

fettarm essen, die Portionen gegebenenfalls verkleinern und sehr wenig Alkohol und Süßes konsumieren. Auch wenn Sie «nur» bis zu Ihrem Gewicht vor der Schwangerschaft abnehmen möchten, ist eine langsame Gewichtsreduktion durch eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten einer einseitigen und strikten Diät vorzuziehen. Bei Bedarf unterstützt Sie hier eine diplomierte Ernährungsberaterin HF.

Die Stillzeit ist auch eine gute Möglichkeit, sich mit dem Thema Esserziehung auseinander zu setzen. Kinder gesund zu ernähren ist in der Zeit von Fast- und Junkfood nicht einfach. Dementsprechend entwickelt sich auch die Anzahl übergewichtiger Kinder ständig nach oben. Das Normalgewicht von Kindern und Erwachsenen kann anhand des BMIs beurteilt werden.

Beschwerden des Säuglings

Bauchkoliken

Besonders in den ersten drei Lebensmonaten werden die Säuglinge oft von Koliken geplagt, deren Ursachen vielfältig sein können. Bestimmte Nahrungsmittel wie Kohl, Lauch, Hülsenfrüchte, Zwiebeln und Knoblauch haben den Ruf, die Dreimonatskrämpfe zu verursachen. Wissenschaftlich konnte dies jedoch nicht nachgewiesen werden. Falls Sie jedoch den Eindruck haben, dass die Beschwerden Ihres Kindes mit Ihrer Ernährung zusammenhängen, ist es sinnvoll,

auf diese Nahrungsmittel zu verzichten. Nach drei Monaten nehmen die Koliken in der Regel ab und dann kann die Mutter in kleinen Mengen wieder versuchen, die blähenden Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.

Zitrusfrüchte

Einige Mütter beobachten, dass Zitrusfrüchte beim Säugling einen wunden Po verursachen. Falls dies bei Ihrem Baby zutrifft, verzichten Sie am besten während der Stillzeit auf Zitrusfrüchte. Allerdings sollten Sie nicht präventiv auf diese Früchte verzichten.

Kirsten Scheuer / dipl. Ernährungsberaterin HF / Zürich

► Weitere Informationen zum Thema:
www.letsfamily.ch/ernaehrungsquiz



3.5 Wenn aus Frauen Mütter werden

Sie haben sich mit Geburtsvorbereitungskursen sorgfältig auf die Ankunft Ihres ersten Kindes eingestimmt und das Kinderzimmer liebevoll eingerichtet. Und nun ist es da, Ihr Baby und krempelt Ihr ganzes Leben um. Es steht in absolutem Mittelpunkt. Nicht nur, weil es hilflos ist und seine Bedürfnisse mit ungeheurer Lebensenergie einfordert. Es ist auch überaus charmant und liebenswert.

Kinder zu haben bedeutet für viele Frauen Glück, Staunen, Teilhaben und sie empfinden eine überwältigende Liebe

für ihr Kind. Aber genau so normal ist es, wenn Sie ein bisschen Zeit brauchen, um diese tiefe Verbundenheit zu entwickeln. Vielleicht waren Sie nach der Geburt einfach zu erschöpft. Gehen Sie es langsam an, und versuchen Sie, viel Körperkontakt mit Ihrem Baby zu haben, Tast- und Geruchssinn Ihres Babys sind voll entwickelt, und es wird es lieben, eng bei Ihnen zu sein und mit Ihnen zu schmusen. Genießen Sie das Zusammensein mit Ihrem Baby und nehmen Sie sich ausreichend Zeit, es kennenzulernen.

Ein Baby zu bekommen ist ein einschneidendes Erlebnis und oft mit gemischten Gefühlen verbunden. Die neue Rolle der Mutterschaft, die Aufgabe der Betreuung und Pflege eines vollständig abhängigen Lebewesens ist neu und unbekannt. Viele Mütter von Neugeborenen halten erstmals ein Baby in ihrem Arm und sind wenig vorbereitet, auf die Aufgaben, die der körperlich und psychisch anstrengende Alltag mit sich bringt. Sie versuchen, den gängigen Idealbildern und Erwartungen zu genügen. Das kann mit den verschiedenen Hormonen, die durch den Körper wogen zu einem Spagat der Gefühle zum sog. Babyblues führen. Anstatt die Fassade einer glücklichen Mutter aufrechtzuerhalten, scheuen Sie sich nicht, mit Ihrem Partner darüber zu sprechen, Familie und Freunde um Hilfe zu bitten - z.B. wenn es um Einkäufe, Kochen oder Waschen geht. Die Mehrheit der Mütter meistert diesen Anpassungsstress gut. Sollte sich die traurige Stimmung nicht aufhellen, gehen Sie zu Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, denn es besteht die Möglichkeit, dass sich aus dem Stimmungstief eine Wochenbettdepression (Postpartale Depression) entwickelt hat.

