



ISABELL HORN

Schön,  
anstrengend,  
aufregend.

MEIN  
WOHLFÜHLBUCH  
FÜR FRISCH-  
GEBACKENE  
Mamis

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.knaur-balance.de](http://www.knaur-balance.de)



© 2019 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Text und Konzeption: Lisa Bitzer, vertreten durch Agentur Brauer

Hebammentipps: Janis Schedlich

Rezepte: Ulla Killing

Redaktion: Anke Schenker

Covergestaltung: Karin Etzold//Grafik + Illustration, München

Coverabbildung: Maria & Linda Fotografie

Innenteilabbildungen:

Fotos von Dan Zoubek: S. 5, 7, 8, 46, 47, 50, 62, 72, 82, 83, 98, 103 (rechts), 104, 116, 117, 120, 122, 123, 124, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 156, 159

Maria und Linda Fotografie: S. 17, 45, 86, 89, 92, 108

privat: S. 6, 14, 15, 17 (links), 18 (groß), 22, 26, 28, 31, 39, 41, 51, 63, 73, 84, 92, 97, 103 (links)

Shutterstock.com: S. 17 (rechts), 18 (Einklinker), 22, 31, 39, 45, 53, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 65, 67, 68, 69, 71, 75, 77, 78, 79, 81, 90, 91, 93, 94, 95, 99, 100, 101, 105, 106, 107, 112, 113, 114, 115, 125, 139, 149

Schmuckelemente und Illustrationen von Karin Etzold

Satz: Karin Etzold//Grafik + Illustration, München

Druck und Bindung: Firmengruppe Appl, aprinta druck, Wemding

ISBN 978-3-426-67575-5



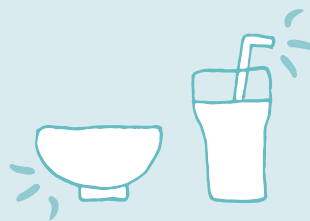


## Vorwort 9



## 1 Baby-Basics 14

- STILLEN – GUTE ZEITEN, SCHLECHTE ZEITEN 19
- EIN BETT FÜR DIE GANZE FAMILIE 22
- WACHSTUMSSCHÜBE 24
- HUND, KATZE, MAUS 27
- SCHNULLERALARM! 29
- DURCHSCHLAFEN – WENN DIE NACHT ZUM TAG WIRD 30
- EINSCHLÄFHILFEN – VIEL LÄRM UM NICHTS 32
- BAUCH ODER RÜCKEN? 34
- BREI ODER NICHT BREI – DAS IST HIER DIE FRAGE! 35
- AB IN DEN URLAUB 36
- STILLEN NACH DEM ERSTEN LEBENSJAHR 40
- TAGESMUTTER ODER KITA? 42



## 2 Ernährung 46

- FRÜHSTÜCK 51
- MITTAGESSEN 63
- ABENDESSEN 73

### 3 Mami-Self-Care 82

- EIN WOCHENENDE NUR FÜR UNS 87
- MEIN 5-MINUTEN-SPA-MOMENT 90
  - SUPERFOOD: ALGEN 93
- CHÄOS, CHÄOS, CHÄOS 96
  - SUPERFOOD: AVOCADO 99
- SCHÖNER SCHEITERN 102
  - SUPERFOOD: GOJI-BEEREN 105
- VON BIENCHEN UND BLÜMCHEN 109
  - SUPERFOOD: KOKOSÖL 112

### 4 Fitness 116

- ÜBUNGEN ZUM AUFWÄRMEN 121
- ÜBUNGEN MIT BABY 125
- ÜBUNGEN MIT TRÄGE 133
- TRÄGE ODER KINDERWAGEN? 139
- ÜBUNGEN MIT KINDERWAGEN 141
- ÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN 149



### Schlusswort 154

### Dank 157





# Vorwort



Liebe Mami,

ich beginne mit einem Geständnis: Das Mamisein meiner Traumwelt und das Mamisein in der Realität hatten anfangs nur wenig miteinander zu tun. Als mein Freund und ich beschlossen, dass wir Eltern werden wollten, konnte ich es fast nicht erwarten, mein Baby bald schon in den Armen zu halten. Ich stellte es mir in den schillerndsten Farben vor, wie es sich anfühlte, Mama zu sein. Harmonie, Glücksgefühle und eine noch nie empfundene unendliche Liebe – in meinem Kopf lief ein zuweilen doch etwas kitschiger Film ab. Meine Erwartungen an das Mamisein waren dementsprechend hoch. Immerhin hatte ich Freundinnen schon dabei beobachtet, wie sie Mutter wurden, hatte Geburtsberichte gehört, Bücher gelesen. Ich hatte das Gefühl, die am besten vorbereitete zukünftige Mutter überhaupt zu sein!

Doch das Leben kann man nicht planen – und mit Kindern sowieso nicht. Das heißt, man kann es natürlich versuchen, aber es bringt nicht besonders viel. Im Prinzip fängt das schon bei der Zeugung an. Ich war mir damals sicher, sobald mein Freund Jens und ich die Verhütung weglassen, würde ich schneller schwanger werden, als ich gucken kann. Aber es wollte einfach nicht klappen, so sehr ich es mir auch wünschte. In der Zwischenzeit stieg ich aus der Serie »Alles was zählt« aus, in der ich die Pia Koch gespielt hatte, und konzentrierte mich auf neue Jobs. Eigentlich hatte ich geplant, zu diesem Zeitpunkt schon längst schwanger zu sein. Aber wie sang John Lennon einst?

»»»» **LEBEN IST DAS, WAS PASSIERT, WÄHREND DU  
EIFRIG DABEI BIST, ANDERE PLÄNE ZU MACHEN.** ««««

Es dauerte fast anderthalb Jahre, bis ich endlich die zwei blauen Streifen auf dem Schwangerschaftstest erblicken durfte. Ich genoss es, in den kommenden Monaten meinem Körper bei der Veränderung zuzusehen. Je näher die Geburt rückte, desto häufiger wurde ich gefragt, ob ich Angst vor der Niederkunft habe. Hatte ich nicht. Ich machte mir gar nicht so viele Gedanken über die Geburt. Ich dachte mir: *Ich bin eine Frau. Frauen kriegen Kinder. Und irgendwie kommt das Baby schon raus.* Ich war mir auch sicher, keine Schmerzmittel oder PDA haben zu wollen. *Ich schaff das schon, dachte ich. Ich atme die Wehen einfach weg.*



Von wegen. Ich konnte ja nicht ahnen, dass die so stark sein können! Wenn ich vorher gewusst hätte, welche Höllenschmerzen da auf einen zukommen, hätte ich den Mund vermutlich nicht so voll genommen und mich sehr viel mehr vor der Geburt gefürchtet.

Sei's drum – am Ende wurde Ella mit einem Kaiserschnitt geboren. Das war meine erste Lektion in Sachen Mamisein: Du kannst so viel planen, wie du willst, am Ende kommt es sowieso vollkommen anders.

DER TAG DER GEBURT DEINES KINDES  
»»»» IST DAS EINZIGE BLIND DATE, BEI DEM DU DIR SICHER SEIN KANNST. ««««  
DER LIEBE DEINES LEBENS ZU BEGEGNEN.

Zuerst war ich zwar ein wenig enttäuscht, dass mein Baby per Kaiserschnitt auf die Welt kam, aber natürlich glücklich, dass das Leid endlich ein Ende hatte. Dachte ich zumindest damals. Ich war ja so naiv ... Denn wie groß der Eingriff tatsächlich ist, hatte ich komplett unterschätzt. Da es den Kaiserschnitt in meiner Vorstellung nicht gab, hatte ich mich auch gar nicht weiter mit ihm beschäftigt. Mir war also gar nicht klar, dass ich in den ersten Tagen danach kaum in der Lage sein würde, das Bett zu verlassen, weil mir die schmerzenden Operationsnarben beinahe das Bewusstsein raubten.

Am zweiten Tag kam die Krankenschwester in mein Zimmer und sagte: »So, Frau Horn! Heute stehen wir mal auf und laufen vom Bett bis zur Toilette.« Ich betrachtete die vier Meter und erwiderte im Brustton der Überzeugung: »Alles klar. Gar kein Problem.« Dann versuchte ich, mich aufzurichten – und verspürte einen Schmerz, der mir fast den Atem nahm. Die Schwester wartete neben dem Bett und sah mich auffordernd an. »Das wird schon. Wir versuchen es gleich noch einmal.«

Ich beugte mich ein zweites Mal nach vorn, um Schwung zu holen und die Beine aus dem Bett zu hieven. Doch kaum saß ich auf der Kante der Matratze, wurde mir so schwindelig und der Schmerz so heftig, dass ich das Gesicht verzog und zu jammern anfang. Irgendwann hatte die Krankenschwester ein Einsehen und ließ mich in Ruhe. Sie war zwar von eher robuster Natur, hatte aber offenbar begriffen, dass ich einfach noch nicht so weit war.

Auch die Tage danach waren nur anstrengend. Die Hormone fluteten meinen Körper, ich war im siebten Himmel, weil verliebt in dieses kleine Wesen, unsere Tochter – und dennoch konnte ich kaum glauben, wie schlecht es mir körperlich ging.

Aber das war noch nicht der Höhepunkt, denn kaum dass wir entlassen wurden und nach Hause durften, ging der Spaß erst richtig los. Hier war niemand mehr, der mir dreimal am Tag Essen vor die Nase stellte und alles für mich übernahm, was ich nicht schaffte. Die ersten Wochen mit einem so kleinen Baby sind so intensiv! Ich bekam wenig Schlaf, meine Hormone fuhren Achterbahn, ich weinte andauernd. Oft zusammen mit Ella, wenn ich nicht wusste, was sie brauchte, und am Rand der Verzweiflung taumelte.

