

NOZ v. 3.07.3021 (30.06.2021)

## *Zum ersten Mal Eltern* "Locker bleiben" - Fünf Tipps von Osnabrückern für die erste Zeit mit Baby

Von [Jana Derksen](#)



*Babys brauchen viel Zuneigung.*

Osnabrück. Kommt ein Baby auf die Welt, wirbelt es das Leben von Paaren völlig durcheinander. Junge Eltern machen sich vor und nach der Geburt viele Gedanken. Wie können sich Familien auf die Situation vorbereiten? Fünf Tipps.

*In diesem Artikel erfährst Du:*

- **Fünf Tipps für den Start mit Baby.**
- **Warum ein Baby schreit.**
- **Wieso Fehler machen dazu gehört.**

### 1. Locker bleiben

Werdende Eltern machen sich viele Gedanken und wollen alles möglichst richtig machen. Unsere Gesellschaft sei ziemlich verkopft und Eltern würden sich zu viel Druck machen, findet Katrin Epheser, die bei der Katholischen Familienbildungsstätte in Osnabrück das Programm "Fit für den Start" koordiniert. „Junge Familien sollen und dürfen sich einfach auf das Baby freuen. Es ist ein ganz tolles Ereignis.“

## 2. Fehler kann und darf man machen

Die Situation mit Baby ist ungewohnt. Viele Eltern sind unsicher, haben Angst, das Kind kaputt zu machen. Wo und wie kann ich das Neugeborene anfassen? Wichtig sei hier, den Kopf zu stützen. Wie man ein Baby wickelt, es an den anderen weitergibt, badet oder trägt, wird in Geburtsvorbereitungskursen und im Familienvorbereitungskurs "Fit für den Start mit Baby" geübt.



Katrin Epheser koordiniert die Kurse "Fit für den Start mit Baby"

„Wir können nicht alles perfekt machen oder durchorganisieren“, sagt Epheser. In der Werbung sehe man nur wohlgenährte, schlafende Babys und schlanke Mütter. Doch von diesem Bild rät sie, Abstand zu nehmen. Wichtig sei, Stress zu reduzieren. Wenn man entspannt sei, laufe sowieso vieles einfach besser. Die pensionierte Frauenärztin Ursula Hoffmann gibt diesen Rat: „Eltern müssen nur gut genug sein – nicht perfekt.“

## 3. Baby schreit: Die Signale deuten und Nähe geben

Wenn ein Baby schreit, kann das vieles bedeuten. Typische Gründe sind Hunger, Müdigkeit und Sehnsucht nach Nähe. „Ein Baby braucht viel Liebe und Zuneigung. Auf der Welt zu sein, ist für Neugeborene schwer“, sagt Epheser. Nach neun Monaten im Mutterleib sei die Welt hell, laut und kühl. Schreien sei ein Kommunikationsmittel und die Aufgabe der Eltern sei es, darauf zu reagieren, so die Expertin.

Früher hieß es, man solle das Kind nicht verwöhnen und sofort erziehen, aber dieses Denken sei überholt. „Zum Glück. Ihr dürft Euer Baby einfach endlos lieben“, sagt Sabine Schmidt an alle Eltern. „Wichtig ist, sich zu sagen: Ich lasse mich nicht von der Nachbarin, Schwiegermutter oder dem Internet verunsichern, sondern mache das, was ich für richtig halte.“

#### 4. Müde sein ist okay

„Man darf auch mal doof finden, dass man sich pausenlos um das Kind kümmern muss“, sagt Epheser. Man müsse nicht permanent lächeln, glücklich sein, sondern darf auch mal lernen, dass es anstrengend ist und man müde ist. So wie im Beruf oder mit Partner – auch da sei nicht immer alles perfekt. Wichtig sei: Man muss nicht alles alleine schaffen.

#### 5. Nicht nur Familie, auch Paar sein

Auf einmal ist man nicht mehr nur ein Paar, sondern eine Familie. Wichtig sei, sich trotzdem auch Zeit als Paar zu nehmen. Dafür müsse man aber nicht feste Termine vereinbaren, die man dann ohnehin nicht einhalte. „Es ist wichtig zu zeigen: Wir haben uns nicht vergessen, und wir sind noch die Menschen, die wir auch vor der Geburt waren“, sagt Epheser. Das zeigt sich in den kleinen Aufmerksamkeiten, wie sich mal in den Arm zu nehmen, Tee zu kochen oder sich mit anderen zu treffen.