefonisch beraten lassen. Da der Teledoktor aber nicht behandelt, kann er einen persönlichen Besuch beim Arzt nicht ersetzen.

Krise statt Mutterfreuden

Viele Frauen empfinden direkt nach der Geburt ihres Kindes nicht die erwartete Freude, im Gegenteil: Sie fühlen sich antriebslos und traurig, können sich kaum konzentrieren, fühlen eine innere Leere und hegen häufig zwiespältige Gefühle ihrem Kind gegenüber. Schuld an dem Stimmungstief nach der Geburt sind häufig die hormonelle Umstellung im Körper der Frau und die veränderte Situation nach der Geburt. Meist dauert dieser Zustand, der auch „Baby-Blues“ genannt wird, nur wenige Tage. Hält er jedoch länger an, spricht man von einer Wochenbettdepression, bei der eine fachärztliche Behandlung sinnvoll ist.

4.4 PSYCHOLOGISCHE BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Eine ganze Reihe von Beratungsstellen mit unterschiedlichen Schwerpunkten bietet Unterstützung bei den verschiedensten Fragestellungen.

Schwangerschaftsberatungsstellen:

- wenn Sie nicht sicher sind, wie Sie mit Ihrer Schwangerschaft umgehen wollen,
- bei Schwangerschaftsdepressionen,
- wenn unsicher ist, inwieweit sich der zukünftige Vater um sein Kind kümmern wird.

Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatungsstellen:

- bei länger andauernden seelischen Beeinträchtigungen,
- bei Fragen zur Partnerbeziehung und Familie,

- bei sexuellen Problemen,
- bei Fragen in Zusammenhang mit Geschwisterkindern und der Erziehung des Kindes,
- bei der Klärung von Sorgerecht und Umgangsregelung bei getrennt lebenden Eltern.

In einigen Städten gibt es Beratungsstellen rund um die Geburt, die ebenfalls psychologische Beratung anbieten. In kommunalen oder kirchlichen Beratungsstellen ist die Beratung in der Regel kostenfrei. Freiberufliche psychologische Berater und Psychotherapeuten beraten ebenfalls und rechnen auf Stundenbasis privat ab. Psychotherapeutische Behandlungen werden von niedergelassenen Psychotherapeuten durchgeführt und in der Regel über die Krankenkasse abgerechnet.

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, sich helfen zu lassen. Wenn Sie durch fachlich qualifizierte Unterstützung zu mehr Ausgeglichenheit und Sicherheit finden können, tun Sie nicht nur sich selbst, sondern auch Ihrem Baby etwas Gutes. Beratungsstellen, Familienbildungsstätten und manchmal auch Kliniken bieten außerdem Trainings für Eltern von kleinen Kindern an. Dort lernen Eltern den sicheren Umgang mit dem Kind und können sich mit anderen Eltern austauschen.

4.5 ANGEBOTE FÜR ELTERN UND KINDER

Neben den institutionellen Betreuungseinrichtungen, in denen Ihr Kind ohne Ihr Beisein betreut wird, gibt es noch eine Reihe interessanter Angebote, die Sie gemeinsam mit Ihrem Kind aufsuchen können. Dazu gehören die Familienbildungsstätten

und Familienzentren, die es in vielen Städten gibt, und die vielfältige Angebote für Familien haben. Unter anderem veranstalten sie Kurse für werdende und junge Eltern, zum Beispiel zu Säuglingspflege und -ernährung sowie Rückbildungsgymnastik, Gesprächsforen zu Erziehungsfragen, Familienseminare, Kurse zur Haushaltsführung, Gymnastikkurse, Seminare zu frauenspezifischen Themen und spezielle Angebote für Alleinerziehende. In Familienbildungsstätten oder Familienzentren finden u.a. Stillgruppen, Babytreffs, Eltern-Kind-Gruppen, Krabbelgruppen oder Miniclubs statt. In diesen Gruppen treffen sich wöchentlich für etwa zwei Stunden Mütter und Väter mit ihren Kleinkindern, um sich unter Anleitung über die Entwicklung ihrer Kinder und ihre Lebenssituation auszutauschen, gemeinsam zu spielen, Kontakte zu pflegen und den Kindern die Begegnung mit anderen Kindern zu ermöglichen.

