



# ElternMail Berlin

## DEIN BABY IST DA - HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZU DEINEM KLEINEN WUNDER!

**Wir, das ElternMail-Team, freuen uns mit dir und deiner Familie und wünschen euch viele Glücksmomente beim Kennenlernen!**

Wir möchten für dich, deine Familie und dein Baby da sein und dich in dieser spannenden und aufregenden Phase stärken. In dieser ElternMail findest du Wissen, Tipps und Tricks sowie zahlreiche Antworten auf deine Fragen.

*Dein ElternMail-Team*



### Inhalt

Die ersten Wochen mit deinem Baby .....	2
Bindung und Urvertrauen aufbauen .....	3
Wichtige Grundbedürfnisse - Nähe und Schlaf .....	4
Nahrung: Stillen und Flasche geben .....	5
Wenn Babys weinen .....	7
Baby-Gesundheit und Baby-Pflege .....	9
Alle Gefühle dürfen da sein .....	10
Unterschied: Baby-Blues und postpartale Depression ..	11
Elternpaar, alleinerziehend, getrennt erziehend - wertvolle Tipps .....	12
Unterstützungsangebote in Berlin .....	13
Verweise und Impressum .....	16



The ElternMail on your child's development is available digitally in English.  
ElternMail про розвиток Вашої дитини доступний в електронній версії українською мовою.

Çocuğunun gelişimi ile ilgili olan ElternMail dijital olarak Türkçe mevcuttur.  
ElternMail حول نمو طفلك متاح رقميا باللغة العربية.

[www.elternleben.de/elternmail-berlin/erster-zweiter-monat](http://www.elternleben.de/elternmail-berlin/erster-zweiter-monat)

# DIE ERSTEN WOCHEN MIT DEINEM BABY

Nimm dir Zeit und genieße das Wochenbett mit deinem Baby. Tauche ein in diese neue Welt, macht es euch kuschelig und so entspannt wie möglich. Im Moment geht es nur darum, dass es euch als Familie gut geht und ihr gut für euch sorgt. Sei geduldig und liebevoll mit dir selbst und gib dir Zeit, in deine neue Rolle hineinzuwachsen.

Solltest du in einer Partnerschaft sein, dürft ihr euch auch als Paar ausreichend Zeit lassen, euch neu zu finden. Lasst euch, sofern es möglich ist, Mahlzeiten oder Einkäufe nach Hause liefern.

Wenn du alleinerziehend bist, nimm gerne die Unterstützung in Anspruch, auf die wir am Ende dieser ElternMail hinweisen. Natürlich braucht auch dein Baby Zeit, auf der Welt anzukommen und alle aufregenden Erlebnisse zu verarbeiten, wie die Geburt, neue Geräusche, Düfte oder Temperaturen.

**Vielleicht geht es dir wie fast allen jungen Eltern: Du bist überglücklich und manchmal auch unsicher und überfordert mit all den neuen Aufgaben. All deine Gefühle dürfen da sein!**

## So kannst du als Partner oder Partnerin von Beginn an unterstützen:

- Dein Baby wickeln und baden
- Die Füßchen deines Babys massieren
- Dein Baby im Tragetuch tragen
- In der Nacht da sein (z. B. dein Baby zum Stillen bringen oder die Flasche geben)
- Für eine harmonische Stimmung in eurer Familie sorgen
- Mahlzeiten und Snacks für deine Partnerin oder deinen Partner einkaufen und vorbereiten
- Deine Partnerin oder deinen Partner massieren
- Den Haushalt übernehmen
- Für ausreichend Ruhe sorgen



## Gut zu wissen: über das Wochenbett

Das Wochenbett beginnt nach der Geburt und endet mit der 6. Lebenswoche des Babys. Du als Mama und dein Säugling brauchen nun Erholung und Ruhe. Dein Körper benötigt diese Entspannung in der Wochenbett-Zeit für die Rückbildung und die Heilung deines Körpers. Während der Wochenbett-Zeit wirst du im besten Fall von einer Hebamme betreut. Sie kommt in regelmäßigen Abständen zu dir / euch nach Hause. Falls du stillst, ist dies auch die Zeit, in der du Sicherheit beim Stillen gewinnst. Die sogenannte „Stillbeziehung“ entsteht in kleinen Schritten.

