

# Eltern

## Briefe

## INHALT

### Alter: 7-8 Monate

- 1 Krabbelversuche
- 3 Lauflerngeräte
- 4 Die Fremdelphase
- 6 Sicher krabbeln
- 7 Laufstall – ja oder nein?
- 8 Ich und die anderen
- 10 Zufüttern
- 13 Gläschenkost oder selber kochen?
- 14 Und die Liebe?

### Kriechen, Kullern, Krabbeln

*Ihr Baby ist jetzt schon ein halbes Jahr alt, ist gewachsen, hat sich entwickelt und schon viel gelernt. Bald wird es anfangen zu krabbeln und seine Umgebung unsicher zu machen. Es lächelt und flirtet mit seiner Umgebung. Und plötzlich, völlig unvermittelt, fängt Ihr Baby an zu weinen, sobald ein fremdes Gesicht auftaucht.*

*Was ist passiert? Warum schreit es?*

*Ihr Kind fremdelt. In der sogenannten „Fremdelphase“, auch „Acht-Monats-Angst“ genannt, lernen Babys zwischen fremd und vertraut zu unterscheiden.*



*Das Entwicklungstempo ist von Baby zu Baby ganz unterschiedlich.*

Das erste Lebensjahr ist die Zeit der **rasanten Entwicklung**. Das Baby lernt zunächst, seine Kopfbewegung zu kontrollieren, bevor es Hände und Arme benutzen kann. Erst danach lernt es, die Muskulatur von Rücken, Hüften und Beinen zu beherrschen.

Babys kriechen, kullern und krabbeln, bis sie schließlich – um den ersten Geburtstag herum,

manchmal auch später – laufen können. Auch wenn Ihr Baby später dran sein sollte, ist das **kein Grund zur Sorge**. Denn jedes Kind hat sein eigenes Tempo, das von außen nicht beeinflusst werden kann.

**Sie müssen mit Ihrem Kind auch nichts üben, es wird alles in seinem eigenen Rhythmus angehen und lernen.**

### Ich bin dann mal weg ...

Die meisten Kinder fangen gegen **Ende des ersten Lebensjahres** an zu **krabbeln**. Aber schon jetzt versucht Ihr Baby, auf alle möglichen Arten vorwärtszukommen. Wenn es versucht, ein begehrtes Spielzeug zu erlangen, ist ihm keine Anstrengung zu viel: Es streckt sich, schiebt sich vor, robbt, kriecht, dreht sich vom Bauch auf den Rücken und wieder auf den Bauch, bis es schließlich sein Ziel erreicht hat.

**Loben Sie Ihr Kind dafür, was es schon alles kann.** Es wird sich freuen und weiter versuchen, Entdeckungen zu machen und Schwierigkeiten zu überwinden.

Loben Sie Ihr Baby, wenn es versucht, etwas zu erreichen!



### Vorsicht vor Lauflerngeräten!

Sogenannte „Babyhopper“ und andere mobile Lauflerngeräte sind zum Laufen lernen **ungeeignet**. Die Babyhopper hängen an einer Stahlfeder und werden am Türrahmen befestigt. Das Kind sitzt in einer Hose und kann sich auf- und abfedern. Die Fußsohlen werden nicht belastet, das Kind stützt sich mit den Zehenspitzen ab. **Ein Gespür für das Gleichgewicht, das es zum Gehen braucht, kann es mit einem Babyhopper nicht entwickeln.** Zudem ist der Bewegungsdrang Ihres Kindes eingeschränkt.

Auch von mobilen Lauflerngeräten ist abzuraten. Das Kind kann darin zwar laufen, aber **Beine und Hüften werden stark belas-**

**tet** und die Muskulatur wird nicht trainiert. Das Kind lernt auch nicht, die ganzen Fußsohlen zu belasten, es geht stark **zehenbetont**. Zum Laufen lernen gehören das Stehen und das Gleichgewicht halten können und das lernt Ihr Baby am besten ohne Hilfsmittel.