Natürlich hatte mir meine Hebamme im Vorfeld gesagt: »Es heißt Wochenbett, weil man diese Wochen im Bett verbringen sollte. Also schon dich und mach mal langsam.« In der Theorie hörte sich das ganz wunderbar an, aber die Praxis sah natürlich anders aus. Denn nach ein paar Tagen zu Hause wurde ich, egal wie erschöpft und kaputt ich war, hibbelig und hatte das Gefühl, etwas machen zu müssen. Und zwar mehr als nur mein Kind versorgen und mir ab und zu mal die Haare waschen. Statt also die Momente, in denen Ella schlief, für eine Auszeit auf dem Sofa zu nutzen oder etwas nur für mich zu tun, begann ich Dinge zu erledigen. Ich lief herum, räumte auf, kümmerte mich wieder um meinen YouTube-Channel »The Isi Life« ... und übernahm mich total. Die Narbe tat andauernd weh und verheilte schlecht, noch dazu ging es beim Stillen steil bergab. Doch ich konnte nicht Ruhe geben! Als wollte ich mir und der Welt beweisen: *Ich hab gerade ein Kind bekommen, na und? Seht her, ich bin Super-Isa! Ich kann alles.*

## »»→ ICH BIN MAMI. UND WAS SIND DEINE SUPERKRÄFTE? ←««

Bald schon war ich vollkommen ausgelaugt und fertig. Klar, ich hatte vorher gewusst, dass es anstrengend werden würde. Aber es ist eine vollkommen andere Sache, davon zu reden, als plötzlich mittendrin zu stecken. Ich fühlte mich nach ein paar Wochen total überfordert und fragte mich andauernd, ob ich es falsch oder richtig machte. Konnte ich als Mutter jetzt schon versagen? Und vielleicht sogar meinem Baby damit schaden, das ich doch liebte wie verrückt? Ich hatte fürchterliche Angst zu versagen und fühlte mich schlecht, weil mir alle immer nur von der wunderbaren Zeit des gemeinsamen Kennenlernens und Aufeinander-Einspielens erzählt hatten. Niemand hatte mir gesagt: *Isa, das kann auch richtig scheiße werden. Du wirst nicht nur an deine Grenzen kommen, du gehst auch darüber hinaus.*

Zugegeben, hätte mir das jemand vor der Geburt gesagt, dann hätte ich vermutlich abgewunken und mir meinen Teil dabei gedacht. Vielleicht wäre ich aber nicht so total unvorbereitet in diese Phase des Mamiseins hineingeschlittert. Zu wissen, dass es ganz normal ist, gerade in den ersten Wochen an seinem Verstand, an sich selbst und besonders an der Entscheidung zu (ver)zweifeln, unbedingt Mutter sein zu wollen, erleichtert mich heute sehr. Ich weiß mittlerweile, dass ich nicht die Einzige bin, die in den Anfangsmonaten nach der Geburt des ersten Kindes wahnsinnig zu kämpfen hatte.

»»» ICH BIN NICHT DAZU DA, PERFEKT ZU SEIN. «««  
ICH BIN DAZU DA, UM DA ZU SEIN.

Auch heute habe ich noch diese Momente, in denen ich nicht weiß, ob ich eine gute Mama bin. Aber sie werden seltener – und das macht mich stark. Ich weiß: Es gibt kein Richtig oder Falsch. Es gibt nur richtig oder anders. Außerdem hilft es, dass Ella immer selbstständiger wird und sich zu einem gesunden kleinen Mädchen entwickelt. Es wird leichter mit jedem Tag, denn jeder Tag ist ein weiterer Tag, in dem ich Erfahrungen als Mami gesammelt habe.

Ich glaube mittlerweile, dass vor allem Gelassenheit gute Mütter aus uns macht. Blöderweise ist gelassen bleiben das absolut Schwierigste am Mamisein. Es gibt immer noch viel zu viele Situationen, in denen ich nicht weiß, ob ich mich richtig verhalte. Tue ich Ella gerade etwas Gutes oder nicht? Wie machen das andere? Und immer wieder die Frage: Bin ich eine gute Mutter?

Ich glaube, du wirst mir zustimmen, wenn ich sage: Eine Mutter, die ihr Kind liebt und es voller Vertrauen und positiver Unterstützung aufwachsen lässt, kann gar keine schlechte Mutter sein. Daher sollten wir Mamis uns viel mehr zutrauen. Instinktiv und intuitiv machen wir so vieles richtig, aber dann kommen die Außenwelt, die Medien und die anderen Mütter, und alle laden ihre Ansprüche auf uns ab. Wir fühlen uns erdrückt und werden zunehmend unsicher. Dabei wissen wir doch eigentlich am besten, was für unsere Mäuse gut ist!

»»» HINTER JEDEM GROSSÄRTIGEN KIND STEHT EINE MUTTER, «««  
DIE SICH ZIEMLICH SICHER IST, ALLES FALSCH ZU MACHEN.

Bleib gelassen. Hör auf dein Bauchgefühl! Und mach dir keinen Stress, wenn etwas mal nicht klappt. Dein Baby kann noch nicht krabbeln, obwohl alle anderen es schon tun? Vielleicht ist es ein Spätzünder. Deine Kleine will ein halbes Jahr vor allen anderen Brei haben und keine Flasche mehr? Dann gib ihr, was sie braucht. Ich bin der Meinung, wenn du das tust, was du für das Richtige hältst, und siehst, dass es deinem Schatz dabei gut geht, kann es gar nicht falsch sein.

Es ist vollkommen normal, Selbstzweifel zu haben – denn mit dem Baby wird keine Anleitung geliefert, wie man es ordnungsgemäß erzieht. Alle wissen offenbar, was eine »gute« Mutter ist, doch keiner kann es richtig erklären. Und warum? Weil es die »gute« Mutter gar nicht gibt. Jede Mami ist anders, genau wie ihre Kinder. Und jede Frau geht unterschiedlich mit dem Stress um, der die Mutterschaft zwangsläufig begleitet. Leider wird in unserer Gesellschaft viel zu selten thematisiert, wie anstrengend und entbehrungsreich es sein kann, Mama zu sein. Das war natürlich auch schon vor einhundert Jahren so – wenn nicht sogar noch anstrengender –, doch heutzutage werden in den Medien nur superglückliche, superschlanke und supertolle Übermuttis gezeigt, die jede Minute ihres Lebens zu genießen scheinen und niemals am Ende ihrer Kräfte sind. Das macht es Frauen wie mir und Frauen wie dir so schwer zuzugeben, dass wir auch mal verzweifelt sind.

Und dabei will man ja immer alles gut machen! Mir kommt es jedoch manchmal so vor, dass man umso heftiger scheitert, je mehr man es versucht. Kaum denkt man: *Jetzt hab ich den Dreh raus!*, passiert wieder etwas Neues, und man fängt von vorn an. Wenigstens bei mir fühlt sich das so an. Gerade haben Ella und ich eine neue Routine beim Einschlafen gefunden – zack!, hat sie einen Wachstumsschub und ist den ganzen Tag quengelig.

Gelassenheit ist die wichtigste Fähigkeit, die ich mir angeeignet habe, seitdem meine Tochter auf der Welt ist. Ich habe in den vergangenen Monaten gelernt, dass es Dinge gibt, die ich einfach nicht ändern kann. Mittlerweile gelingt es mir immer öfter, nicht in heilloser Panik zu verfallen, wenn etwas Unerwartetes, Unerwünschtes oder Überraschendes passiert. So ist das eben, das Leben mit Kind! Nicht planbar.

Ich hoffe, dass dir mein Buch in den ersten zwölf Monaten mit deinem Kind ein guter Ratgeber und Begleiter ist. Viel Spaß beim Lesen wünscht dir

|Sebell





1

# Baby-Basics

EIN BISSCHEN MAMA, EIN BISSCHEN PAPA  
UND GÄNZ VIEL WUNDER.

Keine Frage: Das erste Lebensjahr ist eines der anstrengendsten. (Na gut, Ella ist noch nicht in der Pubertät – vielleicht sprechen wir uns in ein paar Jahren noch mal ...) Am Anfang ist da dieser winzig kleine Säugling, der gerade mal die Brust suchen und einen Finger halten kann. Doch dann geht es rasend schnell. Das erste Lächeln, Gegenstände erkennen und greifen, Dinge in den Mund stecken, Stimmen und Gesichter erkennen, Krabbelversuche, Brabbellaute, Sitzen, Robben und die ersten wackligen Schritte. Als Eltern ist man fassungslos, wie schnell die ersten zwölf Monate an einem vorbeirauschen. Und plötzlich sitzt da diese Einjährige im Stühlchen am Tisch und schwingt den Löffel, während sie den Brei in der ganzen Küche verteilt.

Es verwundert kaum, dass gerade dieses erste Lebensjahr von so großer Bedeutung ist, immerhin lernen unsere Mäuse in so kurzer Zeit so viel – noch dazu so Elementares. Und auch als Mama hat man alle Hände voll zu tun und lernt jeden Tag etwas Neues dazu: was dein Baby mag und was es nicht leiden kann, bei welcher Melodie es gut einschläft, welche Nahrung ihm bekommt und welche nicht. Da so kleine Menschen noch nicht in der Lage sind, ihre Bedürfnisse zu äußern, bleibt den Eltern nichts weiter übrig, als nach dem Prinzip »Trial and Error« vorzugehen. Doch meist währt das Glück nicht lang, selbst wenn man meint, das totalsichere Mittel gefunden zu haben, mit dem die lieben Kleinen am Abend einschlafen. Denn nur einen Wachstumsschub später sieht die Welt schon wieder ganz anders aus, und das Spiel beginnt von vorn.

Die gute Nachricht ist: Das erste Jahr mag zwar unermesslich anstrengend sein, es ist aber auch wahnsinnig intensiv und schön. Als Frau erlebt man sich in einer vollkommen neuen Rolle. Man wird gebraucht wie nie zuvor und vermutlich nie wieder danach im Leben. Ein anderes Lebewesen hängt sprichwörtlich an deinem Rockzipfel. Das ist ein schönes, zuweilen aber auch beängstigendes Gefühl. Schließlich kann man so wahnsinnig viel falsch machen – zumindest denkt man das.