Solange sie noch keine Kinder haben, sind Frauen und Männer heute etwa in gleichem Ausmass erwerbstätig und beteiligen sich im Haushalt partnerschaftlich. Mit dem ersten Kind platzt oft die Illusion, dass sich Mann und Frau gleichberechtigt in Familie und Beruf verwirklichen können. Obwohl immer mehr Mütter erwerbstätig sind, liegt die Hauptverantwortung für die Kinder und den Haushalt bei den Frauen. Der tradi-

tionellen Rollenaufteilung folgend, bleibt der Mann der Haupternährer und macht Karriere, während die Frau zurücksteckt. Die Tatsache, dass es bei den frischgeborenen Vätern kaum einen Unterschied in ihrem Lebensstil zu verzeichnen gibt, zeigt auf, dass sich alte Rollenbilder hierzulande stark halten.

Häufig kollidieren die Anforderungen an die Erziehungs- und Betreuungstätigkeit der Mütter mit den Erwartungen des Arbeitgebers. Eine erfüllte Mutterschaft in der Balance von Familie und Beruf ist leider immer noch keine Selbstverständlichkeit. Der Wunsch der Mutter trotz Baby wieder ins Berufsleben einzusteigen, wirft viele Fragen auf: «Kann ich meinem Kind zumuten, dass ich relativ schnell wieder arbeiten gehe?» «Bin ich eine schlechte Mutter, wenn ich grossen Wert auf meinen Beruf und ein eigenes Einkommen lege?» «Welche Betreuungsform passt für unsere Familie und das Budget?» «Früher war mir der Beruf immer sehr wichtig. Jetzt genieße ich es, zu Hause bei meinem Kind zu sein. Entwickle ich mich zur Familienglücke, die ich nie werden wollte?» «Wie schaff ich den Wiedereinstieg bei längerer Babypause?»

Mütter haben oft sehr klare Vorstellungen vom Alltag und der Zukunft der Familie. Ihre Wünsche von ihrem eigenen beruflichen Weg sind oft zwiespältig. Väter haben meist sehr klare Ideen von ihrer beruflichen Zukunft, während ihre Vorstellungen vom Alltag der Familie noch vage sind. Führen diese Vorstellungen zu einer starren Arbeitsteilung ist das dem Familienleben nicht zuträglich. Im schlechtesten Fall fühlt sich der Mann

zu Hause bald wie ein Fremder, während die Frau feststellt, dass ihre Chancen im Berufsleben ziemlich schlecht geworden sind.

«Wir schaffen eine Menge zusammen!» Viele Paare machen gute Erfahrungen mit möglichst klaren Absprachen. Zum Beispiel können bestimmte Zeiten vereinbart werden, wer wann beruflich zurücksteckt und sich hauptsächlich um die Familie kümmert. So können verbindliche Perspektiven entwickelt werden an denen Sie sich immer wieder orientieren können. Der Blick bleibt offen, dass es für Mann und Frau noch eine Zeit nach der intensiven Familienphase gibt.

Das Leben mit einem Baby ist eine Ausnahme-situation: spannend und stressig, es bedeutet, rund um die Uhr für das Baby da zu sein. Aber auch wenn das Kind und seine Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen, ist es wichtig dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse nach Ruhe, Erholung, Partnerschaft, Hobby, Berufstätigkeit etc. ernst nehmen. Es tut gut zu wissen, dass eine Mutter nicht perfekt sein muss. Gerade für gute Mütter gilt: «weniger ist mehr!». Die Mutter ist zwar meist die Hauptbezugsperson des Babys, Väter können aber ebenso eine innige Beziehung zum Kind aufbauen, wenn man sie nur lässt. Sie dürfen sich Unterstützung durch Grosseltern, Gotte und Götti, Verwandte und Fachpersonen der familienergänzenden Betreuung holen. Diese Ausserorientierung wirkt sich positiv auf die Entwicklung Ihres Kindes aus.

Tipps für den Babyalltag

- Nehmen Sie sich genügend Zeit, um das Baby kennenzulernen.
- Erlauben Sie sich Pausen und erholen Sie sich tagsüber, wenn das Baby schläft.
- Wenn Sie sich überfordert fühlen, sprechen Sie mit Ihrem Partner darüber und lassen Sie sich helfen.
- Strukturieren Sie den Tagesablauf. Ein strukturierter Tagesablauf hilft, Chaos zu vermeiden und den Alltag in den Griff zu bekommen.
- Legen Sie die Aufgabenteilung von Vater und Mutter in der Kinderbetreuung und den Haushalt fest.
- Treffen Sie klare Absprachen über Ihre beruflichen Perspektiven.
- Prüfen sie verschiedene Formen der ausserfamiliären Betreuung.
- Gemeinsame Aktivitäten, die Ihnen vor der Geburt wichtig waren, sollten nicht aus dem Terminkalender gestrichen werden.

Mütter müssen nicht perfekt sein. Kinder sind ziemlich fehlerresistent und darüber hinaus extrem kreativ. Das ist ein guter Schutz gegen die nicht immer gleich vorhandene mütterliche Kompetenz und gegen die nicht immer gelingende Sensibilität.

Marlies Bieri / Uettligen / Geschäftsleiterin ElternLehre / Systemisch/Lösungsorientierte Beraterin MAS / Fachfrau für Prävention und Sexualpädagogik