Außerdem können Lauflernhilfen auch **gefährlich** werden: Die Kinder kommen damit sehr schnell vorwärts und damit auch schnell in gefährliche Situationen – oftmals zu schnell, als dass Sie als Eltern noch eingreifen könnten. Auch Stürze sind leider keine Seltenheit. Hierbei ist der Kopf des Kindes besonders gefährdet, da es sich nicht aus dem Sitz lösen kann.

Das Vertrauen zu Ihnen macht Ihr Kind mutig!

### Mobiler, aber ängstlicher

Wenn Ihr Kind lernt, sich im Raum zu bewegen, **entwickelt es nach und nach ein „Raumgefühl“** – ein wichtiger Schritt für seine geistige Entwicklung. Die neu gewonnene Freiheit, sich von Ihnen unabhängig eigenständig bewegen zu können, macht ihm aber auch Angst, weil Ihr Baby Sie als Bezugsperson auch einmal aus dem Blick verliert. Es muss sich Ihrer Anwesenheit deshalb immer wieder neu versichern, zu Ihnen

zurückkommen, Blickkontakt aufnehmen und sich Bestätigung holen, bevor es wieder selbstständig die Welt erkundet.

Was Ihnen vielleicht wie ein Rückschritt erscheinen mag, nämlich die ungewohnte Ängstlichkeit und **Anhänglichkeit** Ihres Babys, nachdem es doch schon längere Zeit so selbstständig war, ist in Wirklichkeit ein **Riesenfortschritt**. Die **Bindung**, die es bis zu diesem Zeitpunkt zu Ihnen auf-

gebaut hat, ist für diese Entwicklung **ausschlaggebend**. Sie gibt Ihrem Kind den Mut für seine kleinen Abenteuer und ist **seine sichere Basis**.

### Gemeinsam auf Augenhöhe

Jetzt, da Ihr Kind sich schon aus eigener Kraft fortbewegen kann und nicht mehr nur getragen wird, ist es wichtig, dass Sie es auch „in seiner Welt besuchen“: **Gehen Sie auf Augenhöhe** zu ihm, setzen Sie sich zu

ihm auf den Boden, auf seine Krabbeldecke. Scherzen Sie, spielen Sie mit Ihrem Kind, untersuchen Sie miteinander Spielsachen und andere Dinge. Ihr Kind wird es sehr genießen!

**Und Sie selbst können durch den Wechsel der Perspektive zu neuen Erkenntnissen kommen –** auch was die Sicherheit Ihres Kindes betrifft.

## Die Fremdelphase: „Wer bist du, ich kenn dich nicht!“

In der sogenannten **Fremdelphase** lernt ein Kind nicht nur, zwischen „vertraut“ und „fremd“ zu unterscheiden, es lernt auch, sich zu schützen. **Die Bindung an die Eltern wird stärker**. Nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes ernst. Lassen Sie es nicht allein und sorgen Sie dafür, dass **immer eine vertraute Person in seiner Nähe ist**.

**Kinder, die fremdeln**, suchen die Mutter oder den Vater, sobald diese den Raum verlassen haben.

**Kinder, die noch nicht fremdeln**, brauchen möglicherweise noch mehr Sicherheit und Geborgenheit, damit die Bindung zu ihren Bezugspersonen wachsen kann. Ein zu häufiger **Wechsel von Bezugspersonen** überfordert nämlich ein Baby und erschwert seine Bindungsfähigkeit.

**Die Zuverlässigkeit und Verlässlichkeit seiner Bezugspersonen** sind die Basis dafür, dass ein Kind sichere und vertrauensvolle Bindungen eingehen kann.