Schone dich in dieser Zeit und nimm die Empfehlung deiner Hebamme ernst, dich nur so viel wie nötig zu bewegen. Nimm unbedingt Unterstützung an, wenn es um anfallende Aufgaben geht, und lasse dich von deinem Partner, deiner Partnerin oder anderen lieben Menschen, die dir gut tun, verwöhnen. Auch wenn alle deine Liebsten dein Baby sofort sehen möchten, entscheidest allein du oder ihr als Paar darüber, wieviel und welcher Besuch für dich / euch passt. Nutzt die Zeit als kleine Familie gerne auch zum Kuscheln, denn durch viel Hautkontakt wird die Beziehung zu deinem Baby von Beginn an gestärkt.



### Nicht verpassen!

Anmeldung für die ElternMail ab dem 7. Lebensmonat. (s. Rückseite)  
(English / українська / Türkçe / العربية)



# BINDUNG UND URVERTRAUEN AUFBAUEN



## Gut zu wissen: Was ist eine sichere Bindung?

Eine sichere Bindung entsteht durch die Erfüllung der Bedürfnisse des Babys (z. B. Schlaf, Nähe, Nahrung usw.). Die ersten zwei Lebensjahre sind für den Aufbau einer sicheren Bindung besonders wichtig. Der Bindungsaufbau wird durch das sogenannte Bonding nach der Geburt unterstützt.

Bonding stellt das emotionale Band zwischen Säugling und Eltern dar, das durch körperliche Nähe entsteht. Für das Bonding wird der Säugling auf die nackte Haut der Mama oder des Papas gelegt. Das Baby riecht seine Bezugsperson, hört den Herzschlag und fühlt sich dadurch sicher und geborgen.

Wichtig für eine sichere Bindung und den Aufbau von Urvertrauen ist, dass dein Baby mindestens eine enge Bezugsperson hat, die verlässlich und zügig auf seine Bedürfnisse reagiert. Häufig wird diskutiert, ob Babys verwöhnt werden, wenn direkt auf das Weinen des Babys eingegangen wird. Nein – ganz im Gegenteil. Babys können noch nicht lange Frust aushalten. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern schnell auf das Weinen von Babys reagieren und versuchen, herauszufinden, was es gerade braucht. Manchmal erkennst du vielleicht nicht sofort, was deinem Baby fehlt. Hilfreich ist es dann, das Weinen deines Babys mit einer einfühlsamen Stimme und körperlicher Nähe zu begleiten und mit viel Ruhe die Ursache des Weinens zu finden.

### Warum eine sichere Bindung für dein Kind wichtig ist:

- Weil Bindung eine gesunde Gehirnentwicklung unterstützt.
- Weil durch Bindung das Urvertrauen deines Babys aufgebaut wird.
- Weil Bindung deinem Kind hilft, ein positives Selbstwertgefühl zu entwickeln.
- Weil Bindung hilft, Vertrauen zu Menschen in seinem Umfeld aufzubauen.



## Gut zu wissen: Was ist der Schreckreflex oder auch Moro-Reflex?

Der Schreckreflex, auch Moro-Reflex genannt, ist überlebenswichtig für Säuglinge. Er wird in der 9. Schwangerschaftswoche ausgebildet und verschwindet ungefähr im 3. und 4. Lebensmonat aufgrund der weiteren Reifung des Nervensystems. Dabei reißt dein Baby ruckartig die Arme hoch und lässt sie dann ganz langsam wieder sinken. Der Moro-Reflex ermöglicht z. B. den ersten Atemzug und hilft bei Ersticken Gefahr, die Luftröhre zu öffnen.

## Das sagt dir dein Baby – Signale verstehen

Es gibt sogenannte Babysignale, auch Babyfeinzeichen genannt, die dir zeigen können, was dein Baby sagen möchte. Nimm die folgenden Beschreibungen gerne als Hilfestellung, um dein Baby etwas besser zu verstehen.

### „Ich brauche Ruhe!“

Du beobachtest, dass dein Baby an Finger, Faust oder Tuch nuckelt oder den Kopf wegdreht. Eventuell ballt es auch die Fäustchen.

**Das hilft:** Schenke deinem Kind zeitnah Ruhe, viel Nähe und Sorge für Schlaf.

### „Ich brauche Schlaf!“

Dein Baby zieht an den Ohren und/oder reibt sich die Augen.

**Das hilft:** Nimm die Anzeichen ernst, bevor es zur Übermüdung kommt, und lege dein Baby schlafen, denn übermüdete Kinder schlafen schlechter.

### „Ich habe Hunger!“

Dein Baby macht Suchbewegungen, nuckelt schmatzend, wird unruhiger und/oder beginnt zu weinen. Es sucht nach seiner Milchquelle.