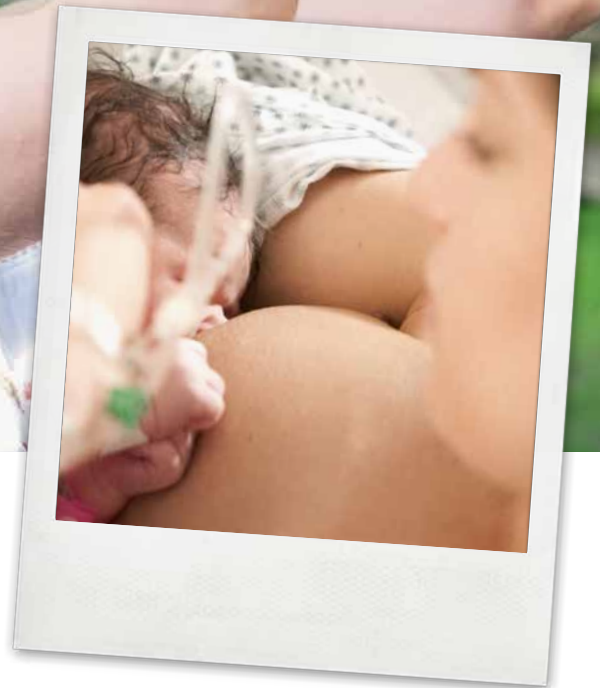
Im folgenden Kapitel will ich dir von meinen Erfahrungen berichten, die ich im ersten Jahr mit Ella gemacht habe. Meine wunderbare Hebamme Janis hat einige zusätzliche Tipps und Tricks für dich, die dir hoffentlich ein paar Unsicherheiten nehmen und dich in deinem Tun bestärken. Du bist jetzt Mama – und das ohne jede Ausbildung oder Anleitung, ohne jede Einführung oder Erklärung, ohne jedes Zertifikat oder Zeugnis. Selbst wenn du dich noch so gut vorbereitet hast, es wird immer wieder Phasen geben, in denen du nicht weiterweißt oder verzweifelst. Aber das ist okay! Denn niemand weiß auf Anhieb, wie Mamasein geht. Man wächst da hinein wie in alles andere auch. Und wenn du doch mal eine Frage hast, die dir dieses Buch oder deine Freundinnen mit Kindern nicht beantworten können, dann ruf doch einfach noch mal deine Hebamme an. Die hilft dir sicher und beantwortet dir all deine Fragen.

Das Wichtigste ist, dass du weißt: Du bist nicht allein. Es gab schon Mütter vor dir, und es wird auch nach dir welche geben. Sie alle hadern von Zeit zu Zeit mit sich. Aber wie heißt es so schön?

»»» WENN EIN KIND IN DEIN LEBEN KOMMT, IST ES, AN DER ZEIT ZU LERNEN, NICHT ZU LEHREN. «««







# Stillen - gute Zeiten, schlechte Zeiten

Ganz ehrlich? Ich dachte früher immer: *Stillen kann doch jeder. Das ist ein Reflex, ein Instinkt – wie kann man das nicht können?* Ich lernte schon bald, dass es auch anders sein kann.

Während meiner Schwangerschaft habe ich mich aufs Stillen vorbereitet, also Tipps von meiner Hebamme geholt, Bücher zum Thema gelesen und mit anderen Müttern gesprochen. Ich freute mich darauf, weil ich das Gefühl hatte, dass beim Stillen nichts schiefgehen könne.

Direkt nach der Geburt wurde mir die kleine Ella auf den Oberkörper gelegt, und als ich ihr kurz darauf die Brust anbot, fand sie sie sofort und fing an zu trinken. Ich fühlte mich großartig! Zwar war die Niederkunft komplett anders verlaufen, als ich es mir in meinen Träumen immer ausgemalt hatte, aber das Stillen klappte auf Anhieb. *Super*, dachte ich. *Das kann ich jetzt für ein paar Monate machen, denn das läuft ja wie am Schnürchen.*

Nach der Geburt verlieren Babys an Gewicht – das ist vollkommen normal, denn sie scheiden zuerst einmal mehr aus, als sie aufnehmen können, selbst wenn sie so ein Vielfraß wie Ella sind. Doch schon nach ein paar Tagen nimmt das Kind wieder zu, etwa 30 Gramm pro Tag, Stillkinder sogar etwas mehr. Auch meine Kleine hatte bald schon wieder ihr Geburtsgewicht erreicht. Und auch mir ging es richtig gut. Meine Brustwarzen waren zwar ein wenig entzündet, aber ich hatte keinen Milchstau, immer genug Milch, um Ella satt zu bekommen, und fand das Stillen selbst auch richtig schön und intim.

Dann kam der richtige Milcheinschuss. In den Tagen nach der Geburt stillt man zwar schon, die Milch ist aber noch nicht besonders nahrhaft, weil sich der Körper erst von der Niederkunft erholen muss. Doch schließlich ging es los – und zwar richtig. Ich hatte das Gefühl, dass mir der Busen platzt. Meine Brüste waren schwer, prall und warm, und sie schmerzten. Zusätzlich zu meiner Kaiserschnittwunde tat jetzt also auch noch mein Oberkörper weh. Trotzdem stillte ich Ella weiter, bis sie eines Tages an der Brust zu schreien anfing – und schrie und schrie und schrie – und einfach nicht mehr aufhörte.

Es war etwa zwei Wochen nach der Entbindung. Zuerst dachte ich, dass Ella vielleicht einfach einen schlechten Tag hätte. Oder Bauchschmerzen. Schlecht geschlafen. Oder schon einen Wachstumsschub? Das Problem bei Säuglingen ist ja, dass sie überhaupt nicht äußern können, wo der Schuh drückt. Leider ging es so schlecht weiter. Jedes Mal, wenn ich meine Süße an die Brust anlegte, fing sie fürchterlich an zu weinen. Ich war verzweifelt. Meine Hebamme war im Urlaub, und ich wusste nicht, wen ich fragen sollte. Im Krankenhaus gab es eine Stillberatung, aber natürlich war die komplett ausgebucht.

Wir hatten eine fürchterliche Woche. Als Janis, meine Hebamme, endlich wieder aus dem Urlaub zurückkam, meinte sie: »Ich glaube, du hast zu wenig Milch, und die Kleine wird nicht satt. Deswegen schreit sie immer, wenn du sie anlegst, und will trotzdem ständig an die Brust. Sie hat Hunger.«

Sie empfahl mir, eine Milchpumpe zu kaufen und Milch abzupumpen, damit wir ihre Vermutung überprüfen konnten. Jede Frau, die schon einmal eine solche Pumpe benutzt hat, weiß, dass man sich in diesem Moment wirklich wie eine Milchkuh vorkommt. Es ist unbeschreiblich, wie verkehrt und falsch es sich anfühlt, diese riesigen Plastiksaugnäpfe auf den Busen zu drücken und den Motor des Gerätes einzuschalten.

Glücklicherweise musste ich das Prozedere nicht so häufig über mich ergehen lassen, denn schon nach kurzer Zeit war klar, dass meine Hebamme recht hatte. Obwohl ich an beiden Brüsten parallel abpumpte, war nur eine kleine Pfütze im Auffangbehälter. Ich hatte zu wenig Milch. Warum? Vermutlich wegen dem Stress. Gerade in den ersten Wochen musste ich mich dank Schlafentzug, Dauermüdigkeit und Totalüberforderung wirklich dazu zwingen, irgendetwas zu essen. Ich verlor sehr schnell an Gewicht – viel zu schnell. Am Ende der Schwangerschaft hatte ich 18 Kilo mehr als vorher gehabt, doch schon zehn Wochen nach der Geburt war ich fast wieder bei meinem Ausgangsgewicht angekommen. Mein Körper war im Ausnahmezustand – und verweigerte die Milchproduktion.

*Man kann niemanden zu seinem Glück zwingen*, dachte ich und gab mich damit zufrieden, dass Ella eben ein Flaschenkind werden würde. Meine Mutter hatte mich auch nur zwei Tage gestillt, und ich habe keine Krankheiten oder Allergien und halte mich im Großen und Ganzen für relativ gut geraten.

Ich besorgte Milchpulver und gab ihr die Flasche – und schon nach dem ersten Fläschchen schlief sie ruhig und ganz entspannt ein. Was für eine Erleichterung! Daran hatte es gelegen. Ella-Maus, mein kleiner Nimmersatt, hatte Hunger, weil ich nicht genug Milch hatte. Wir waren so froh, dass wir endlich wussten, was los war. Denn auch dass Ella krank war, hatten wir nicht ausschließen können. Nun war unser Baby happy und wir erst recht.

Trotzdem beschlich mich in den kommenden Wochen oft das Gefühl, dass ich keine gute Mutter sei. *Die perfekte Mami*, dachte ich oft, *die kann stillen. Die kriegt ihr Kind satt.* Wenn es mir nicht gelang, konnte ich doch eigentlich keine gute Mama sein, oder? Vor allem in der Öffentlichkeit fühlte ich mich oft unwohl, wenn ich meiner kleinen Maus die Flasche gab. Alle konnten ja sehen, wie klein sie noch war. Ich spürte die Blicke auf mir ruhen, Blicke, die genau das sagten, was mir durch den Kopf geisterte. Am liebsten hätte ich mir in dieser Zeit ein T-Shirt angezogen, auf dem in Großbuchstaben steht: ICH WÜRDE JA GERN STILLEN, ABER ICH KANN NICHT, VERDAMMT NOCH MAL!

Heute sehe ich das alles viel entspannter, und bei meinem zweiten Kind würde ich mich wegen des Stillens nicht mehr so verrückt machen. Es kann auch sein, dass es dann besser läuft. Aber mittlerweile weiß ich ja, dass Ella gesund und putzmunter ist, auch wenn sie nur zwei Wochen von mir gestillt wurde. Und ganz im Ernst, wenn Stillen mit einem derartigen Stress verbunden ist, *kann* es gar nicht gut fürs Baby sein – und für die Mami erst recht nicht. Daher gilt auch hier: Gelassenheit, Mädels! Es kommt, wie es kommt, und manchmal kommt eben gar keine Milch.