# Krabbeln? Aber sicher!

*Mit dem Krabbeln wird Ihr Kind immer mobiler. Wenn Sie sich und Ihrem Kind Stress ersparen möchten, sollten Sie also Ihre Wohnung kindersicher machen. Dies erfordert allerdings Maßnahmen, die Ihnen täglich etwas Disziplin abverlangen, indem Sie etwa bestimmte Gegenstände, die Ihrem Baby gefährlich werden können, nicht offen herumliegen lassen.*

Verstauen Sie **Besteck und Töpfe** dort, wo sie für Ihr Kind **unerreichbar** sind. Füllen Sie stattdessen eine Ihrer unteren Küchenschubladen oder -schränke mit **Dingen, die Ihr Kind ausräumen darf**. Das können Holzbrettchen, -löffel, Plastikteller und ähnlich ungefährliche Gegenstände sein.

Lagern Sie Ihre **Putzmittel** an einem sicheren Platz. **Medikamente**, Salbendosen und -tuben müssen ebenfalls gut verräumt sein, am besten nicht in Sichtweite des Kindes.

Lassen Sie keine **Zigaretten, Streichhölzer, Feuerzeuge, Messer, Scheren, Kabel, Schnüre, Nadeln** herumliegen. Gefäße mit **heißer Flüssigkeit** wie zum Beispiel gefüllte Kaffee- oder Teetassen gehören nicht in greifbare Nähe Ihres Kindes.

Denken Sie daran: jede **versehentlich offen stehende Tür** kann für Ihr Kind der Weg zu neuen Gefahren sein.

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind auf **warmen, weichen Böden** krabbeln kann. Rissige Holzböden lassen sich mit einem einfachen, unempfindlichen Teppichboden auslegen. Blaue Flecken und Aufschürfungen werden so vermieden.

Wenn sich Ihr Kind regelmäßig bei den Großeltern oder anderen **Betreuungspersonen** aufhält, denken Sie daran, dass auch dort überall für die Sicherheit Ihres Kindes gesorgt sein muss. Maßnahmen wie die **Sicherung von Steckdosen** sind durchaus zumutbar. Eine fremde Umgebung erfordert **mehr Aufsicht**.

Auch wenn Gefahrenquellen weitgehend ausgeschaltet sind, fordert ein Kriech-, Robb- oder Krabbelkind seinen Eltern jede Menge Geduld ab. Möglicherweise folgt es Ihnen auf Schritt und Tritt. Oder es geht immer wieder mal eigene Wege und Sie haben zu tun, es im Auge zu behalten. Es ärgert sich und schreit,

*Jede anstrengende Phase geht auch wieder vorbei!*

wenn es bestimmte Hürden nicht erklimmen kann oder Sie ihm einen nicht geeigneten Gegenstand aus der Hand nehmen müssen. Ganz zu schweigen von dem Chaos, das ein Krabbelkind in einer Wohnung veranstalten kann. Nehmen Sie es gelassen, betrachten Sie es als **vorübergehende Ent-**

**wicklungsphase**. Freuen Sie sich an den Fortschritten Ihres Kindes! Und gewöhnen Sie sich spätestens jetzt daran, dass ein wenig **Unordnung** für die nächsten Jahre Ihr Leben begleiten wird.

## Laufstall: ja oder nein?



*Der Wunsch, Ihr Kind vor Gefahren zu schützen, bringt viele Eltern dazu, einen **Laufstall** anzuschaffen. Und wirklich: Ein Baby ist dort sicher, und Sie selbst können sich freier bewegen, ohne Angst zu haben, dass es sich verletzt oder etwas kaputt macht.*

*Andererseits ist Ihr Baby damit in seinen Bewegungsmöglichkeiten stark **eingeschränkt**. Es soll ja neue Erfahrungen machen, es soll lernen. Zudem will es in Ihrer Nähe sein, wenn es seine Entdeckungen macht. Auch wenn es von Ihnen wegkrab-*

*belt, will Ihr Kind Sie trotzdem immer noch sehen können. **Es ist wichtig, dass Sie seiner Neugier so viel Raum wie möglich geben**. Die Erfahrung zeigt, dass die meisten Babys lautstark **protestieren**, wenn sie in den Laufstall gesetzt werden oder zu lange darin bleiben müssen.*

