

Kareen Dannhauer  
Anja Constance Gaca

# Baby. leicht

Gelassen  
durch das erste  
Babyjahr

Was Eltern und Babys wirklich brauchen



Leseprobe aus Dannhauer und Gaca, Baby.leicht,  
ISBN 978-3-407-86640-0 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86640-0](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86640-0)

Kareen Dannhauer & Anja Constance Gaca

# Baby.leicht



Kareen Dannhauer  
Anja Constance Gaca

# Baby. leicht

Was Eltern und Babys wirklich brauchen

Mit Fotografien von  
Ilka Maria Schneemann

**BELTZ**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von den Autorinnen erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann weder vom Verlag noch von den Verfasserinnen übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorinnen bzw. Verleges und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



**Dieses Buch wurde umweltfreundlich ausgestattet:  
ohne Folienkaschierung, mineralölfreie und Cradle-to-Cradle-zertifizierte Druckfarben,  
Inhalt und Überzug 100% Recyclingpapier.**

Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-407-86640-0 Print  
ISBN 978-3-407-86641-7 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2021

© 2021 im Beltz Verlag  
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten  
Bildnachweis: © Ilka Maria Schneemann | Milch & Liebe  
Fotografien im Innenteil: Ilka Maria Schneemann | Milch & Liebe

Lektorat: Melanie Hartmann, Bettina Brinkmann  
Umschlaggestaltung: anjagrimmgestaltung.de  
Herstellung: Sarah Veith  
Satz: Publikations Atelier, Dreieich  
Layout: anjagrimmgestaltung.de  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor\_innen und Titeln  
finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

Vorwort von Dr. med. Herbert Renz-Polster 9

Vorfreude und Vorbereitungen 13

- Babys Grundbedürfnisse 16
- Was ein Baby nicht braucht 19
- Nützliche Überlegungen vor dem Kauf 23
- Was dein Baby braucht 27
- Das Wochenbett gut vorbereiten 33

Ankommen 41

- Ein Kind gebären 42
- Bonding 43
- Die Biologie in der Bindung 48
- ... und wenn es ein schwerer Start war? 54
- Ambulante Geburt 56
- Eine besondere Zeit: das Wochenbett 59
- Das Leben hier draußen - die Perspektive des Babys 62
- Babyreading und Bindungsaufbau 66
- Bindungsstärkung in den ersten Lebenswochen 69
- Sich als Mutter gehalten fühlen 76
- Familie werden 82

## Pflege und Zuwendung 93

- Nähe und Berührung als Sprache 94
- Handling 94
- Babymassage 98
- Die Haut eines Neugeborenen 101
- Körperhygiene und Pflege 104
- Wickeln und Windelfrei – die Basics für den Anfang 113
- Windelfrei und Abhalten 117
- Stoffwindeln 121
- Der ideale Wickelplatz 125
- Baden 128
- Der Bauchnabel 132
- Wind, Wetter und Sonne 133
- Neurodermitis – das atopische Ekzem 137
- Die ersten Zähnnchen 141

## Nahrung für Körper und Seele 149

- Stillen 150
- Nichtstillen 183
- Beikost – von der Milch zum Familientisch 193

## Schlafen wie ein Baby 219

- Jedes Baby schläft anders 220
- Co-Sleeping 225
- Im Schlaf verwöhnen? 227
- Der Mythos Rhythmus 228
- Brücken ins Traumland 231
- Schlafkrisen 234
- Plötzlicher Kindstod (SIDS) 236
- Schlaf im zweiten Lebenshalbjahr 243

## Alltag mit dem Baby 251

Willkommen in der Realität 252

Emotionen und Bedürfnisse des Babys 259

Krisen: Wenn alles zu viel wird 263

Gut getragen 266

Gut geschoben 278

Reisen mit Baby 280

Großeltern, Tagesmutter oder Kita? 282

Attachment Parenting, Artgerecht oder Bindungsorientiert? 283

Raum für Entwicklung 284

Zwischen Zuwendung und Förderwahn 293

## Gesund und munter 303

Babygesundheit in den ersten drei Monaten 305

Babygesundheit im 2. Vierteljahr 322

Babygesundheit im 2. Lebenshalbjahr 326

## Weiterführende Informationen 357

## Register 363





# Vorwort von Dr. med. Herbert Renz-Polster

Dass Sie dieses Buch in den Händen halten, dürfte mit einem Ereignis der größten Dimension zusammenhängen: Ein Kind ist geboren! Dieses Kind wird so manches andere Leben prägen, es wird seine Eltern zu einem Neustart zwingen – oder auch verführen – und ihnen die unverhofftesten und buntesten, aber auch sehr bedrängende Gefühle bescheren.