**Das hilft:** Sorge prompt dafür, dass dein Baby Nahrung bekommt.

### „Ich habe Bauchweh (z. B. Koliken, Krämpfe, Verstopfung)!“

Dein Baby überstreckt seinen Rücken, krümmt sich zu einer Kugel. Es hat steife und gestreckte oder angezogene Beinchen.

#### Das hilft:

- Eine warme Hand auf dem Bauch oder eine Massage des Bauchs im Uhrzeigersinn
- Der Fliegergriff: Dein Baby liegt in Bauchlage gut gestützt auf dem Unterarm und der Kopf ruht sicher in der Armbeuge der Bezugsperson.

# WICHTIGE GRUNDBEDÜRFNISSE - NÄHE, SCHLAF UND NAHRUNG

## Nähe

### Warum Babys Nähe in Form von Tragen, Kuscheln usw. brauchen:

- Bindungshormone, die auch für die Milchbildung beim Stillen wichtig sind, werden ausgeschüttet.
- Die Bedürfnisse nach Sicherheit, Vertrauen und Geborgenheit werden gestillt.
- Die sichere Bindung zu den Eltern und das Urvertrauen werden gestärkt.
- Dein Baby kann sich entspannen und in den Schlaf finden.

## Schlaf

### 6 Fakten über den Babyschlaf in den ersten 8 Wochen

- Der Magen deines Babys ist so winzig klein wie eine Kirsche. Wenn wir uns das vor Augen führen, wird klar, weshalb die Trinkabstände nah beieinander liegen und Hunger den Schlaf unterbricht.
- Babys in den ersten beiden Lebensmonaten schlafen innerhalb von 24 Stunden ca. 15 bis 18 Stunden. Ein Baby (0-1 Monat) ist nur ca. 30 bis 45 Minuten zwischen den Schläfchen wach. Mit 2 Monaten ist die Wachphase ca. 45 Minuten bis 1,5 Stunden lang.
- Neugeborene haben noch keinen Tag-Nacht-Rhythmus - dieser bildet sich erst ab der 9. Lebenswoche aus.
- Immer wiederkehrende Rituale, eine ruhige Umgebung und ein festgelegter Ort, Schlafheimat genannt, kann zu einem ruhigeren Schlaf bei deinem Baby führen. Deswegen achte gerne darauf, dass dein Baby immer wieder in seiner Schlafheimat schlafen darf.
- Viele Kinder können durch Pucken erholsamer schlafen. Beim Pucken ist der Säugling in ein Puck-Säckchen gewickelt - ähnlich einem Schlafsack. Das Baby spürt dadurch eine gewisse Enge, die meist beruhigend wirkt, weil es diese bereits aus dem Mutterleib kennt. Lasse dir die Wickeltechnik gerne von deiner Hebamme zeigen.
- Durch die Menschheitsgeschichte sind unsere Babys gar nicht dafür gemacht, allein zu schlafen, da das früher in der Höhle gefährlich gewesen wäre. Daher schlafen sie aufgrund dieses Instinktes entspannter in der Nähe ihrer Bezugspersonen.

## Sicherer Babyschlaf: So geht's!

Um den plötzlichen Kindstod, auch SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) genannt, zu vermeiden, achte bitte unbedingt auf folgende Punkte:

### 1 Babybett im Elternschlafzimmer

Es wird empfohlen, dass Babys im ersten Lebensjahr im Beistellbett oder mit zunehmendem Alter im eigenen Bettchen im Elternschlafzimmer schlafen. Studien weisen darauf hin, dass Babys aus Sicherheitsgründen nicht im Familienbett schlafen sollten, da dies ein erhöhtes Risiko für den plötzlichen Kindstod darstellen kann. Solltest du doch mal mit deinem Baby im großen Bett liegen, achte unbedingt darauf, dass der Kopf deines Babys höher liegt als dein Kopf. Zusätzlich sollten Babys immer in einem geschützten Nestchen liegen.

### 2 Angemessene Raumtemperatur

Der Schlafraum deines Babys sollte ca. 16 bis 18 °C haben. Achte im Sommer darauf, dass dein Baby entsprechend weniger Kleidung trägt und es bei kälteren Temperaturen nicht friert.

**Achtung:** Im Babybett haben Felle, dicke Decken, Wärmflaschen etc. nichts zu suchen. Auch eine Mütze benötigt dein Baby im Haus nicht.

### 3 Schlafsack

Bitte nutze einen Schlafsack für dein Baby, damit keine Decke oder das Kopfkissen auf das Gesicht deines Babys gelangen kann.