## HEBAMMEN- TIPP

### ERNÄHRUNG IN DER STILLZEIT

*Viele Frauen fragen sich, was sie in der Stillzeit essen dürfen. Das Wichtigste: Ernähre dich ausgewogen und vielfältig! Halte keine Diät und verzichte nicht auf bestimmte Lebensmittel, denn das ist die beste Allergieprophylaxe für dein Baby. Iss in der Stillzeit, was du auch sonst gut verträgst. Sogar Zwiebeln, Knoblauch, Kohlgemüse und Gewürze kannst du zu dir nehmen. Wenn du davon Blähungen bekommst, so betrifft das lediglich dein Wohlbefinden. Die Gase in deinem Darm können nicht in die Muttermilch gelangen.*

## Ein Bett für die ganze Familie

Es scheiden sich ja die Geister an der Frage, ob man Kinder bei sich im Bett schlafen lassen soll oder nicht. Dafür spricht, dass man auch nachts nah bei ihnen sein kann und gerade dann, wenn man noch stillt, nicht aufstehen muss, sondern sogar im Halbschlaf die Brust geben kann. Dagegen spricht, dass man als Paar natürlich viel weniger Raum hat – was nicht zuletzt auch für die Zeugung eines Brüderchens oder Schwesterchens schwierig werden könnte. Außerdem ist vor allem bei Neugeborenen die Gefahr des plötzlichen Kindstodes sehr hoch, wenn das Baby im Bett der Eltern schläft.

Für Ella haben wir damals ein Beistellbettchen besorgt, das sich direkt an meine Bettseite stellen ließ. Superpraktisch für die Zeit, in der ich noch stillte, und auch für die Monate danach. Denn manchmal, wenn sie unruhig wurde oder aufwachte, genügte es, einfach meine Hand auszustrecken und ihr behutsam den Rücken zu streicheln – und schwups war die kleine Maus wieder eingeschlafen. Dennoch konnten mein Freund und ich miteinander kuscheln und schmusen, ohne dass wir Angst haben mussten, Ella unter uns zu begraben.



## HEBAMMEN- TIPP

### VERHÜTUNG NACH DER GEBURT

Nach der Entbindung hat man ungefähr sechs bis acht Wochen eine Blutung, das ist der sogenannte Wochenfluss. Danach ist es üblich, den Frauenarzt zur Nachuntersuchung aufzusuchen. Ab wann der Menstruationszyklus wieder ganz normal ist, hängt davon ab, ob du stillst oder nicht. Bei Frauen, die nicht stillen, setzt die erste Regelblutung relativ bald nach dem Ende des Wochenflusses ein. Damit findet auch wieder ein ganz normaler Eisprung statt – und du kannst erneut schwanger werden.

Doch auch wenn du deinem Baby die Brust gibst: Stillen verhindert den Eisprung nicht. Durch die Ausschüttung des Stillhormons Prolaktin ist das Östrogen in der Stillzeit zwar niedrig, und es kann sein, dass du einige Monate keine Menstruationsblutung hast, trotzdem solltest du verhüten. Den Eisprung kannst du nämlich auch ohne Blutung haben.

Verhüten könntest du beispielsweise mit der Spirale, die bis zu fünf Jahre eingesetzt bleiben kann. Mittlerweile gibt es Spiralen, die mit sehr wenigen Hormonen auskommen. Sie reduzieren häufig die Regelblutung, manchmal bleibt sie auch komplett aus. Die Spirale belastet hormonell deutlich weniger als die Pille, außerdem wird der Eisprung nicht unterdrückt. Wenn du die Spirale entfernen lässt, kannst du theoretisch gleich wieder schwanger werden und musst nicht – wie bei der Pille – darauf warten, dass sich dein Zyklus normalisiert.

Alternative Methoden wie beispielsweise die Beobachtung des Zervix-Schleims oder Temperaturmessung sind in der Stillzeit nicht zu empfehlen. Dafür hast du einen viel zu unregelmäßigen Tages- und Nachtablauf, außerdem verändert das Stillen die Hormonlage. Die Minipille ist eine weitere Verhütungsmethode. Allerdings muss diese täglich zur gleichen Zeit eingenommen werden, da sie sonst nicht sicher wirkt. Genau wie bei der Drei-Monats-Spritze gehen die Hormone außerdem auf die Muttermilch über – zwar in sehr geringer Menge, trotzdem kann dies die Milchproduktion negativ beeinflussen.

In der Stillzeit ist es am einfachsten und am sichersten, Kondome zu verwenden. Jedoch klagen viele Frauen nach der Geburt über ein zu trockenes Scheidenmilieu, was durch Kondome noch begünstigt werden kann. Deshalb bieten sich verschiedene Gleitgels an, die du am besten in der Apotheke kaufst.

# Wachstumsschübe

Der Moment, wenn man als Mami zum ersten Mal sein Kind in den Arm gelegt bekommt, ist unbeschreiblich. Die Gefühle überwältigen einen – und die Erleichterung, dass die Geburt nun endlich vorbei ist. Nach den ersten Stunden und Tagen, die wie im Rausch vergehen, ist man dann meist ziemlich beeindruckt von diesem perfekten kleinen Menschen, den man auf die Welt gebracht hat. Alles ist so winzig! Die Ohren oder die Nase oder erst die Fingernägel. Verglichen mit einem Erwachsenen sieht ein Säugling aus wie dessen Miniaturausgabe.

Und dann, drei Monate später? Da wundert man sich, wenn man seinen Schatz von der Krabbeldecke hochheben will und plötzlich einen stechenden Schmerz im Rücken spürt. *Wann ist mein Baby so schwer geworden?*, habe ich mich nicht nur einmal gefragt.

Tatsächlich wächst der Mensch nie wieder so schnell wie in seinem ersten Jahr auf der Welt. Es heißt oft, dass Kinder während eines solchen Wachstumsschubs, der alle paar Wochen ansteht, Schmerzen haben. Das ist wissenschaftlich aber nicht belegt. Fakt ist jedoch, dass Babys in dieser Zeit oft unruhiger und anhänglicher sind als sonst – oder genau umgekehrt, schläfriger und selbstständiger.

Das erste Mal habe ich nach etwa acht Wochen bemerkt, dass sich meine Süße verändert. Dank der tollen App »Oje, ich wachse« wusste ich, dass uns demnächst einige unruhige Zeiten bevorstehen würden – doch zwei Wochen später war ich ganz entspannt. Denn außer dass Ella ein bisschen schlechter einschlief als sonst, was normalerweise ganz hervorragend funktionierte, kamen wir sehr gnädig durch diese erste Phase des Wachstums.

Doch dann kam der dritte Monat, und der traf uns mit voller Wucht. Da die ersten Monate so wunderbar gelaufen waren, dachte ich, wir hätten das Schlimmste hinter uns – Pustekuchen! Ella schlitterte mit Karacho in einen Wachstumsschub hinein, was bedeutete, dass sie mehrmals in der Nacht wach wurde und kaum wieder zu beruhigen war. Auch das Trinken lief nicht mehr gut. Es war, als hätte Ella von einem Tag auf den anderen an allem etwas auszusetzen. Denn auch tagsüber war sie unruhig und forderte meine ganze Aufmerksamkeit. Dabei war ich zum Umfallen müde, gefrustet und mit den Nerven am Ende.

Was mich besonders hart traf: Mein Freund war ausgerechnet in dieser Woche, in der es mit Ella richtig zur Sache ging, nicht in Berlin. Wir hatten gerade damit angefangen, uns die Nächte zu

teilen. Mindestens zwei Nächte in der Woche übernahm Jens die Nachtschicht, brachte Ella allein ins Bett und stand nachts auf, wenn sie Hunger bekam. So konnte ich mal wieder ganze Nächte durchschlafen und merkte deutlich, wie sich meine Akkus wieder aufluden. Nun ja – bis zu diesem Wachstumsschub. Der forderte von mir wirklich alles und brachte mich bis an meine persönliche Belastungsgrenze. Ich liebe Ella über alles, doch zu diesem Zeitpunkt wusste ich einfach nicht mehr weiter. Ich war so unendlich müde, reizbar, genervt und verzweifelt.

Aber wie heißt es so schön: Nach Regen kommt Sonne. Der US-amerikanische Rapper Tupac sang einst in einem Song: »Wenn du die Nacht überstehst, wartet ein heller Tag auf dich.« Ich gebe zu, manchmal fiel es mir nach unfreiwillig durchzechter Nacht wirklich schwer, irgendwie durch den Tag zu kommen. Doch auch diese Woche ging vorbei – selbst wenn ich heute nicht mehr weiß, wie. Jens kam nach Hause, ich drückte ihm seine Tochter in den Arm und legte mich ins Bett. Als ich ein paar Stunden später wieder wach wurde und ins Wohnzimmer kam, saß da mein Freund mit der selig schlafenden Ella auf dem Arm im Lesesessel. Wir waren über den Berg – und endlich wieder zu zweit als Eltern, sodass wir uns die Aufgaben wieder teilen konnten.