Alles einzigartig! Alles neu! Und doch schon viele Milliarden Male passiert. In diesem neuen Menschenkind, das uns wie ein unbeschriebenes Blatt erscheint, steckt doch schon so viel Wissen aus unserer Menschheitsgeschichte.

Denn natürlich ist das Baby, wegen dem Sie dieses Buch gekauft oder geschenkt bekommen haben, perfekt vorbereitet. Schauen Sie nur mal sein Näschen an – ein kleines »Stupsnäschen«, mit nach himmelwärts gestellten Nasenlöchern. Das brauchen Menschenbabys als werkseitige Voreinstellung, damit sie an der milchgefüllten Mutterbrust Luft bekommen. Da wäre ein Hakennäschen eindeutig die falsche Option. Kein Wunder also, dass sich die große Vielfalt der Nasenformen dann erst im späteren Kindesalter ausdifferenziert, nach der angestammten »Brustzeit« sozusagen.

Auch in seinem Verhalten ist das Baby vollkommen vorbereitet. Natürlich »weiß« es, wie es die Brust effektiv leer bekommt, so wie es »weiß«, was zu tun ist, um seinen Versorgern mitzuteilen, dass es hungrig ist. Oder müde wird. Oder ein bisschen Hilfe braucht, um die Welt kennenzulernen.

Gut, wenn es dann auf Menschen trifft, die diesem vorbereiteten Wesen offen begegnen, ihm zuhören, mit ihm in Verbindung treten. Die nicht meinen, alles besser zu wissen. Die neugierig sind und diesen kleinen Menschen zuerst einmal kennenlernen wollen. Das funktioniert am Anfang nur ganz aus der Nähe, von Körper zu Körper, von Auge zu Auge. Denn auch wenn unser Baby gut auf das Leben und auf seine Entwicklung eingestellt ist, bringt es doch zwei

Geheimnisse mit auf die Welt, die alle Eltern kennenlernen sollten – dieses Buch handelt davon.

Sein erstes Geheimnis zeigt sich rasch, wenn die Eltern ihr Neugeborenes in den Armen halten: so winzig, so bedürftig, so abhängig, in so vielen Dingen! Selbst die Babys unserer nächsten Verwandten, der Schimpansen oder der Gorillas etwa, sind am Lebensanfang schon viel weiter! Sie können wenigstens ihr Köpfchen halten, sie können sich festhalten, sie können ein bisschen mitmachen, beim Stillen etwa, oder beim Tragen. Das Menschenbaby dagegen – immerhin ein heiß gehandelter Anwärter auf die Krone der Schöpfung – ist das unreifste Exemplar im ganzen Königreich der Säugetiere! Das hilfsbedürftigste, abhängigste Kind, das es gibt.

Das ist das eine. Und ich sage es nicht, um zu klagen, sondern um für Verständnis zu werben. Dass dieses Kind seine Eltern an ihre Grenzen bringt, ist normal. Dass dabei nicht alles glattgeht, auch. Dass Eltern jeden Zipfel Unterstützung brauchen, den sie erwischen können, auch das versteht sich von selbst. Wie gut, dass so ein Baby auch für riesig viel Motivation und Durchhaltekraft sorgt! Auch das gilt es ja, nicht zu vergessen: So ein kleines Kind ist nicht nur ein Energiefresser – es ist auch ein Lieferant von Freude, Intensität und Abenteuern der farbigsten Sorte. Das Leben als Eltern ist ein Leben auf dem Hochseil.

Und was Eltern auf diesem Hochseil wirklich nicht gebrauchen können, ist das: falsche Erwartungen, haltloses Gerede, Mythen, Wegweiser in Sackgassen hinein. Auch dazu wurde dieses Buch geschrieben: Um zu begründen, was alles nur Ballast ist, alte Kamellen, die man besser entsorgt als an seinem Baby ausprobieren.