### 4 Nicht rauchen

Rauchen stellt für dein Baby ein großes Gesundheitsrisiko dar. Bestenfalls verzichten du und deine Partnerin oder dein Partner auf das Rauchen. Sollte dies nicht möglich sein, sorgt unbedingt dafür, dass das Schlafzimmer und natürlich auch alle anderen Räume in eurem Zuhause rauchfrei bleiben.



## Nahrung - das Stillen

Muttermilch ist die natürlichste Ernährung für dein Baby und Mütter und Kinder bringen in der Regel die angeborene Fähigkeit für eine gelingende Stillbeziehung mit. Eine positive Einstellung zum Stillen unterstützt das Gelingen dieser zeitlich begrenzten, aber ganz besonderen Phase in deinem Leben! Neben den vielen Vorteilen für die Mutter und das Baby, hilft Stillen beim Aufbau einer sicheren Bindung. Solltest du dich bewusst gegen das Stillen entscheiden oder aus anderen Gründen nicht stillen können, kann dein Kind über das Füttern durch die Flasche ebenfalls eine sichere Bindung zu dir aufbauen. Denn Stillen ist nur eine mögliche Strategie, deinem Kind das Bedürfnis nach Nähe und Nahrung zu erfüllen. Es ist dein Körper und du entscheidest, welcher Weg sich für dich und dein Baby richtig anfühlt.



### Tipps und Tricks

... bei empfindlichen / wunden Brustwarzen

- Wärme deine Brust vor dem Anlegen, dann fließt die Milch leichter und dein Baby muss nicht so stark saugen.
- Lasse es erst an der „besseren“ Seite trinken und wechsle, wenn die Milch gut läuft.
- Stille lieber häufiger und dafür kürzer.
- Lasse viel Luft an deine Brust.
- Verwende Wolle-Seide-Stilleinlagen oder Heilwolle.
- Benutze Lanolinsalbe oder Lanolinkompressen.
- Verwende gerne Zinnhütchen.
- Vermeide Reibung durch die Kleidung durch Brustwarzenschoner.

### Bekommt mein Baby genug Milch?

Vielleicht fragst du dich, ob dein Baby wirklich genug Milch bekommt. Dein Baby signalisiert es dir, indem es nach dem Stillen zufrieden ist und täglich 6 bis 8 nasse Windeln hat. Vermutlich kannst du auch sehen und hören, wie dein Baby genüsslich saugt und schluckt. Deine Brust fühlt sich anschließend weicher an.



### Tipps und Tricks

... zur Anregung der Milchbildung

- Stündliches Anlegen
- Hautkontakt
- Brustmassage und Wärme
- Stilltee und / oder Malzbier
- Bockshornkleekapseln, Mariendistelkapseln
- Viel Ruhe und Entspannung für die Mama



### Gut zu wissen:

Wie oft sollte mein Baby trinken?

- Babys dürfen ganz nach ihrem eigenen Bedarf trinken!
- Achte darauf, dass beide Brüste gleichmäßig leer getrunken werden, da sich die Milch sonst stauen kann.
- Je häufiger du stillst, desto mehr Milch wird produziert.
- In den ersten Lebenstagen oder -wochen kann es vorkommen, dass sich dein Baby phasenweise jede halbe Stunde oder stündlich meldet. Durch dieses „Mehr-Gänge-Menü“ stellt es sicher, dass genug Milch geliefert wird (Cluster Feeding).



### SOS bei Milchstau:

Bei Milchstau werden die Milchgänge nicht ausreichend entleert, z. B. durch Stress, zu viel Milch (Kind kann nicht alles austrinken) oder einen engen BH.

**Mögliche Symptome:** empfindliche Brust, evtl. heiße, gerötete Stelle, schmerzhafter Knoten. Der Milchstau sollte schnell aufgelöst werden, da sonst Gefahr einer Brustentzündung besteht.

### Das kannst du tun:

- Wähle eine Stillposition, bei der das Kinn deines Babys direkt an der schmerzhaften Stelle liegt, denn so ist die Sogwirkung am effektivsten!
- Wärme deine Brust vor dem Stillen an.
- Leichte Massagen können den Milchfluss anregen.
- Lege nach dem Stillen kühle Quarkwickel oder Weißkohlblätter auf die Brust.
- Achte darauf, dass dein BH nicht zu eng sitzt.