## HEBAMMEN- TIPP

### UNRUHE UND SCHREISTUNDEN

*Babys lernen und wachsen im ersten Lebensjahr enorm. Je mehr dein Baby von seiner Umwelt mitbekommt, desto mehr hat es zu verarbeiten.*

*Das passiert in den sogenannten Schreistunden. Diese sind meist abends zwischen 18 und 22 Uhr. Vielleicht bahnt sich das Ganze auch schon etwas früher, ab Nachmittag, an. Die Trinkabstände werden kürzer. Dein Kind will nicht mehr abgelegt werden und fühlt sich insgesamt unwohl. Es fängt an zu schreien. Du gibst die Brust, die Flasche oder den Schnuller, und nach einigen Momenten schläft es ein. Kaum legst du dein Kind aber ins Bettchen, dauert es keine zehn Minuten, und es reißt die Arme hoch und weint.*

*Dein Baby macht das nicht, um dich zu ärgern! Es weint, weil es den Tag verarbeitet und noch nicht darüber sprechen kann. Nimm es fest in den Arm und Sorge für eine reizarme Atmosphäre. Warte ab, bis es nicht mehr »aggressiv« schreit. Wird das Weinen ruhiger und jammender, helfen vielleicht wieder die Brust, der Schnuller oder das Fläschchen. Schreistunden dauern zwischen zehn Minuten und zwei Stunden. Jedes Kind hat eine andere Reizschwelle und verarbeitet anders. Diese extremen Verarbeitungsphasen hat dein Kind zwischen dem ersten und fünften Lebensmonat. Sei da, um es zu trösten und zu beruhigen.*

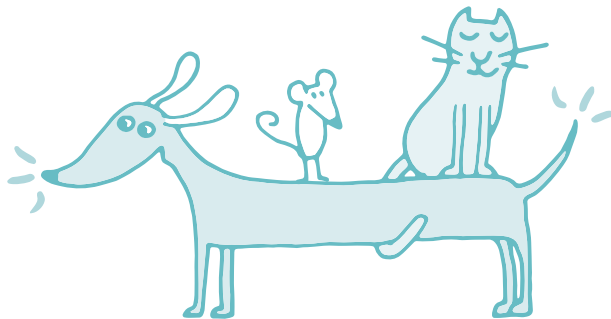




# Hund, Katze, Maus

In unserer Wohnung wohnen auch zwei Katzen – oder nein, ich sollte eher sagen: In der Wohnung meiner beiden Katzen wohnten bis vor Kurzem auch noch zwei Menschen. Ich und mein Freund. Die Katzen sind natürlich die ungekrönten Königinnen. Und die mögen es gar nicht, wenn man ihnen den Rang abläuft. Insofern war es auch nicht so, dass wir Ella an die Katzen gewöhnen mussten, sondern die Katzen an Ella. Unsere Kleine fand die beiden grauen Stubentiger nämlich von Anfang an toll – nur leider beruhte das nicht auf Gegenseitigkeit. Babygeschrei, Unordnung, fehlende Aufmerksamkeit, weniger Streicheleinheiten ... Die Katzen wussten am Anfang gar nicht, wo ihnen der Kopf stand, und waren alles andere als begeistert über den Neuzugang. Am schlimmsten fanden sie, wenn Ella auf der Krabbeldecke lag und versuchte, mit ihren kleinen Patschelhändchen nach ihnen zu grapschen.

Aber wie bei allen Dingen heilte die Zeit auch hier alle Wunden. Ich hielt Ella eine Weile von den Katzen fern – auch aus Angst, dass die mal ihre Krallen ausfahren würden, um den neuen Gast, der andauernd brüllte und alle Aufmerksamkeit auf sich zog, auf Distanz zu halten. Nach und nach machte ich die drei dann miteinander bekannt. Mittlerweile wissen meine beiden Schönheiten, dass Ella zur Familie gehört, und sie akzeptieren sie. Dass sie es immer noch nicht toll finden, am Schwanz gezogen zu werden, kann man sich natürlich denken. Ich bin aber der Meinung, dass Kinder lernen müssen, mit Tieren umzugehen. Wir mischen uns immer ein, wenn Ella etwas gröber mit den Stubentigern umgeht, und zeigen ihr, dass man auch behutsam und liebevoll mit Tieren spielen kann. Sie ist noch zu klein, um zu wissen, dass Katzen sich auch schon mal wehren, wenn es ihnen zu bunt wird. Grundsätzlich funktioniert das Zusammenleben aber ganz wunderbar, und ich freue mich, dass meine Kleine mit Tieren aufwächst und schon in so jungen Jahren ein Gefühl für andere Lebewesen entwickeln kann.





# Schnulleralarm!

Das Thema Schnuller ist genauso umstritten wie Stillen, Brei und alles andere. Fakt ist: Es gibt kein einfaches Ja oder Nein auf die Frage, ob es gut oder schädlich ist, deinem Kind den Schnuller zu geben.

Eines vorneweg, ich bin ein großer Schnuller-Befürworter, denn Ella schläft mit dem Nucki innerhalb kürzester Zeit ein – und das schont die Nerven von ihr und ihrer Mami. Mir ist natürlich bewusst, dass ich ihr den Schnulli irgendwann auch wieder abgewöhnen muss. Spätestens ab dem dritten Lebensjahr, weil sie sonst schiefe Zähne bekommt. Und eine feste Zahnspange in der Pubertät ist das Letzte, was ich meinem kleinen Mädchen wünsche. Deswegen bin ich der Meinung: Wenn der Schnuller beim Beruhigen und Einschlafen hilft, darf er gern eingesetzt werden. Allerdings gilt wie bei allem anderen auch: Die Dosis macht das Gift. Kinder, die den lieben langen Tag den Nuckel im Mund haben, werden Schwierigkeiten haben (und machen!), ihn sich wieder abzugewöhnen. Daher dosiert einsetzen und genießen, solange es für die Zähne vertretbar ist.

## HEBAMMEN- TIPP

### ZÄHNEN UND ZÄHNPFLEGE

*Im Alter von drei Monaten beginnen die meisten Babys zu sabbern, und die Zähne schieben sich ins Zahnfleisch. Mit sechs bis sieben Monaten ist mit dem Zahndurchbruch zu rechnen. Als Erstes kommen die mittleren Zähne im Unterkiefer, dann folgen die beiden Schneidezähne im Oberkiefer. Backenzähne brechen mit 23 bis 26 Monaten durch. Sobald dein Baby ausspucken kann, ist eine fluoridierte Kinderzahncreme sinnvoll. Davor genügt das regelmäßige Abreiben der Zähne mit einem sauberen Tuch und das spielerische Erlernen des Umgangs mit der Zahnbürste.*

# Durchschlafen - wenn die Nacht zum Tag wird

Wie bei allem anderen auch hatte ich mir den Schlafentzug nicht mal halb so heftig vorgestellt, wie er am Ende tatsächlich war. Heute weiß ich: Schlafentzug ist nicht umsonst eine Foltermethode.

Die ersten Wochen mit Klein-Ella waren geprägt vom Chaos des Neubeginns. Alles war neu, alles war anders und musste sich aufeinander einspielen. Da unsere Tochter ein Nimmersatt ist, wollte sie oft in der Nacht trinken, und drei bis vier Mal musste ich nachts eigentlich immer raus. Das war vor allem nach den ersten beiden Wochen eine echte Qual, denn dann musste ich nicht mehr nur meine Brust auspacken und Ella anlegen, nein, dann musste ich aufstehen, eine Flasche zubereiten, Ella füttern, warten, bis das Bäumchen kam, sie wieder hinlegen, hoffen, dass sie einschlief, und dann selbst versuchen, erneut ins Land der Träume abzutauschen – nur um zwei Stunden später erneut geweckt zu werden.

Wenn es unsere Süße richtig krachen ließ, riss sie mich auch mal jede Stunde aus dem Schlaf, das kam aber zum Glück nicht so oft vor. Außerdem gab es auch Nächte, in denen sie durchschlief. Mit zehn Wochen schon! Ich hatte das berauschende Gefühl, Mutter eines hochbegabten Kindes zu sein, und fühlte mich großartig.

Zugegeben, in der ersten Nacht, in der Ella keine Anstalten machte, sondern wie ein Stein schlief, wachte ich zwei Mal auf, um nach ihr zu sehen. Frei nach dem Motto: *Mütter. Wir können alles. Außer schlafen.* Meine innere Uhr hatte mich geweckt, und ich war ein wenig beunruhigt, weil meine Süße tief und fest träumte und offenbar keinen Hunger hatte. War das normal? War sie gesund? Als mich mein Freund am nächsten Morgen fragte, wie die Nacht gewesen sei, antwortete ich: »Die Kleine hat bis halb sieben durchgepennt, aber ich war zwei Mal wach. Toll, oder?«

## HEBAMMEN- TIPP

### SCHLAFEN FÜR ANFÄNGER

*Schlafen ist ein Kinderspiel? Nein, es muss, wie alles andere auch, gelernt werden. Dein Kind hat im ersten Lebensjahr enorme Entwicklungssprünge zu verarbeiten. Das geschieht vor allem nachts, wenn der Körper zur Ruhe kommt und auch sonst nichts Aufregendes passiert. Deshalb werden Babys gerade dann oft wach. Erst ab dem sechsten Lebensmonat kannst du damit rechnen, dass dein Kind regelmäßiger durchschläft.*



# Einschlafhilfen - viel Lärm um nichts

Jede Mami kennt das: Phasenweise klappt es mit dem Einschlafen ganz wunderbar, und dann geht auf einmal alles den Bach runter, und die Kleinen kommen gar nicht mehr zur Ruhe. Manchmal finden Babys den Schalter nicht, der sie ruhig werden lässt. Ihr kleiner Körper ist ja im ständigen Wandel begriffen, also ist es eigentlich nicht verwunderlich, wenn auch das Einschlafen von Zeit zu Zeit schwerer fällt.

Als Ella nach drei Monaten plötzlich nicht mehr richtig einschlafen konnte, ging ich fast die Wände hoch. Ich versuchte alles, sang für sie, puckte sie ein, lag neben ihr, streichelte sie, beruhigte sie, trug sie herum ... Nichts half, und ich war am Rande des Wahnsinns.

Ein paar Tage später, Ella lag in ihrem Krabbelstall und spielte mit einem Mobile, beschloss ich, die Gunst der Stunde zu nutzen und rasch die Wohnung durchzusaugen. Als ich fertig war, beugte ich mich über den Stall, um zu sehen, wie es meiner Kleinen ging – und siehe da, sie war eingeschlafen! Zuerst dachte ich, es wäre reiner Zufall, doch als ich mir am kommenden Morgen im Bad die Haare föhnte und Ella in ihrer Trage danebenlag, funktionierte es wieder.

Ich recherchierte im Internet und fand heraus, dass die Geräusche von Geräten wie Staubsaugern, Föhnen oder elektrischen Zahnbürsten dem Blutraschen in der Gebärmutter nicht unähnlich sind und die Kinder deswegen leichter einschlafen. *Super!*, dachte ich. *Ich kann die Wohnung sauber halten und eigene Körperpflege betreiben und mein Baby schläft leichter ein? Das ist ja wie zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen.*

Allerdings wusste ich nicht genau, wie ich meinen neuen Trick unterwegs umsetzen sollte. Ich konnte ja schlecht einen Staubsauger hinter mir herziehen, wenn ich durch den Supermarkt lief oder im Restaurant essen ging und Ella unruhig wurde. Glücklicherweise fand ich im Netz eine App, die solche Geräusche erzeugte, damit man das Baby auf diese Art beruhigen kann.