*Der Laufstall ist also allenfalls ein **Hilfsmittel**, wenn Sie Ihr Kind für kurze Zeiträume sicher unterbringen müssen. Gibt es bereits größere Kinder in der Familie, kann er hilfreich sein, damit das Baby den Größeren nicht ständig in die Quere kommt.*

*Lassen Sie Ihrem Kind Bereiche, in denen es nach Herzenslust herumräumen darf!*

# Ich und die anderen

*Ihr Kind ist ein soziales Wesen. Es braucht den Kontakt mit anderen Menschen. Doch während es am Anfang ausschließlich auf Sie fixiert war, nimmt es mehr und mehr auch andere Menschen wahr. Ganz besonders kleine Menschen!*

Sie werden es vielleicht schon bemerkt haben, im Wartezimmer oder bei Freunden oder Bekannten mit Kindern: **Kinder haben aufeinander eine ganz besondere Anziehungskraft.** Sie schauen sich an, sie fassen sich an – manchmal nicht ganz so zart, wie es nötig wäre – sie sind fasziniert voneinander.

Auch wenn von gemeinsamem Spiel in diesem Alter noch kaum die Rede sein kann: kleine Kinder **genießen den Kontakt miteinander und können schon viel voneinander lernen.**



## Eltern-Kind-Gruppen

Eine sehr schöne Möglichkeit, Ihr Kind mit Gleichaltrigen in Kontakt zu bringen, ist der Besuch einer **Eltern-Kind-Gruppe**. Solche Gruppen werden vielfach angeboten, etwa von kirchlichen Trägern (in vielen Pfarreien gibt es entsprechende Gruppen) ebenso wie von Wohlfahrtsverbänden, Bildungswerken oder kleineren Vereinen. Einmal wöchentlich treffen sich hier etwa zehn Mütter oder Väter mit ihren Kindern in einem geeigneten Raum zusammen mit einer Gruppenleiterin. Die meisten Gruppentreffen laufen ähnlich ab: Nach einem Begrüßungsspiel oder -lied können sich die Kinder mit den angebotenen Spielsachen beschäftigen, während sich die Eltern unterhalten – nicht ohne ein wachsames Auge auf ihre Sprösslinge zu haben und auch mal mitzuspielen. Nach dieser Freispielzeit wird meist eine gemeinsame Aktivität angeboten wie etwa kleine Basteleien, Fingerspiele, Bewegungsspiele oder Lieder. Hier machen Kinder **wichtige soziale Erfahrungen**, erste „Freundschaften“ werden

geschlossen, erste Konflikte bewältigt. Die Gruppe bietet einen sicheren Rahmen, innerhalb dessen sich die Kinder ausprobieren, sich von ihren Eltern ein Stück ablösen, aber auch zurückkommen dürfen. Gerade im Alter von acht, neun Monaten, in der die Phase des Fremdels beginnt, kann es sein, dass Ihr Kind die meiste Zeit auf Ihrem Schoß verbringt. Trotzdem wird es das Treiben ringsum interessiert beobachten und sich – mit Ihrer Rückendeckung – eines Tages selbst ins Getümmel stürzen. **Eine gute Vorbereitung auf Krippe oder Kindergarten!**

## Aber auch für Sie als Eltern haben diese Gruppen Vorteile:

- Sie lernen dort andere Eltern kennen, mit denen Sie sich austauschen können, mit denen Sie möglicherweise auch außerhalb der Gruppe etwas unternehmen können.
- Sie erhalten viele praktische Informationen – durch die Gruppenleitung, aber auch von anderen Müttern oder Vätern.
- Sie erleben Ihr Kind anders als zu Hause und können es noch besser kennenlernen.
- Sie lernen, wie Sie Ihr Kind zu Hause beschäftigen und fördern können, lernen Spiele

und Lieder, sehen interessantes Spielzeug und bekommen neue Anregungen und Ideen.