Damit sind wir bei dem zweiten Geheimnis der Menschenkinder. Ja, sie sind gut vorbereitet – allerdings auf eine Welt, die wir Menschen längst verlassen haben. Das liegt an unserer Geschichte als Menschheit. Sie kann eigentlich als ein großer Abschied beschrieben werden: als Abschied nämlich von unserer angestammten Lebensweise als Jäger und Sammler, die wir zu 99 Prozent der Menschheitsgeschichte einmal waren. Auf diese Verhältnisse sind unsere Kinder bis heute eingestellt – der Abschied verlief einfach zu schnell, um ihre Entwicklung, ihre Bedürfnisse und ihr Gefühlkleid an das Atomzeitalter anzupassen.

Und genau das ist vielleicht die wichtigste Botschaft, die Eltern – unbedingt – kennen sollten: Babys betrachten diese neue Welt, in die sie geboren wurden, mit denselben Augen wie ihre Brüder und Schwestern in der Steinzeit.

Dass wir mit Handys und Babyphones ihren Schlaf überwachen, dass hier keine Hyänen ums Lager schleichen – das wissen sie nicht. Für sie ist ein sicherer Schlaf noch immer einer, in der sie sich ihrer ursprünglichen Schutzmacht, ihrer Bezugspersonen, sicher sein können: Wenn ich nicht schlafen kann, hilfst du mir dann?

Ist dieses Erbe also eine Last? Wie man es nimmt. Ist es eine Last, ein Team zu sein? Es kann anstrengend sein, ja. Es kann aber auch Flügel verleihen. Es kommt darauf an, wie wir uns begegnen.

Dieses Buch zeigt: Der Blick auf das »uralte« Menschenkind schafft ungeahnte Freiheiten. Und entwirrt so manches komplizierte Knäuel. Nehmen wir etwa das Zufüttern mit Beikost. Was war das für eine Arie für frühere Elterngenerationen! Ellenlange Tabellen an bestimmten Zutaten, speziell zuzubereiten, jeweils zu bestimmten Zeiten ins Kind einzulöffeln. Der Blick auf das »uralte« Kind wirkt da wie ein Angstlöser: Die Kleinen wurden mit dem groß, was die Großen ins Lager brachten, und die Jahreszeiten gaben das Menü vor – ein im Frühjahr geborenes Baby hatte eine andere Beikost als ein im Herbst geborenes. Und einen Pürrierstab gab es nicht. Von wegen immer nur Brei, von wegen Beikostfahrplan!

Und genau das ist die Essenz dieses Buches: So viele Möglichkeiten sind dazugekommen! So vieles wurde neu entdeckt! Das Tragen, die Beikost nach Babys Art, das Abhalten, das Elternbett und vor allem die Freiheit zwischen den Ohren: Jede Familie kann auf ihr »weises« Baby vertrauen und ihre eigenen, persönlichen Wege suchen.

Viel Freude mit diesem Reiseführer!

**Dr. med. Herbert Renz-Polster**



# Vorfreude und Vorbereitungen

»Wir bekommen ein Baby.« – Dieser Satz reicht aus, um es im Bauch kribbeln zu lassen – vor Aufregung, Freude und Verrücktheit. Und obwohl ein ganz reales Baby gerade in deinem Bauch zappelt oder in eurem Arm liegt, mischt sich auch immer noch etwas Unglaubliches hinein, etwas nahezu Surreales. Herzlich willkommen in diesem wundervollen, anstrengenden und emotional unvergesslichen Kapitel deines Lebens!

Wir haben in diesem Buch die wichtigsten Basics aufgeschrieben, die ihr jetzt gut gebrauchen könnt – die Highlights aus unserer langjährigen Hebammenarbeit, aber auch die eigenen Lowlights aus Verzweiflung und Grenzen in unserer eigenen Elternschaft. Ihr findet in diesem Buch das, was wir euch aus all dieser Erfahrung mit auf den Weg geben können: Erstausstattungslisten, die auch das auflisten, was ihr garantiert nicht braucht; Licht ins Dunkel, wenn es darum geht, was es mit dem heiligen Babyschlaf und dem ganzen Gerede von »es ist nur eine Phase« auf sich hat, und Infos darüber, was man tun und lassen kann und wo die Grenzen des eigenen Plans liegen.

Und ihr steckt mittendrin, empfindet riesige Freude – vielleicht lang schon erhofft, vielleicht aber auch die größte Überraschung eures Lebens. Bestimmt aber auch heimliche Gedanken wie: Ist es denn wirklich so, dass sich ab jetzt alles radikal verändert, nun nichts mehr ist, wie es war? Also auch – die tollen Dinge, die ihr so geliebt habt in eurem Leben? Und sehr schnell wird klar: Okay, jetzt wird es ernst.