In den verschiedenen Foren las ich, dass die Methode durchaus umstritten ist. Einige Mütter befürchten, dass sich ihre Kinder an die Geräusche zu sehr gewöhnen und bald nur noch mit laufendem Föhn oder Staubsauger einschlafen können. Ich las die Meinungen und überlegte eine Weile, dann schloss ich mich denjenigen an, die sagten: *Was den Stress für dein Baby und für dich reduziert, kann erst mal nicht schlecht sein.* Und so, wie die schlechte Schlafphase gekommen ist, wird sie auch wieder verschwinden – und damit die Geräuschemacher. Und tatsächlich, nach ein paar Wochen, als der Wachstumsschub endlich ganz überstanden und Ella wieder ruhiger war, brauchte ich nicht mehr die Wohnung zu saugen, um meine Kleine in den Schlaf zu wiegen – seitdem sieht es bei uns auch wieder etwas unordentlicher aus.

### HEBAMMEN- TIPP

#### ... UND SCHLAFEN FÜR FORTGESCHRITTENE

*In den ersten drei Lebensmonaten brauchen Babys täglich zwischen zehn und zwanzig Stunden Schlaf, der sehr wichtig für die Hirnentwicklung ist.*

*Nach sechs bis acht Wochen entsteht fast immer ein gewisser Rhythmus – doch bis dahin sind jeder Tag und jede Nacht anders. Danach setzt meist eine ruhigere Phase ein.*

*Im Alter von vier bis zwölf Monaten sind Babys häufig unruhig. Vielleicht wollen sie am Tag nicht viel essen, aber dafür in der Nacht umso öfter. Jedes Kind hat ein anderes Schlafbedürfnis. Und auch Schlafen will gelernt sein. Am Tag ist es laut und hell, nachts dunkel und ruhig. Versuche, dein Kind möglichst wenig schreien zu lassen, und überreize es nicht durch Medien oder zu viele Verabredungen. Lass es aber auch nicht zu früh allein: Kinder brauchen in den ersten drei Monaten Körperkontakt und Geborgenheit, um überhaupt einzuschlafen. Und gerade Babys benötigen jede Menge Nähe, um Sicherheit und Vertrauen zu entwickeln. Man kann sie in dieser Beziehung gar nicht »überverwöhnen«.*



# Bauch oder Rücken?

Als ich ein Baby war, galt die goldene Regel, dass man Kinder zum Einschlafen immer auf den Bauch legte. Man befürchtete nämlich, dass das Kind in der Rückenlage leicht an seinem eventuell Erbrochenen ersticken könnte. Außerdem fördere das Liegen auf dem Rücken Verformungen des Schädels. Babys haben nämlich Lieblingsseiten, auf die sie den Kopf drehen.

Heute weiß man, dass der plötzliche Kindstod innerhalb des ersten Lebensjahres und die Bauchlage einen direkten Zusammenhang haben, denn seitdem auf Rückenlage umgestellt wurde, gingen die Fälle vom plötzlichen Kindstod merklich zurück. Es wurde darüber hinaus herausgefunden, dass die Gefahr von Erstickten durch Erbrechen in beiden Lagen gleich hoch ist. Und dem Verformen des Schädels kann man entgegenwirken, indem man das Baby im Bett so lagert, dass es die interessanten Dinge nur zu sehen gibt, wenn es den Kopf auf seine nicht favorisierte Seite legt.

Bei Ella war unser Problem, dass sie in Rückenlage nicht einschlafen konnte – es klappte immer nur in der Bauchlage. Also ließen wir sie so einschlafen und drehten sie um, sobald sie tief und selig schlummerte. Am Anfang mit dem Ergebnis, dass sie jedes Mal wieder aufwachte! Das war eine anstrengende Zeit, dennoch ließen wir nicht locker und versuchten es immer wieder in der Rückenlage, denn wir wollten auf keinen Fall etwas riskieren. Sobald Ellalein wach war, durfte sie natürlich in der Bauchlage liegen, da diese Position die Bauch-, Nacken- und Rückenmuskeln stärkt und eine gute Vorbereitung für das Sitzen ist.



# Brei oder nicht Brei – das ist hier die Frage!

Ab wann sollte man eigentlich mit dem Brei beginnen? Nach sechs Monaten? Einem Jahr? Und ist Brei überhaupt gut für dein Baby? Es gibt viele Meinungen zum Thema Brei – wie übrigens auch zu allen anderen Themen rund ums Kind. Egal ob Stillen, Schlafen, Schnuller, Bauch- oder Rückenlage – sobald man mal anfängt, sich in ein Themengebiet einzuarbeiten, hat man sofort das Gefühl, sich nur falsch entscheiden zu können.

Kinderärzte sind sich einig, dass ab dem zweiten Lebenshalbjahr Obst und Gemüse eingeführt werden sollten, außerdem kleinere Mengen von Milchprodukten und Fleisch. Im Brei lassen sich diese Lebensmittel natürlich besonders gut verarbeiten, vor allem dann, wenn du den Brei selbst zubereitest. So kannst du nach und nach herausfinden, was dein Baby mag und was nicht, und mit der Zeit Lebensmittel hinzufügen, die für das Wachstum und die Entwicklung wichtig sind. Neben Brei kannst du deinen Schatz aber auch gern an einer Banane oder anderen weichen Lebensmitteln lutschen lassen. Im Grunde ist die Frage, ob Brei oder nicht, vor allem von deinem Baby abhängig: Mag es den Brei und schaufelt ihn in sich rein wie unsere Ella? Dann weiter so! Verweigert es den Brei? Dann gib deinem Baby noch ein bisschen Zeit. Früher oder später wird es schon noch auf den Geschmack kommen. Und wenn es den Brei ganz auslässt und sich gleich für das Familienessen interessiert? Nun, dann hast du wohl einen Feinschmecker zur Welt gebracht.

## HEBAMMEN- TIPP

### ESSEN WILL GELERNT SEIN

*Nicht jedes Baby stürzt sich gleich auf feste Nahrung oder Brei und isst brav vom Löffelchen. Wichtig ist, dass du dir und deinem Kind Zeit gibst und ihr euch langsam ans Essen herantastet. Füttere zu einer Tageszeit, wenn dein Baby ausgeruht ist und du selbst nicht in Hektik bist. Die Tageszeit ist für den Brei nicht entscheidend (außer vielleicht spät am Abend) – und auch nicht, wer füttert. Wenn dein Partner oder deine Partnerin füttern wollen, ist das kein Problem. Wichtig ist das Ritual, gemeinsam am Tisch zu sitzen und dem Baby ausreichend Zeit zu geben, sich an die neue Ernährung zu gewöhnen.*

# Ab in den Urlaub

Klar, jeder will ab und an in den Urlaub. Aber wie weit sind junge Mamis und Papis bereit zu gehen? Die wenigsten trauen sich ja weite Reisen zu – und kaum ein frischgebackenes Elternpaar betritt freiwillig mit einem Kind im Wickelalter ein Flugzeug.

Mein Freund Jens und ich haben es gewagt und sind mit Ella nach Thailand geflogen – da war sie neun Monate alt. Waren wir verrückt? Naiv? Oder einfach nur grenzenlos optimistisch? Vermutlich beides.

Ich war vorher schon oft in Thailand und wusste, was für ein kinderliebes, entspanntes Land das ist. Backpacking finden einige Menschen ja anstrengend, mein Freund und ich lieben jedoch diese sehr freie Art zu reisen, die unserer Kleinfamilie natürlich entgegenkommt. Klar, in puncto Gepäck muss man sich wirklich einschränken, denn man trägt beim Backpacking ja, wie der Name schon sagt, alles auf dem Rücken herum. Man darf also nicht zu viel und nicht zu wenig mitnehmen. Sicher hast du jetzt auch die Bilder von vollgestopften Familienkutschen im Sinn, riesige Spielzeugkisten, Windelvorräte für ein Jahr, sieben Wechselgarderoben ... Das ging bei unserem Thailand-Urlaub nicht. Aber auch dort gibt es Waschmaschinen. Ella spielt sowieso mit allem, was man ihr gibt. Und Windeln findet man nicht nur in Deutschland im nächsten Supermarkt.

Es gab eine Menge Leute, die uns für verrückt erklärten. »Thailand? Seid ihr wahnsinnig? Da kann doch so viel passieren!« Ehrlich gesagt, kann es das auch auf dem Bauernhof in Niederbayern. Und bis auf den zugegebenermaßen langen Flug gibt es wirklich nichts, was dagegenspricht, mit seinem Kleinkind auch eine Fernreise zu unternehmen.

Der Flug hat es jedoch wirklich in sich, also erkundigten wir uns im Vorfeld, was für Ella das Beste wäre. Ein Flug über Nacht oder doch lieber tagsüber? Mit Zwischenlandung oder ohne? Wo sind im Flugzeug die besten Plätze mit Kind?

Wir entschieden uns für einen Nachtflug – leider mit Zwischenstopp. Aber wir nahmen die Babytragehilfe mit, um Ella jederzeit herumtragen zu können, falls sie unruhig würde. Außerdem reservierten wir bei der Fluggesellschaft ein Babybett für den Flug.

Im Internet fand ich ein Reisezeltbett für Babys mit integriertem Moskitoschutz – perfekt für unsere Zwecke, denn so konnte ich gleich zwei wortwörtliche Fliegen mit einer Klappe schlagen: Ich hatte einen Mückenschutz und eine Schlafgelegenheit für unsere kleine Maus dabei, die ich auch mit an den Strand nehmen konnte. Perfekt! Auf Kinderwagen und Buggy verzichteten wir komplett, dafür wanderten ein Sommerschlafsack und eine Baby-Schwimmweste ins Gepäck, auf die wir nun wirklich nicht verzichten wollten, da wir auch Insel-Hopping machen wollten.