### Deine Ernährung während des Stillens

In der Stillzeit ist es wichtig, ausgewogen und regelmäßig zu essen und ausreichend Wasser zu trinken. Bereite dir z. B. auch gesunde Snacks für zwischendurch vor und verzichte auf Diäten. Koffeinhaltige Getränke sollten mit Zurückhaltung getrunken werden und ein Tabu gilt für Alkohol und Nikotin. Der Genuss von sauren Obstsorten kann bei deinem Baby zu einem

wunden Po führen. Wenn sich alles eingespielt hat, kannst du trotz Stillen Zeiten ohne dein Baby verbringen. Wenn du deine Liebsten ohne Baby treffen möchtest, kannst du Muttermilch abpumpen oder von Hand ausstreichen. Um deine Partnerin oder deinen Partner an der Stillbeziehung teilhaben zu lassen, kann sie oder er nach dem Abpumpen die Flasche geben.

## Nahrung - das Füttern mit der Flasche



### Gut zu wissen:

Milchmenge, Temperatur und Reinigung

Die Milchmenge, die dein Baby trinkt, kann sich verändern und entspricht nicht immer dem, was auf der Packung angegeben ist. Wenn das Fläschchen leer getrunken wurde und dein Baby noch unruhig ist, benötigt es vielleicht noch einen kleinen Nachschlag.

Am Anfang gibt es der Mutter oder dem Vater oft mehr Sicherheit, wenn etwas mehr Milch angerührt wird, so dass stets ein kleiner Rest in der Flasche bleibt - aber mit dem Wissen, dass das Baby satt ist.

- Kleine Reste in der Flasche bitte nicht mehr füttern. Musst du doch einmal Milch aufheben, sollte diese nicht länger als 2 Stunden stehen bleiben!
- Um die Temperatur zu überprüfen, lasse einige Tropfen auf die Innenseite deines Handgelenks tropfen - die Milch darf nicht als warm oder sogar heiß empfunden werden.
- Bitte nimm nie einen Schluck direkt aus der Flasche, da du damit Karieskeime auf dein Baby übertragen könntest.
- Spüle Flaschen und Sauger direkt nach dem Gebrauch mit heißem Wasser und Spülmittel aus.
- Spüle so lange, bis kein Spülmittel mehr an der Flasche oder am Sauger ist.
- Lass alles umgedreht trocknen und decke es dann ab.
- In den ersten Lebenswochen ist es sinnvoll, einmal täglich das gesamte Fläschchenzubehör auszukochen. Koche das Zubehör mindestens 5 Minuten in einem Kochtopf mit sprudelnd kochendem Wasser.



### Tipps und Tricks

... für das Trinken aus der Flasche

- Halte dein Baby beim Füttern in deinem Arm, mal im rechten, mal im linken.
- Biete viel Hautkontakt an und halte immer den Blickkontakt. Trinken ist auch Kommunikation!
- Aus dem Sauger sollte die Milch nur Tröpfchen für Tröpfchen heraustropfen, sodass dein Baby nicht zu schnell eine große Menge Milch schlucken muss.
- Wenn du die Flasche auf den Kopf stellst, sollte pro Sekunde ein Tropfen erscheinen.
- Auch wenn ein Baby langsam trinkt, tut ein Bäuerchen nach dem Fläschchen gut.
- Halte dich beim Anrühren der Nahrung immer an die Hinweise und das Mischungsverhältnis auf der Packung!
- Verwende in den ersten Lebensmonaten abgekochtes Trinkwasser und rühre die Fläschchen immer erst direkt vor dem Trinken an.



# WENN BABYS WEINEN

## Die häufigsten Gründe, warum dein Baby weint

- Hunger
- Müdigkeit
- Volle Windel
- Überreiztheit
- Wunsch nach Nähe
- Stress oder Unruhe der Eltern
- Bauchweh (z. B. Blähungen und Koliken)

Wenn du diese Gründe ausschließen kannst, dürfen Babys auch mal weinen, denn dies ist die einzige Möglichkeit für dein Baby, seine Gefühle auszudrücken. Oft handelt es sich beim Weinen nämlich auch um das sogenannte Verarbeitungsweinen, auch Erzählweinen genannt. Babys verarbeiten dadurch, was sie alles erlebt haben, und bauen Stress ab. Manchmal werden auch die Erlebnisse der Geburt durch Weinen verarbeitet. Dieses Weinen darfst du dann einfach mit deiner Nähe, Singen oder einer liebevollen Stimme begleiten. Somit macht dein Baby wichtige Erfahrungen in seiner Selbstwirksamkeit: „Ich werde gesehen und bin wichtig.“

**Tipp:** Solltest du z. B. gerade unter der Dusche stehen und deinem Baby nicht sofort Nähe schenken können, begleite das Weinen durch eine verständnisvolle und ruhige Stimme.

