



Nele Hillebrandt

# Mama sein

Was Babys wirklich brauchen  
Der entspannte Weg  
ins Familienleben

#realtalk

humboldt

Nele Hillebrandt

# Mama sein

Was Babys wirklich brauchen  
Der entspannte Weg  
ins Familienleben

**humboldt**

# INHALT

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

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

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

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

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

Alleingeburt	28
--------------	----

Hausgeburt	29
------------	----

Geburtshausgeburt	32
-------------------	----

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

Notfallkaiserschnitt	36
----------------------	----

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

Wunschkaiserschnitt	38
---------------------	----

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Vorstellung vs. Realität** 65

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

### **Mehr Zufriedenheit** 73

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

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

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

## **Schlaf** 96

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

## Stillen oder Flasche?

116

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

## Beikost

151

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

<b>Baby-led Weaning (BLW)</b> .....	167
Fingerfood .....	168
Verschlucken .....	171
BLW und Brei .....	173
<b>Den eigenen Weg finden</b> .....	176
Bedürfnisse .....	176
Rahmenbedingungen .....	177

## **Transport** 180

<b>Schieben</b> .....	180
Erstlingswagen .....	181
Sportwagen .....	182
Kombikinderwagen .....	182
Jogger .....	184
Buggy .....	184
<b>Tragen</b> .....	186
Tragetücher .....	188
Ring-Sling .....	188
Halfbuckle .....	189
Fullbuckle .....	189
„Gruseltragen“ .....	190
<b>Autofahren nur mit geeigneter Babyschale</b> .....	192
<b>Den eigenen Weg finden</b> .....	194
Bedürfnisse .....	195

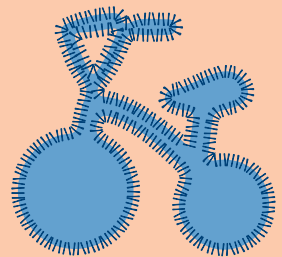
<b>Wickeln</b>	199
<b>Wegwerfwindeln</b> .....	199
<b>Stoffwindeln</b> .....	202
Stoffwindeln waschen und trocknen .....	204
Lagerung schmutziger Windeln .....	205
<b>Windelfrei</b> .....	206
Abhalten .....	207
Ist windelfrei schädlich? .....	208
Windelfrei weltweit .....	210
<b>Den eigenen Weg finden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





## ÜBER MICH

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

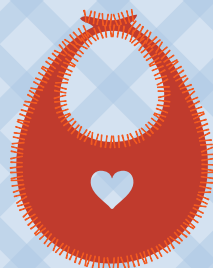
**A.5.146**

**Entbindung 3**

A.5 Frauenklinik - Kreißsaal

## UND DANN IST MAN MAMA

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



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

Und dann?

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

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

Man könnte nun sagen, dass das naiv sei.

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

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

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

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



### HILFE BEI STARKEN NACHWEHEN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

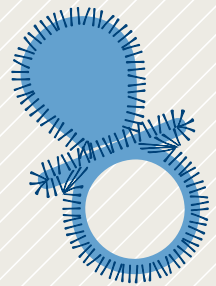
Glücklich wird man, weil man in Einklang mit sich selbst ist.

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



# DIE GEBURT

Wenn der Entbindungstermin näher rückt, merkt man irgendwann, wie wenig dieser Tag eigentlich bedeutet: Selbst in unserer durchgetakteten Welt halten sich die Babys nicht an einen Termin. Es geht los, wenn das Baby so weit ist.



Darauf muss man sich einlassen. Was nicht leicht ist. Darum fragen sich viele werdende Mamas, wie man die Geburt natürlich anstupfen kann. Wie man dafür sorgen kann, dass Wehen regelmäßiger oder stärker werden.

Wir sind nicht gut im Warten.

Und das medizinische Personal ist es oft auch nicht. Mit wehenfördernden Medikamenten, Wehencocktails oder einer Eipollösung soll die Geburt angekurbelt werden.

Wie die Geburt an sich verläuft, lässt sich nicht vorhersagen.

Es gibt Frauen, die nur wenige Stunden in den Wehen liegen und bald unverletzt ihr Kind im Arm halten. Andere müssen die Wehen fast schon tagelang aushalten und haben danach schwere Geburtsverletzungen. Auf der anderen Seite ist es genauso gut andersherum möglich. Hinzu kommen die Geburten, bei denen früher oder später entschieden wird, dass ein Kaiserschnitt notwendig ist.

Geburten sind so verschieden, so unplanbar wie der Mensch selbst. Während wir das meiste bei einer Geburt nicht planen können, gibt es eine Sache, die geplant (und gepackt!) werden kann und um die Frauen sich meist akribisch kümmern: die Kliniktasche. Was genau hineingehört, da scheiden sich die Geister. Was für die eine essenziell war, war für die andere unnötig. Die folgende Checkliste hilft dir, nichts Wichtiges zu vergessen.