Dann ging es ans Packen. Ein Rucksack war für Ellas Sachen reserviert, der andere für Jens und mich. Wir mussten uns wirklich wahnsinnig einschränken bei der Kleiderwahl und nahmen nur das absolut Nötigste mit. Aber es funktionierte! Glücklicherweise fahren wir ja in ein tropisches Land und nicht in die Antarktis. Im Grunde genügten uns also Badebekleidung, ein paar Shorts, T-Shirts, zwei Paar Schuhe und Kleidung, die wir im Flieger tragen würden.

Als der Abflug näher rückte, war ich trotz all der guten Vorbereitung aufgeregt. Der Rucksack von Ella war richtig schwer, denn wir hatten Milchpulvervorräte und Dinkelgetreidebrei für fünf-einhalb Wochen dabei – nahrungsmitteltechnisch das einzige Zugeständnis, das wir machten. Obwohl Ella mittlerweile Brei aß und ich darauf vertraute, dass man uns in den Hotels und Restaurants salzarme Babykost zubereiten würde, wollte ich doch unbedingt die Milch mitnehmen, die meine Maus gewohnt war. Denn in Thailand, genau wie in vielen anderen Ländern auch, sind die Milchpulver mit Zucker versetzt – und auf den verzichteten wir im ersten Lebensjahr unserer Tochter komplett. Also schleppten wir einiges an Milchpulverkartons mit uns herum. Immerhin: Der Rucksack würde im Laufe der Zeit immer leichter werden. Außerdem fanden Gemüse-Quetschies ihren Weg ins Gepäck, für Notfälle. Unsere Familie hatte uns davon abgeraten, lokales Essen an unsere Tochter zu verfüttern. Aber ich kannte Thailand – und viele der kleinen Resorts, in denen wir absteigen konnten. Mein Bauchgefühl sagte mir, dass ich Vertrauen haben sollte.

Noch bevor ich einen Fuß in den Flieger gesetzt hatte, lernte ich meine erste Lektion: Ruhe bewahren! Ich durfte keine Angst haben und mich bloß nicht stressen lassen. Denn Stress und Spannung übertragen sich quasi sofort aufs Kind – und dann wird es unruhig.

Zum Glück war Ella mal wieder tiefenentspannt. Sie verschlief den kompletten Hinflug und gab sich mit einer Flasche Milch zufrieden. Die Breie, die Quetschies, alles, was ich im Handgepäck für Notfälle dabei hatte, schleppte ich vollkommen umsonst mit mir herum. Die Flugbegleiterinnen waren außerdem sehr aufmerksam und hilfsbereit.

Leider verlief der Rückflug nicht so entspannt wie der Hinflug. Es gab einige Turbulenzen, bei denen wir Ella jedes Mal wecken, aus dem Babybett der Fluggesellschaft herausnehmen und anschnallen mussten. Dadurch wurde die Süße immer wieder wach und fand nicht zurück in den Schlaf – also wurde gequengelt, was das Zeug hält. Es war mir so unangenehm! Ich sage zwar immer: *Es ist doch egal, was die Leute denken. (Und meine es auch so!)* Aber bei einem Nachtflug ein weinendes Baby auf dem Schoß sitzen zu haben, das einige Passagiere vom Schlafen abhält, gehört wirklich zu den Dingen, die ich nicht mehr oft erleben muss.

In Thailand selbst wurden wir mit nichts verschont: Wir mussten aus einem Resort flüchten, weil die gesamte Familie Bettwanzen bekam. Ellas Milchpulver wurde von Mäusen angeknabbert. Und das Insel-Hopping auf den Booten gestaltete sich anstrengender als gedacht. Dennoch muss ich sagen: Das meiste war am Ende viel einfacher als gedacht. Milchpulver, Babyhygieneartikel und Nahrungsergänzung bekamen wir in den größeren Städten an jeder Ecke und in viel besserer Qualität, als ich es im Internet gelesen hatte. Ella war so entspannt, wie es ein neun Monate altes Baby nur sein kann. Und auch Jens und ich konnten bald schon richtig die Seele baumeln lassen und den Urlaub in vollen Zügen genießen. Zwei Wochen nach unserer Ankunft in Asien kamen wir auch mental in den Ferien an. Wir hatten gemerkt, dass uns nichts Schlimmes passieren konnte – sah man von einer Kakerlake im Bad ab. Die Thais waren unglaublich freundlich und liebevoll zu Ella, jeder Wunsch wurde uns von den Lippen abgelesen, und die Sonne, der Strand und das Meer taten ihr Übriges. Wir verbrachten fast sechs Wochen zusammen als Familie. Das ist ein Luxus, den man im schnöden Alltag einfach nicht hat. Jens genoss jede Minute mit unserer kleinen Maus, ich hingegen liebte die kleinen Mini-Auszeiten, wenn ich mich allein zu einem Strandspaziergang aufmachte oder im Meer baden ging.

Auch wenn mich die Heimreise an meine Belastungsgrenze brachte, bin ich doch froh, dass wir uns getraut haben, mit Ella eine Fernreise zu unternehmen. Während unseres Trips hatten wir einige Inlandsflüge, und von Flug zu Flug wurde ich entspannter und routinierter – und damit auch Ella. Ich hatte immer ein Milchfläschchen parat. Und natürlich den Schnuller, der wichtig ist für den Druckausgleich im Innenohr. Aber selbst wenn unsere Kleine bei Start oder Landung tief und fest schlief und ihr der Nuckel aus dem Mund fiel, weckte ich sie nicht auf, sondern beließ sie im Land der Träume. Vielleicht träumte sie ja gerade von einem kilometerlangen weißen Sandstrand und dem türkisfarbenen Meer ...

## HEBAMMEN- TIPP

### TRINKEN

*Bis zur Breieinführung wird der Flüssigkeitsbedarf über die Mutter- und Säuglingsmilch abgedeckt. In dieser Zeit ist es nur unter bestimmten Umständen notwendig, zusätzliche Getränke anzubieten: an besonders heißen Sommertagen, bei Verstopfung, Durchfall oder Fieber und nach ärztlicher Verordnung. Ab dem dritten Brei benötigt dein Baby zusätzlich etwas zu trinken. Bis zum ersten Geburtstag sind das circa 100 Milliliter zusätzlich am Tag. Sobald feste Nahrung wie beispielsweise Brot gegeben wird, steigt der Bedarf bis zum zweiten Geburtstag schrittweise auf 600 Milliliter pro Tag. Am besten eignet sich Trinkwasser – davon kann dein Kind haben, so viel es möchte. Wenn dein Baby noch nicht mobil ist, bietest du ihm am besten abgekochtes Wasser oder spezielles Säuglingswasser an.*

*Kinder bevorzugen häufig warmes Wasser, weil sie es gewohnt sind, körperwarmer Getränke zu erhalten. Saftschorlen im Verhältnis von ein Drittel Saft zu zwei Drittel Wasser können ab und an zu den Mahlzeiten angeboten werden. Der Saft sollte jedoch ungesüßert sein. Auch Kräutertee eignet sich als Getränk, genau wie Fenchel-, Kümmel-, Anis-, Melisse- und nicht aromatisierter Rotbuschtee.*



# Stillen nach dem ersten Lebensjahr

Wie lange soll man eigentlich stillen? Eine Frage, die ich mir nicht stellen musste, da das Stillen bei mir leider nur zwei Wochen lang geklappt hat. Dann war die Milch weg, und ich musste einsehen, dass mein guter Wille allein nicht genügen würde, um Ella satt zu bekommen.

Aber wie geht es anderen Müttern, die länger stillen können? Ich weiß von einigen, dass sie diesen Moment der Zweisamkeit und Nähe sehr lieben, sich aber unsicher sind, ob Stillen ab dem ersten Lebensjahr überhaupt noch notwendig ist. Nährstofftechnisch muss man ganz klar sagen: Ist es nicht. Dein Baby kann ab dem ersten Geburtstag wie der Rest der Familie am Tisch sitzen und seinen Brei essen oder die Flasche bekommen.

Außerdem gibt einem das frühere Abstillen natürlich auch einige Freiheiten zurück, die man während der Stillzeit nicht hat. Die Flasche geben oder mit Brei füttern kann schließlich jeder – und eine Nacht durchschlafen ist auch nicht zu verachten, oder? Wenn dir und deinem Baby das Stillen aber guttut, könnt ihr gern noch eine Weile dabeibleiben und den innigen Moment genießen.

## HEBAMMEN-TIPP

### ESSEN MIT ALLEN SINNEN

*Dein Baby möchte seine Welt »begreifen«. Es gehört dazu, dass dein Kind Nahrungsmittel anfasst und mit dem Essen spielt. Es möchte einen eigenen Löffel oder eine gekochte Mohrrübe in der Hand halten. Mach dir das Leben leicht und leg eine Plastikunterlage auf den Teppich oder füttere einfach in der Küche.*

*Allerdings: Tischmanieren gelten auch für Babys. Geh deswegen immer mit gutem Beispiel voran und zeige deinem Kind, wie man sich am Tisch richtig verhält. Das Essen beginnt, wenn alle sitzen. Die richtige Kurve mit dem Löffel zum Mund muss geübt werden, dabei fällt eine Menge herunter. Mit der Nahrung werfen ist aber nicht erlaubt. Dein Baby darf »aufstehen«, wenn es fertig ist, da es nicht so lange sitzen kann. Mindestens bis zum Kindergartenalter vermeidest du so vorprogrammierten Stress am Tisch.*





# Tagesmutter oder Kita?

Jede Mama weiß: Sosehr man sein Kind auch liebt, irgendwann kommt der Moment, da will man einfach mal wieder für sich sein. Um arbeiten zu gehen. Oder sich mit einer guten Freundin zu treffen. Sich eine Massage zu gönnen. Oder einfach mal etwas anderes als Windeln und Fläschchen zu sehen.

In jeder Kultur wird mit der Frage nach der Kinderbetreuung anders umgegangen. Einige Länder wie beispielsweise Frankreich bieten Kindertagesstätten schon für Säuglinge an, damit die Mütter möglichst schnell wieder ins Berufsleben einsteigen können. Andere Länder haben lediglich Kindergärten. Und in wieder anderen ist es üblich, den Nachwuchs einer Tagesmutter oder Nanny zu überantworten.