### So kannst du dein Baby beruhigen

- Leichtes Summen oder beruhigende Laute (**sch-sch-sch**)
- Ein Lied singen
- Liebevolltes Schaukeln/sanfte Bewegungen
- Sanftes Sprechen
- Einsetzen einer Federwiege, der Trage oder eines Kinderwagens kann helfen
- Auch gepuckte Kinder kommen manchmal besser zur Ruhe

**Tipp:** Notiere dir gerne die Schlafens- und Essenszeiten deines Babys. So siehst du rechtzeitig, wann es wieder müde sein könnte und wann eine Still- oder Flaschenmahlzeit nötig ist. Die Schlafens- und Essgewohnheiten verändern sich mit dem Wachstum deines Babys. Bleibe also neugierig und beobachte dein Kind.

### So erkennst du den Weingipfel

Bei einem Weingipfel erreicht dein Baby oft nach 5 Minuten den Höhepunkt (Gipfel) des Weinens. Durch liebevolle Begleitung wird es danach weniger.

- In den ersten 6 Lebenswochen nimmt das Weinen zu, danach nimmt es langsam wieder ab.
- Zwischen 16:00 und 23:00 Uhr ist das Weinen oft am intensivsten (Verarbeitung des Tages).

### Tipps zur Entspannung ab 16:00 Uhr

- Reduziere Reize (z. B. Verzicht auf Radio, TV, Besuch usw.).
- Biete Haut-zu-Haut-Kontakt an.
- Massiere dein Baby sanft.
- Sorge für eine harmonische und stressfreie Atmosphäre.

### Wenn die Weinphase anhält

- Öffne das Fenster – frische Luft tut immer gut.
- Sorge für ausreichend körperliche Nähe durch Tragen.
- Gehe in einen anderen Raum, wenn dein Baby an einem sicheren Ort ist (z. B. im Kinderbettchen) oder bei deiner Partnerin oder deinem Partner und versuche dich zu beruhigen – etwa durch frische Luft, kaltes Wasser, Atmen oder Entspannungsmusik.
- Gehe mit deinem Baby in der Wohnung hin und her.
- Gehe draußen mit deinem Baby spazieren.
- Wechsle dich mit einer anderen Person ab oder suche Kontakt (z. B. per Telefon) zu jemand Vertrautem.

Wenn das Weinen deines Babys nicht aufhört, du dich zunehmend hilflos und ratlos fühlst und du Sorge hast, dein Kind könnte Schmerzen haben – hole dir Hilfe, indem du z. B. eine erfahrene Person aus deinem Umfeld anrufst oder Hilfe in einer Schreiambulanz suchst (siehe Unterstützungsangebote ab S. 13)!

**Wichtig:** Ein Baby weint niemals aus böser Absicht oder weil es dich provozieren will. Weil sein Gehirn noch unreif ist, kann es seine Gefühle noch nicht ohne die Hilfe einer Bezugsperson beruhigen.

## Beruhigungsstrategien für Eltern

- Atme ein und zähle dabei langsam bis 4. Atme laut aus und zähle dabei bis 4. Wiederhole die Atemübung.
- Trinke ein kaltes Glas Wasser.
- Lasse dir kaltes Wasser über die Hände und Arme laufen.
- Gehe kurz an die frische Luft und atme tief durch, wenn dein Baby an einem sicheren Ort (z. B. im Kinderbettchen) ist oder bei deinem Partner oder deiner Partnerin.
- Rufe eine Person an, die dich beruhigen kann.
- Wechselt euch als Paar ab.
- Hole dir Unterstützung (siehe Angebote ab S. 13).



### Wichtig: Schüttle niemals dein Baby!

Bereits kurzes Schütteln kann deinem Kind gesundheitlich sehr großen Schaden zufügen.