## Die emotionale Erstausstattung

Schon in der Schwangerschaft werden wir zu Eltern, zunächst unseres noch ungeborenen Kindes. Unsere Biologie hat uns also ein wenig Zeit mitgegeben, uns in dieser Zeit auf das Leben mit einem Baby vorzubereiten. Neun Monate, die uns manchmal sehr lang erscheinen, manchmal wie im Flug vergehen.

Diese Vorbereitungen geschehen auf allen möglichen Ebenen und sicher auch nicht linear. Dazu gehören Gedanken, Gefühle und Handeln, alles das als Prozess, als Entwicklung, allmählich und in Schüben. Was bedeutet das alles? Für uns als Individuum, als Paar, als werdende und größer werdende Familie?

Die Hormone, die unser Körper ausschüttet, sorgen dafür, dass die Schwangerschaft auf der körperlichen Ebene wächst und gedeiht. Hormone wirken immer vielschichtig, sie beeinflussen uns in unserem Denken und Fühlen. Manchmal kommen wir in einen inneren Konflikt: Inwieweit erkennen wir an, dass ein biologischer Hormoncocktail uns beeinflusst, manchmal mehr, als wir das wollen? Inwieweit können wir im Rahmen unseres eigenen Frauenbildes ein Mutterbild entwerfen? In welchen Punkten sind wir damit einverstanden und wo rebellieren wir – gegen die überkommenen Muster, vielleicht aber auch gegen unsere eigenen ursprünglichen Ideale vom Frau- oder Muttersein?

Sind wir dem Wirken der Hormone in uns hilflos ausgeliefert? Wie in der Steinzeit? Oder können wir uns von unserer Biologie so weit emanzipieren, dass wir ab jetzt nicht automatisch zu gefühligen Glucken werden und in den zweifelhaften Strukturen der Rama-Kleinfamilie landen? Und ist es okay, wenn wir dem plötzlich doch etwas abgewinnen können? Und was hat sich die Natur bloß dabei gedacht?

## Elternsein – ein Doppelleben

Dieses zeitweilige Zwiespaltensein dem Elternsein gegenüber – Riesenfreude, aber auch all diese Ambivalenzen – speist sich natürlich aus dem eigenen Blick auf Elternschaft, solange man selbst nicht Teil dieses Klubs ist, und hält dir nun diesen Spiegel vor. Wie cool findest du es, das Mutter- oder Vatersein, mit all seinen Aspekten? Wird man zu Muddi und Vaddi, wenn man Eltern ist? So wie all die Abziehbilder da draußen, vor denen man sich fürchtet?

Freunde, die schon Kinder haben, kommen ab jetzt mit allen ihren Tipps und Umzugskartons voll mit hellgelbem Nicki-Stuff um die Ecke. Später werden auch sie es sein, die wissend (und unfaireweise auch etwas spöttisch) nicken und laut oder leise »ja, wartet's mal ab« sagen, wenn ihr eure noch etwas naiven Gedanken zum Elternwerden mit ihnen teilt. Die, die noch keine Kinder haben, beglückwünschen euch freudig und nur etwas verhalten. Sie ahnen, dass sie euch bald an die Baby-Bubble verloren haben, auch wenn ihr schon jetzt gelobt, dass sich natürlich *gar nichts* ändern wird, außer, dass ihr bald einen schicken Kinderwagen vor euch herschiebt.

Vielleicht beruhigt es dich zu hören: Es ist natürlich immer leicht, einen Stereotypen zu belächeln. Denn diese Protagonisten-Typen »Helikoptereltern« leben eher in den Feuilletons (und in unseren Köpfen) als im wirklichen Leben.

Dein altes Ich ist nicht tot. Es lebt weiter, aber gleichzeitig bist du nun Mutter oder Vater. Deine Identität bekommt eine neue Facette hinzu, die sich erst einmal fremd anfühlt, aber mit zunehmender Liebe zu dem kleinen Wesen, das dich zu Mama oder Papa macht, auch immer heimeliger wird.

Du kannst es dir leisten, zwei Parallellleben zu führen, die in der Mitte zu einem neuen Ich verschmelzen. Während du einerseits eine vollkommen ungekannnte Form von Liebe entdeckst, für die du dir locker einen Arm abhacken würdest, wenn du dein schlafendes, leise schnaufendes Baby anguckst, kannst du dich gleichzeitig entnervt von zu Hause abseilen, um »ne Tüte Milch zu kau-