Natürlich gibt es auch andere Möglichkeiten, mit dem Kind „unter Leute zu kommen“: **Babyschwimmen** für die ganz Kleinen, **Eltern-Kind-Turnen** für etwas ältere Kinder, **musikalisch-spielerische Angebote** und vieles mehr. Auch **Mütterzentren** bieten die Möglichkeit, mit anderen Familien in Kontakt zu kommen.

Möglicherweise sind ein oder beide Elternteile nun wieder in den Beruf zurückgekehrt und Ihr Kind wird außer Haus betreut. Wenn Ihr Kind etwa eine **Krabbelstube** besucht oder in einer **Tagespflegestelle** mit mehreren Kindern untergebracht ist, hat es ausreichend Kontakt mit anderen Kindern und genießt mit Ihnen lieber die **Ruhe und häusliche Geborgenheit**, als dass es wiederum mit anderen Menschen zusammengebracht wird.

Achten Sie deshalb darauf, Ihr Kind **nicht mit zu vielen Aktivitäten zu überfordern.**

*Babys brauchen auch ruhige Momente!*

# Was gibt's zu essen?

*Vielleicht haben Sie in der letzten Zeit schon damit begonnen, eine Still- oder Flaschenmahlzeit durch ein paar Löffelchen püriertes Obst oder Gemüse zu ersetzen. Wie schmeckt Ihrem Kind die ungewohnte Kost?*

## Übung macht den Meister

Seien Sie bitte nicht frustriert, wenn sich ein Großteil des Breis auf dem Lätzchen, auf Ihrem Pull-over oder im Gesicht Ihres oder Ihrer Kleinen wiederfindet. Das ist ganz normal.

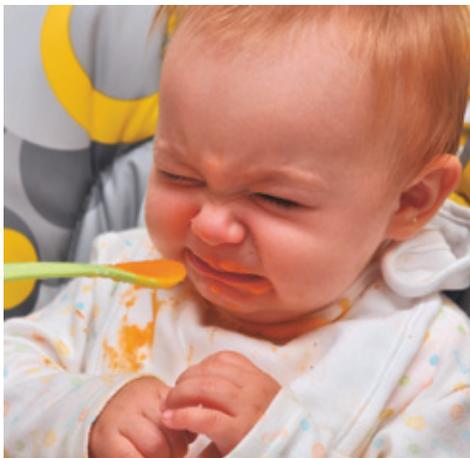
Beim Füttern ist es gut, wenn Ihr Kind **aufrecht sitzt**, also entweder auf Ihrem Schoß oder in einem sicheren Hochstuhl oder einer hochgeklappten Wippe. Es wird immer wieder versuchen, nach dem Löffel zu greifen, mit

dem Sie es füttern. **Geben Sie ihm einen eigenen Löffel** in die Hand, dann klappt es besser. Bis Ihr Baby wirklich selber löffeln kann, wird es allerdings noch eine Weile dauern.

## Die erste feste Mahlzeit

Die erste feste Mahlzeit wird sinnvollerweise am besten **mittags** oder **nachmittags** angeboten. Sie und Ihr Kind haben dann am ehesten die nötige Geduld. Morgens sind Sie oder Ihr Baby vielleicht noch ein wenig verschlafen, abends geht es in vielen Familien etwas hektisch zu, zudem ist Ihr Baby **abends schon müde** und hat wie die meisten kleinen Kinder damit zu tun, alle Eindrücke des Tages zu verarbeiten. Aber es liegt natürlich ganz bei Ihnen, wie Sie die Mahlzeiten mit Ihrem Baby gestalten möchten.