**Schütteln kann zum Tod führen.**



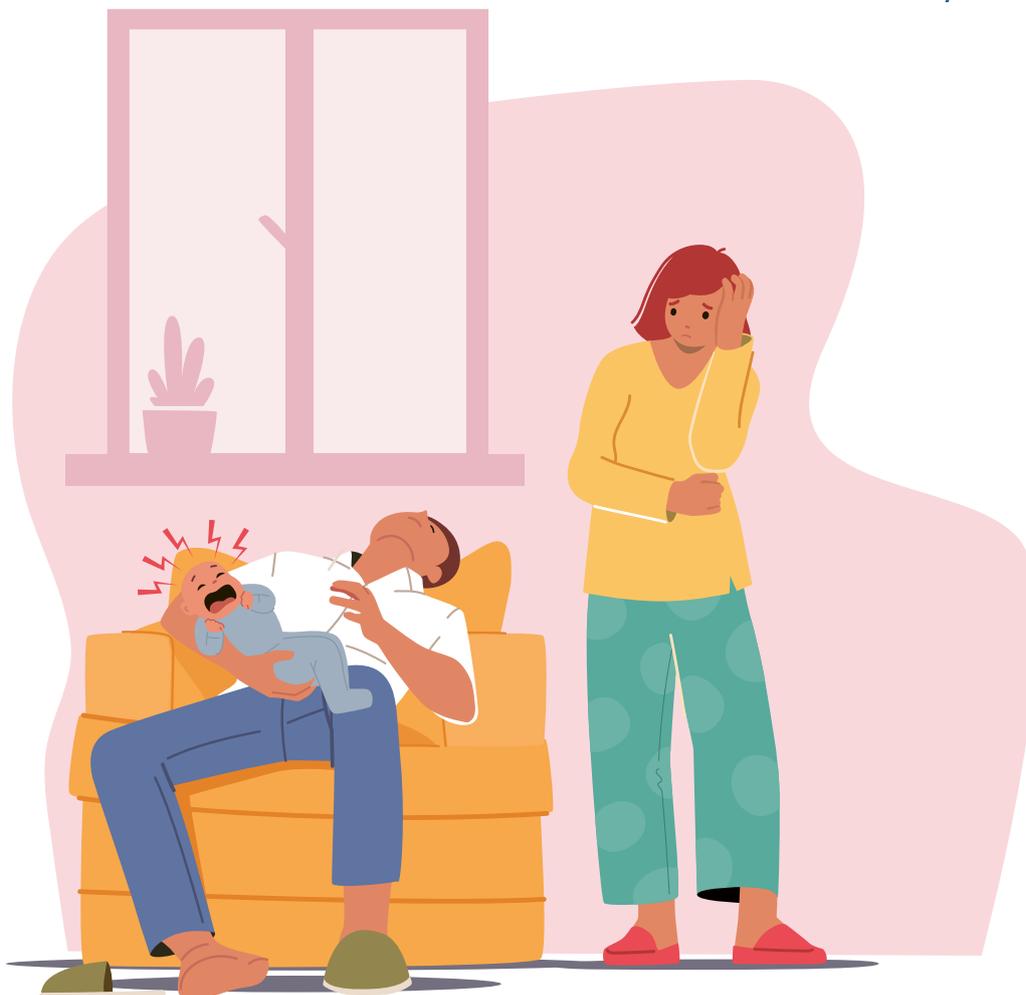
### So schützt du dein Baby vor Schütteln:

Wenn du völlig übermüdet oder ganz verzweifelt bist, weil dein Baby sich nicht beruhigt, liegen deine Nerven vielleicht blank. Dann lege dein Baby an einen sicheren Ort (z. B. in das Kinderbett) und beruhige dich erst einmal. Sonst kann es passieren, dass du dein Kind im Affekt schüttelst.

Auf der Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung findest du ein Video in verschiedenen Sprachen dazu:



[www.bzga.de/mediathek/themen/fruehe-hilfen/v/niemals-schueffeln-wenn-babys-nicht-aufhoeren-zu-schreien](http://www.bzga.de/mediathek/themen/fruehe-hilfen/v/niemals-schueffeln-wenn-babys-nicht-aufhoeren-zu-schreien)



# BABY-GESUNDHEIT UND BABY-PFLEGE

## Baby-Gesundheit

- Nimm dein Baby stets über die Seite hoch, da die seitlichen Halsmuskeln in dieser Lebensphase kräftiger sind als die Nackenmuskulatur.
- Achte darauf, dass du dein Baby abwechselnd über die linke und rechte Seite hochnimmst. So werden alle Muskeln trainiert.
- Stütze stets den Kopf deines Babys.
- In Wachphasen darf dein Baby auch in der Bauchlage liegen oder auf der Seite. Dann schaue aber regelmäßig nach, ob die Atmung ruhig ist.
- Eine Babyschale sollte ausschließlich für Autofahrten genutzt werden. Vermeide lange Autofahrten. Flaches Liegen ist für einen gesunden Rücken am Anfang das Beste.
- Wenn du ein Tragetuch oder eine Trage nutzen möchtest, informiere dich gerne bei einer Trageberatung.
- Die sogenannten U-Untersuchungen (Früherkennungsuntersuchungen) bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt bieten die Chance, dass ggf. Entwicklungsverzögerungen oder Erkrankungen früh erkannt und gut behandelt werden können. Mehr Informationen findest du ab S. 13 dieser ElternMail.