Sicher gibt es in Ihrer Nähe eine Familienbildungsstätte oder ein Familienzentrum, – schauen Sie doch einfach einmal dort vorbei und holen Sie sich das aktuelle Programm. Kirchengemeinden haben ebenfalls oft sehr gute Angebote für Eltern und Kinder, darunter Müttertreffs oder Krabbelgruppen. An diesen Angeboten können Sie auch teilnehmen, wenn Sie nicht Mitglied der jeweiligen Kirche sind.

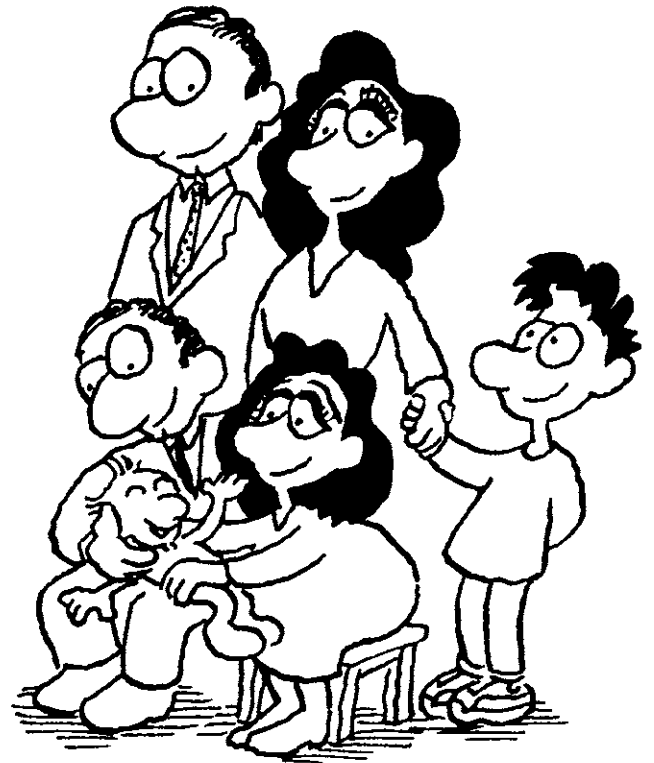
Wenn Sie kein Angebot finden, das Ihnen gefällt oder wenn Sie ganz bestimmte Wünsche haben, erkundigen Sie sich, ob es eine Selbsthilfegruppe gibt, die Ihren Vorstellungen entspricht. Selbsthilfegruppen sind selbst organisierte Zusammenschlüsse von Menschen, die ein gleiches Problem oder Anliegen haben und aktiv werden möchten. Bekannte und empfehlenswerte

Selbsthilfegruppen sind Stillgruppen, der Verband alleinerziehender Mütter und Väter und privat organisierte Kinderbetreuungseinrichtungen.



4.6 WAS FÜR EIN ERLEBNIS, EIN KIND ZU HABEN!

Ein Baby zu bekommen und zu umsorgen, ist immer mit einem ständigen Wechsel der Gefühle und Anforderungen verbunden: Wenig Schlaf, fortgesetzt neue Herausforderungen, Zweifel, ob man auch alles richtig macht, schlechtes Gewissen, weil für die Partnerschaft, die Familie und Freunde nur wenig Zeit bleibt und dennoch: immer wieder dieses Glücksgefühl, wenn Ihr Baby Sie anlächelt, Ihnen die Ärmchen entgegenstreckt, sich fest an Sie schmiegt und wenn es dann endlich zufrieden und entspannt eingeschlafen ist. Es ist ein faszinierendes Abenteuer, ein Kind ins Leben begleiten zu dürfen.



DAS GESAMTE PETER-PELIKAN-PROGRAMM
FINDEN SIE UNTER WWW.PETER-PELIKAN.DE



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Peter Pelikan e.V.
Aschauer Str. 21
81549 München

Telefon: 089/82979890
Fax: 089/44141355
info@peter-pelikan.de
www.peter-pelikan.de

© copyright:
Peter Pelikan e.V., München, 2017

ILLUSTRATIONEN

Werner „Tiki“ Küstenmacher

LAYOUT UND SATZ

Kathrin Thalhammer
freiStil Grafikstudio

DRUCK

Druckerei Bremberger GmbH & Co.KG
Landshuter Straße 19
85716 Unterschleißheim