*Als erstes eine Tagesmahlzeit ersetzen!*



## Gemüse ist der Anfang

**Ernährungsfachleute raten, beim Zufüttern mit gekochtem Gemüse zu beginnen.** Geeignet sind Karotten, Blumenkohl, Zucchini oder Brokkoli. Beginnen Sie mit einer einzigen Gemüsesorte **und füttern sie diese 10 bis 14 Tage lang**: Sollte Ihr Baby auf ein Lebensmittel **allergisch** reagieren, können Sie auf diese Weise leichter feststellen, welches Gemüse die Ursache ist und es zukünftig meiden.

Geben Sie dem Gemüse ein paar Tropfen **gutes Öl** (zum Beispiel Rapsöl) oder ein **Stückchen Butter** bei. Fett ist wichtig, damit Ihr Kind alle Vitamine des Gemüses **gut verwerten kann** und auch genug Nährstoffe zu sich nimmt.

Ein paar Wochen später können Sie dem Gemüse **zerdrückte gekochte Kartoffeln** oder pürierten **Reis** beifügen, wiederum einige Zeit später auch püriertes, gut durchgekochtes **Fleisch**. Geeignet sind hierzu Geflügel, Rind und Lamm.

Damit das Eisen aus dem Fleisch von Ihrem Baby besser verwertet werden kann, ist **Vitamin C** nötig. Fügen Sie einer fleischhaltigen Mahlzeit also ein paar Tropfen **Zitronensaft (ohne Zucker)** hinzu.

*Eisen wird durch Vitamin C besser verwertbar!*



### Milch-Getreide-Brei

Wenn Ihr Baby die Mittagsmahlzeit gut annimmt, können Sie ihm abends einen Milchbrei anbieten. Er wird aus Milch und Getreide zubereitet. Bei fertigen Breis sollten Sie auf die Zutaten achten: In vielen Milchbreis sind Aromastoffe oder Zuckerarten enthalten, die keinerlei Nährwert haben. Für die Zubereitung eines selbst angerührten Breis können Sie Kuhmilch verwenden. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft empfiehlt, Kuhmilch im ersten Lebensjahr **einmal täglich** als Zutat in den Milch-Getreide-Brei zu geben. Auch Säuglinge **mit erhöhtem Allergierisiko** können diesen Brei erhalten.

Als Getreide eignen sich Vollkorn-Getreideflocken aus Hirse, Hafer oder Dinkel sowie Gries. Die Flocken werden in die warme Milch eingerührt. Möglicherweise wird Ihr Baby nach einer sättigenden Abendmahlzeit auch besser durchschlafen.

### Obst-Brei

Als Nächstes wird dann nachmittags die Still- oder Flaschenmahlzeit durch einen **Getreide-Obst-Brei** ersetzt. Als Obst eignen sich Apfel, Birne, Pfirsich oder Banane, als Getreide wiederum Hirse- oder Haferflocken. **Diese Nachmittagsmahlzeit sollte keine Milch enthalten**, weil Ihr Kind sonst zuviel Eiweiß (und auch Kalorien) aufnimmt.

### Morgenmilch

Nun besteht nur noch das **Frühstück** aus einer vollen Still- oder Flaschenmahlzeit. Wann Sie diese durch eine Tasse Pre-Milch oder Tee mit Zwieback oder ein anderes, kleinkindgerechtes Frühstück ersetzen möchten, liegt ganz bei Ihnen – oder Ihrem Baby.

*Satte Babys schlafen besser durch.*



### Gläschenkost oder lieber selber kochen?

Sie können alle Mahlzeiten Ihres Babys ohne Probleme **selbst zubereiten**. Das Gemüse wird hierzu gewaschen, geschält, gar gekocht und zerdrückt oder püriert. Obst müssen Sie nicht groß kochen: Es reicht, wenn Sie es **fein zerdrücken**, wie etwa Pfirsiche, Bananen oder Birnen. Äpfel können Sie fein gerieben füttern oder aber ein Apfelmus (ohne Zucker!) daraus kochen. **Die Mahlzeiten sollten nicht gesalzen, gezuckert oder anderweitig gewürzt werden**. Ein paar Tropfen hochwertiges Öl, ein Löffelchen Sahne oder ein Stückchen Butter genügen als Zugabe. Wenn Sie die Mahlzeiten für Ihr Baby selbst zubereiten, sollten Sie bei den Lebensmitteln allerdings darauf achten, dass die Zutaten **schadstoffarm** sind. Frisches Gemüse und Obst aus **Bio-Anbau** sind hier empfehlenswert.

