



*Was Du alles
nicht brauchst für
Dein Baby*

Susanne Mierau

Impressum:

Erstausgabe 2017

Copyright © 2016 Susanne Mierau

Copyright © der Ausgabe 2016 by Geborgen Wachsen Verlag in der

Frau & Herr Mierau UG (haftungsbeschränkt)

Petersburger Str. 96

10247 Berlin

Printed in Germany

Lektorat: Nadine Lipp, Berlin

Umschlaggestaltung: Desirée Themsfeldt, Berlin

Satz: Florian Bokor, Leipzig

Druck: Schaltungsdienst Lange, Berlin

geborgen-wachsen.de

EINLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch, du bekommst ein Baby! Vielleicht weißt du es schon eine ganze Weile, vielleicht erst seit Kurzem und bist noch ganz aufgeregt. Gerade beim ersten Kind stellen sich so viele Fragen: Was nun? Woran muss ich denken? Was muss ich tun, was müssen wir tun? Die ganz einfache Antwort darauf ist: Du und ihr könnt euch erstmal zurücklehnen, denn so viel ist es nicht, was beachtet werden muss. Das Allerwichtigste für die nächsten Monate und die ersten Jahre ist nichts, was man kaufen könnte.

Das Wichtigste ist, das Familienleben genießen zu können. Natürlich gibt es Dinge, die uns das Leben erleichtern. Aber die Sachen, die wirklich unterstützend sind, kann man nicht erwerben. Das, was werdende Eltern wirklich brauchen, ist Zeit:

- Zeit, um sich auf das neue Leben einzulassen
- Zeit, um sich selbst als Eltern und um das Baby kennenzulernen
- Zeit, um als Paar neu zusammen zu finden, wenn man eines ist
- Zeit in Form von Beratung und Austausch.

Unterstützung und Vernetzung sind die wohl wichtigsten Sachen, die Eltern brauchen: eine Schulter zum Anlehnen und ein Mensch, der sich Sorgen anhört und kleine und große Freuden teilt. Ein Kopf, der mitdenkt und Hände, die mit anpacken beim Aufräumen oder Essen kochen. Ein Mensch, der etwas mit einem unternimmt, der mit dem Baby spazieren geht oder sich um größere Geschwisterkinder kümmert. Familien brauchen - gerade heute, wenn die eigene Ursprungsfamilie, die unterstützen könnte, weit weg ist - meistens Zeit statt Zeug.

Wenn wir eine „junge“ Familie also unterstützen wollen, sollten wir ihnen unsere Zeit und Aufmerksamkeit schenken vor allen anderen Dingen.

Doch nicht nur Eltern sind ein Teil der neuen Familie, sondern auch das Baby, das in diese neue Familie geboren wird. So, wie die Eltern vor allen anderen Dingen Zeit brauchen, braucht auch das Baby vor allem Zeit und Nähe, um im Leben ankommen zu können. In der Gebärmutter ist es idealerweise rundum versorgt mit allem, was es braucht: Es wird wohligh gewärmt, bekommt jederzeit die Nahrung, die es benötigt und kann nach Bedarf schlafen oder wachen, sich bewegen und spielen. Es ist immer in Kontakt mit der Mutter und liebevoll umhüllt. Diese Grundbedürfnisse eines Babys ändern sich nach der Geburt erst einmal nicht. Das Baby muss sich nur erst daran gewöhnen, dass die Umstände außerhalb des Mutterbauches andere geworden sind. Und die Eltern müssen ihrerseits lernen, die Bedürfnisse des Babys zu erkennen und richtig darauf einzugehen.

Es gibt mittlerweile viele Hilfsmittel, die uns Eltern das Leben erleichtern und ihnen suggerieren sollen, die Bedürfnisbefriedigung des Babys optimal zu ermöglichen. Denn Eltern sind oft verunsichert: Vielleicht sind sie selbst ohne Geschwister groß geworden und mit wenig Kontakt zu Babys, so dass sie kaum auf Vorwissen zurückgreifen können. Vielleicht haben sie keine Unterstützer*innen in der Nähe, die Tipps geben können. Und natürlich haben Eltern den Wunsch, das Beste für ihre Kinder zu geben, denn wir haben heute eine ganz besondere Bindung zu unseren oft sorgsam geplanten und wenigen Kindern. Alles soll richtig sein. Und so kommt es, dass wir manchmal auf Dienstleistungen und Produkte vertrauen, die es uns ermöglichen sollen, ganz besonders gut für unsere Kinder zu sorgen.

Windeln, die mit Teststreifen anzeigen, wann sie gewechselt werden müssen. Pflegeprodukte für besonders weiche Haut, Activity-Center, durch die Kinder bespielt und mit Musik berieselt werden, um sie zu fördern. Wenn wir diese Produkte benutzen, tun wir es in dem

besten Glauben, wirklich etwas Gutes für unsere Kinder zu tun. Doch oft bringen diese Sachen nicht die Hilfe und Unterstützung, die wir uns erhoffen oder die, die das Kind braucht. Denn Kinder brauchen vor allem Nähe und Zuwendung und das Verständnis ihrer Eltern. Sie signalisieren uns selbst, wann sie eine frische Windel brauchen, wir müssen sie nicht erst wechseln, wenn ein Teststreifen es angibt. Sie signalisieren auch, wann sie Nahrung brauchen und müssen nicht nach der Uhrzeit oder einer App versorgt werden. Unsere Babys kommen mit vielen Kompetenzen in das Leben, unter anderem mit der Fähigkeit zu kommunizieren.

Neben der Befriedigung ihrer Grundbedürfnisse gibt es nur wenige Dinge, die Babys zusätzlich wirklich brauchen - aber es gibt viele, die uns eingeredet werden, gebraucht zu werden. Kinder brauchen weder Kinderwasser oder -milch noch Babywippen oder -hopser. Sie lernen das Laufen auch ohne Lauflernhilfe. Sie brauchen nicht einmal Spielzeug, denn zunächst ist der Körper das Spielzeug ihrer Wahl bis sie sich selbst suchen, was sie interessiert und woran sie ihre Fähigkeiten erweitern können.

Um all das geht es in diesem Buch: Um die Dinge, die ein Baby nicht braucht - und warum es sie nicht braucht. Von der Kleidung über Pflegeartikel und Ernährung bis hin zu Spielwaren und anderen Babyartikeln. Jede Familie kann ihren eigenen Weg zu Dingen finden, die ihr wirklich helfen. In diesem Booklet gibt es ein paar Anregungen, worauf man achten kann. Aber letztlich sind Bedürfnisse immer individuell und es gibt nicht den einen richtigen Weg. Aus meiner Erfahrung als dreifache Mutter und Familienbegleiterin zeige ich hier unseren Weg und unsere Ideen durch die Babyzeit. Du kannst dir daraus mitnehmen, was gut zu dir passt.