Aber was ist richtig? Das muss jedes Paar für sich entscheiden – individuell auf seine Bedürfnisse und die des Kindes abgestimmt. Wenn ich ein Baby habe, das nie fremdelte und sich auch bei anderen Menschen schnell wohlfühlt, sollte es kein Problem darstellen, es Schritt für Schritt von mir zu entwöhnen und stundenweise in eine Kindertagesstätte oder zur Tagesmutter zu bringen. Schüchterne oder lautstärkesensible Kinder sind bei einer erfahrenen Tagesmutter möglicherweise besser aufgehoben als in einer Gruppe. Tagesmütter können oft auch auf die Arbeitszeiten der Eltern eingehen und betreuen in der Regel bis maximal fünf Kinder. Kitas werden jedoch von ausgebildeten Erziehern geleitet, bieten vielfältige pädagogische Angebote und gehen individuell auf die Bedürfnisse der kleinen Mäuse ein. Zwei bis drei Erzieher passen hier auf zehn bis zwanzig Kinder auf. Falls einer der Betreuer krank wird, können die anderen einspringen – passiert dasselbe der Tagesmutter, hat die in der Regel keinen Ersatz, und dein Kind muss zu Hause bleiben. Da bei kleinen Gruppen jedoch weniger Krankheitserreger im Umlauf sind, passiert das vergleichsweise selten. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass die Tagesmutterpflege intensiv und der Familienstruktur am ähnlichsten ist, Kinder in der Kindertagesstätte aber sehr schnell große Entwicklungsschritte machen, da sie von größeren Kindern lernen.

Wenn dein Kind jedoch gar nicht mit der Situation in der Kindertagesstätte oder bei der Tagesmutter klarkommt, solltest du es nicht zwingen, sondern ihm noch ein bisschen Zeit geben. Nicht jeder ist für das Abenteuer geboren! Außerdem sollte es für die Eltern ja eine Entlastung sein, das Kind in eine Betreuung zu geben, und nicht in zusätzlichen Stress ausarten. In den

meisten Städten muss man sich auf einen Kitaplatz bewerben, wenn das Kind gerade mal gezeugt wurde (übrigens genau wie bei der Hebamme, die hat man am besten auch schon sechs Jahre vor dem Kinderwunsch) – dementsprechend anstrengend kann es sein, die perfekte Einrichtung für deinen Schatz und dich zu finden.

Für meinen Freund Jens und mich war nach einem Jahr klar, dass wir uns für Ella wünschen, dass sie ein möglichst selbstständiges kleines Mädchen wird, das den Kontakt zu anderen Kindern und Erwachsenen gewohnt ist. Außerdem trudelten bei mir immer mehr Anfragen für Shootings, Events und Interviews ein, die ich ständig absagen musste, weil ich einfach keine Zeit dafür hatte. Viele Leute fragen mich, was ich eigentlich den lieben langen Tag tue, und sind dann ganz überrascht, wenn ich ihnen sage, wie voll mein Terminkalender ist. Und zwar nicht, weil ich vierundzwanzig Stunden lang shoppen gehe! Das nimmt, wenn ich ehrlich bin, sogar den kleinsten Teil meines Alltags ein. Aber die Planung, Produktion und Postproduktion der Videos und Fotos nimmt einige Zeit in Anspruch, außerdem werde ich oft mit anderen Bloggerinnen und Influencern zu Events eingeladen, gebe Interviews, schreibe ein Buch, leite den Blog »MamiKlub«, habe Fashionshootings und Drehs ... Langweilig wurde mir in den vergangenen Jahren, seitdem ich nicht mehr in der Serie spiele, auf jeden Fall nicht.

Nun kann man sein Kind nicht einfach bei einer Tagesmutter abgeben, einmal nett zum Abschied winken und dann verschwinden. Das funktioniert für die Kleinen nicht, die ja zur Mutter eine besonders feste Bindung haben – aber noch viel weniger für die Mamis selbst. Wie schwer die temporäre Trennung von Ella vor allem für mich war, hat mich ehrlich gesagt doch sehr überrascht.

Wir haben uns bei der Suche nach einer Tagesmutter Zeit gelassen – gezwungenermaßen, denn es war einfach keine aufzutreiben, die zu uns passte. Da wir etwas außerhalb von Berlin wohnen, war eine Tagesmutter für uns leichter zu organisieren als einen der begehrten Kitaplatze. Außerdem wünschten wir uns den engen Kontakt zur Betreuerin und die kleine Gruppe von Kindern, in der Ella zukünftig ihre Vormittage verbringen würde.

Als wir endlich eine Tagesmutter gefunden und einen Termin zur Eingewöhnung vereinbart hatten, ging dann bei mir auch schon das Kopfkino los. Würde Ella sich wohlfühlen? Wie würde sie auf die Trennung von mir reagieren? Was, wenn der Plan nicht aufging? Wenn sie es bei der Tagesmutter nicht mochte? Würden wir dann jemand anderen suchen oder das Projekt Betreuung für gescheitert erklären?

»Du machst dir viel zu viele Gedanken«, meinte mein Freund kopfschüttelnd – er konnte meine Sorgen überhaupt nicht teilen. »Was soll schon passieren?« Etwa zwei Wochen bevor es wirklich losging, wurde ich dann noch nervöser. Ich dachte wirklich Tag und Nacht über unsere Entscheidung nach und versuchte verzweifelt, meine Unruhe nicht auf mein Kind zu übertragen – dennoch war ich gereizt und überspannt.

Dann kam der Tag der Tage. Gemeinsam mit der Tagesmutter hatten wir entschieden, dass ich für zwei aufeinanderfolgende Tage einfach mal stundenweise mitkommen sollte. *Damit sich Ella an die neue Situation gewöhnen kann*, dachte ich. Doch während ich da so saß, im Spielzimmer der Tagesmutter, und meine Tochter dabei beobachtete, wie sie den Raum erkundete, die anderen Kinder kennenlernte und mich für einige Momente sogar ganz vergaß, da dämmerte mir, dass es bei der »Eingewöhnung« nur zum Teil um die Bedürfnisse der Kinder geht. Denn die wahren Nervenbündel, das sind die Eltern! Ich musste beinahe über mich lachen, so albern fand ich mein Verhalten. Da hatte ich wochenlang all meine Ängste auf meine süße Kleine projiziert, hatte mich mit Jens gestritten, weil ich mir plötzlich nicht mehr sicher war, ob es überhaupt eine gute Idee war, Ella wegzugeben, und mir wirklich jede Minute den Kopf zerbrochen. Und nun bemerkte ich, dass nicht Ella, sondern ich ein Problem mit der Trennung auf Zeit hatte.

Am dritten Tag sollte ich Ella mit der Tagesmutter und den anderen Kindern allein lassen. Nur für eine halbe Stunde, und das Handy hatte ich dabei. Ich wollte im Auto vor der Tür warten und rechnete mit jeder Menge Tränen und Geschrei. Mit mulmigem Gefühl verabschiedete ich mich von Ella. *Es ist nur eine halbe Stunde!*, sagte ich mir immer wieder und unterdrückte die Tränen. Meine kleine Maus bekam von meiner Misere zum Glück nichts mit. Sie kuschelte sich an mich, ließ sich von mir küssen und flitzte dann wieder ins Wohnzimmer, um weiterzuspielen. Von wegen Tränen! Ich war es, die sich nicht mehr zusammenreißen konnte, sobald ich im Auto saß. Denn mir wurde in diesem Moment bewusst, dass Ella nun selbstständiger werden und nicht mehr so abhängig von mir sein würde wie in der Vergangenheit. Sosehr ich mich auf die Zeit für mich, die wiedererworbene Freiheit auch freute, so sehr schmerzte mich der Abschied von diesem kleinen Menschen, den ich mehr liebe als alles andere auf der Welt.

»Alles klar bei dir?«, schrieb mir irgendwann Jens, der mich offenbar noch viel besser kennt als ich mich selbst. Ich schickte ihm eine Sprachnachricht, und er empfahl mir, mich mit irgendwas abzulenken und nicht einfach im Auto sitzen zu bleiben. »Sonst drehst du noch durch.«

Ich fuhr in die Autowaschanlage und wienerte meinen Wagen wie eine Besessene. Dabei ließ ich mein Handy nicht aus den Augen und erschrak zu Tode, als es plötzlich klingelte – aber es war nur meine Mutter, die wissen wollte, wie es bei der Eingewöhnung lief. Ich wimmelte sie ab, weil ich erreichbar sein wollte, und polierte weiter die Karosserie. Irgendwann schrieb mir die Tagesmutter, dass es wunderbar laufe und es Ella gut gehe – trotzdem war ich sehr froh, als die längsten dreißig Minuten meines Lebens endlich vorbei waren und ich meine kleine Maus wieder abholen durfte.

Am kommenden Tag wiederholten wir das Prozedere, am Tag darauf blieb ich sogar eine Stunde weg. Dann verlängerten wir die Zeiträume meiner Abwesenheit, bis Ella sogar bis nach dem Mittagessen bei der Tagesmutter blieb. Alles lief wie am Schnürchen, und ich war wirklich stolz auf meine Tochter – na gut, und auf mich. Denn auch ich hatte mich endlich eingekriegt und brach nicht mehr in Tränen aus, wenn ich von der Tagesmutter wegfuhr. Ich wusste, ich kann der Tagesmutter vertrauen, dass sie gut auf meinen Schatz aufpasst, vor allem aber Ella, weil sie sich voller Neugier und Zuversicht auf neue Situationen einlässt und den Abnabelungsprozess von mir viel besser wegsteckte als ich. Heute bin ich froh, dass wir diesen Schritt gegangen sind, auch wenn er für mich schmerzhaft war. Ich genieße meine freien Vormittage, an denen ich arbeiten, Sport treiben und wieder einmal für mich sein kann. Umso mehr freue ich mich dann darauf, den Nachmittag mit meiner Maus zu verbringen.