**Gläschenkost** ist weitgehend frei von Schadstoffen. Achten Sie aber bitte darauf, dass das Gläschen **keinen zusätzlichen Zucker, kein Salz und auch keine Gewürze enthält**. Das Gläschen sollte wegen der vorher erwähnten **Allergiegefahr** nur eine oder wenige Sorten Obst oder Gemüse enthalten. Geben Sie auch hier ein wenig **Fett** hinzu, weil manche Vitamine so besser verwertet werden können.

**Milchbrei** ist ebenfalls als Fertignahrung zu bekommen. Heben Sie bitte **keine Reste** auf, um sie im Bedarfsfall aufzuwärmen. Es könnten sich darin **Krankheitskeime** vermehrt haben! Reine Obstgläschen, die nicht erwärmt wurden, können gut auch auf zweimal gefüttert werden.

Nun, da Ihr Baby feste Nahrung zu sich nimmt, achten Sie darauf, dass Sie ihm **genügend zu trinken** geben. Auch wenn Sie noch stillen, bieten Sie ihm zusätzlich zur Muttermilch Wasser und **ungesüßte Tees** an.

# Und die Liebe?



*Seit der Geburt Ihres Kindes hat sich viel verändert: Ihr Kind ist nicht mehr der hilflose Säugling, sondern schon ein richtiges Baby, das Sie ordentlich auf Trab hält. Der Alltag als Familie hat sich eingespielt – möglicherweise aber nicht Ihr Leben als Liebespaar. Häufig sind gerade Männer in dieser Hinsicht unzufrieden: Sie fühlen sich zurückgesetzt, vielleicht sind sie sogar eifersüchtig auf das Baby, das so viel Zärtlichkeit und Fürsorge der Partnerin auf sich zieht.*

Viele Frauen haben, besonders wenn sie stillen, **weniger Lust auf Sex** als vor der Schwangerschaft. Die Pflege des Kindes, das Herumtragen, Streicheln und Knuddeln des Babys befriedigt auch bei den Eltern die Bedürfnisse nach Zärtlichkeit und Körperkontakt. Besonders wenn Frauen den größeren Part bei der Kindererziehung und -pflege übernehmen, haben sie zudem das Gefühl, ihr Körper gehöre gar nicht mehr ihnen. Ständig hängt ein anderer Mensch an ihnen, ob ihnen das nun gerade entgegen kommt oder nicht. Der häufige Kontakt mit dem Baby führt oft dazu, dass die gestresste Mutter erst einmal aufatmet, wenn das Baby still in seinem Bettchen liegt und sie ihren eigenen Körper wieder für sich hat. Wenn jetzt der Partner auf sie zukommt, um mit ihr zu schlafen, kann sie sich in der Tat **überfordert fühlen**.

Aber auch Männer gehen bisweilen – körperlich gesehen – auf Abstand zu ihrer Partnerin, sobald sie Väter geworden sind. Für manche Männer ist es psychologisch schwierig, dass ihre Frau nun zugleich die Mutter ihres Kindes und ihre Sexualpartnerin ist. **Die veränderte Rolle der Frau durch das Mutter-Sein** kann beide Partner in ihrer sexuellen Begegnung verwirren. Viele Frauen fühlen sich nach einer Geburt in ihrem Körper nicht mehr so sicher und attraktiv, oft wiegen sie noch ein paar Kilo mehr als vor der Schwangerschaft. Für ihre Partner ist das jedoch oft weniger störend als die veränderte Rolle, in der sich ja beide befinden.

*„Manchmal möchte ich einfach nur meine Ruhe haben!“*

**So vielfältig die Gründe sind, die zu einer „Flaute im Bett“ führen, so unterschiedlich sind auch Lösungsmöglichkeiten:**

- Gehen Sie nicht automatisch davon aus, dass Ihr Liebesleben nach einem Kind genau so zu sein hat, wie es vorher war. Vielleicht gibt es **weniger sexuelle Begegnungen**, die aber dafür intensiver sind, vielleicht ist da auch einfach mal eine **Pause**. Versuchen Sie, sich auf Veränderungen einzulassen.
- Wenn Sie, ob Frau oder Mann, das Gefühl haben, nach einem anstrengenden Tag mit dem Baby nun auch noch im Bett „funktionieren“ zu müssen, ist wohl eher **Erholung** angesagt als Erotik. Bevor man sich auf einen anderen einlässt, ist es gut, erst mal bei sich selbst angekommen zu sein.
- Nehmen Sie sich **Aus-Zeiten**, schaffen Sie sich Inseln der Erholung, die auch der Liebe wieder auf die Sprünge helfen können. Vielleicht kann Ihr Kind ab und zu von den Großeltern oder einer Person Ihres Vertrauens betreut wer-

den. Das schafft auch für die Sexualität **neue Freiräume**. Machen Sie sich aber **keinen Druck**, dass bei diesen Gelegenheiten dann auch Sex stattfinden soll. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn es nicht so wird, wie Sie es sich gewünscht haben. **Genießen Sie die „babyfreie Zeit“ und entspannen Sie sich.**

- Und, man kann es nicht oft genug sagen: **Sprechen Sie miteinander und hören Sie einander zu**. Reden Sie über Ihren Alltag, Ihre Pläne, Träume, Hoffnungen, Fantasien, darüber, was Sie am anderen stört, aber noch viel mehr darüber, was Sie an ihm mögen. Weder mit Kritik noch mit stichhaltigen Argumenten kann man einen Menschen für sich gewinnen. Erinnern Sie sich lieber daran, wie Sie Ihre Partnerin, Ihren Partner damals für sich gewonnen haben. Vielleicht funktioniert es ja noch?

## Weitere Informationen:

Die Elternbriefe können Sie auch online lesen, herunterladen oder als Newsletter abonnieren: beim **Online-Ratgeber „Eltern im Netz“** des Bayerischen Landesjugendamtes. Dort finden Sie auch weitere ausführliche Informationen zu vielen der hier genannten Themen.

[www.elternimnetz.de](http://www.elternimnetz.de)

### Eltern-Kind-Gruppen

gibt es in fast jeder Gemeinde.  
Oft werden sie von Pfarreien angeboten.

### Mütter- und Familienzentren

gibt es in größeren Städten. Die Adresse erfahren Sie beim zuständigen Jugendamt oder unter:

[www.muetterzentren-in-bayern.de](http://www.muetterzentren-in-bayern.de)

## Im nächsten Elternbrief:

- Die ersten Schritte gehen
- Selber essen
- Grenzen setzen
- Plaudertasche oder großer Schweiger –  
Ihr Kind lernt sprechen
- Elternzeit und /oder Beruf
- Kinderbetreuung
- Abschied nehmen
- Regelmäßig zur Vorsorge: die U6

Die Elternbriefe werden gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für  
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

// Zukunftsministerium  
*Was Menschen berührt.*

Herausgegeben vom  
**Zentrum Bayern  
Familie und Soziales –  
Bayerisches  
Landesjugendamt  
(BLJA)**

V.i.S.d.P.:  
Hans Reinfelder

Marsstraße 46  
80335 München  
Postanschrift:  
Postfach 400260  
80702 München

[www.blja.bayern.de](http://www.blja.bayern.de)

**Überreicht durch  
Ihr Jugendamt**