## U-Untersuchungen bei Babys und Kindern

- U2 3. bis 10. Lebenstag
- U3 4. bis 5. Lebenswoche
- U4 3. bis 4. Lebensmonat
- U5 6. bis 7. Lebensmonat
- U6 10. bis 12. Lebensmonat
- U7 21. bis 24. Lebensmonat
- U7a 34. bis 36. Lebensmonat
- U8 46. bis 48. Lebensmonat
- U9 60. bis 64. Lebensmonat



## Baby-Pflege

### Wickeln

- Alle 3 bis 4 Stunden und nach jedem Stuhlgang
- Reinigung mit klarem, lauwarmem Wasser
- Für unterwegs: Feuchttücher
- Cremes, Puder usw. sind nicht nötig, außer bei einem wunden Po.
- Achte darauf, dass dein Baby während des Wickelns nicht friert. Installiere eventuell eine Wärmelampe am Wickelplatz.
- Lasse dein Kind nie allein auf dem Wickeltisch liegen.

### Baden

- 1 bis 2 BADEEINHEITEN pro Woche, sobald der Nabel gut verheilt ist.
- Badezusatz ist nicht notwendig.
- Ideale Wassertemperatur: 37 °C

**Tip:** Nutze zur Sicherheit ein Badewasserthermometer!

- Ein sicherer Griff während des Badevorgangs ist wichtig, daher wird empfohlen, die ersten BADEVERSUCHE gemeinsam mit einer Hebamme zu machen.
  - Wo? Nutze einen großen BADEEIMER, eine BABYBADEWANNE oder eine saubere PLASTIKSCHÜSSEL.
- Tip:** Verzichte auf Baden im Waschbecken oder in der Badewanne, da die Unfallgefahr zu hoch ist.
- Ein Handtuch zum Abtrocknen bereitlegen.

### Waschen

- Achte darauf, dass die Hautfalten an Achseln und Hals kontrolliert und mit lauwarmem Wasser gereinigt werden. Damit wird ein Wundsein verhindert.
- Reinigung der Ohren: Bitte keine Wattestäbchen benutzen. Die Ohrmuschel kann mit einem feuchten Lappen gereinigt werden.

### Nägel

- Frühestens 4 Wochen nach der Geburt dürfen die Finger- und Zehennägel das erste Mal geschnitten werden.
- Es gibt spezielle Babynagelscheren, die vorne abgerundet sind.

# ALLE GEFÜHLE DÜRFEN DA SEIN



## Gut zu wissen: Baby-Blues oder Heultage

Vielleicht stellst du bereits im Wochenbett fest, dass dir die Tränen kommen, wenn du dein Baby riechst, beobachtest oder mit ihm kuschelst. Diese Phase wird Baby-Blues genannt oder auch Heultage. Wichtig ist, dass es sich dabei nicht um die sogenannte Wochenbett-Depression handelt.

Das geht vielen Müttern so, da die Hormonumstellung deine Gefühlswelt durcheinanderbringt. Vielleicht fühlst du Gefühle wie Traurigkeit, vielleicht bist du tief berührt oder sogar enttäuscht, dass etwas nicht so ist, wie du es dir vorgestellt hast. All diese Gefühle dürfen da sein und es hilft, wenn du mit vertrauten Personen darüber sprichst oder du dir professionelle Hilfe holst (siehe Angebote ab S. 13).

## Liebe zum Baby auf den 2. Blick

Manchmal empfinden Eltern eine tiefe, innige Liebe zum Baby erst nach einer längeren Zeit. Sollte es dir so gehen, fragst du dich vielleicht:

**„Und wo sind nun die Schmetterlinge in meinem Bauch?“**

**„Wo ist das Gefühl der bedingungslosen Liebe zu meinem Säugling?“**

Viele Elternteile sind nach der Geburt erschöpft und überfordert und diese Gefühle blockieren die intensive Mutterliebe oder Vaterliebe. Denn plötzlich sind sie verantwortlich für einen kleinen Menschen. Ab jetzt bestimmt das Baby den Alltag. Diese Fremdbestimmung ist für viele Frauen und Männer absolut ungewohnt und am Anfang oft schwer auszuhalten. Sie brauchen Zeit, um die neue Situation anzunehmen.

Sei geduldig mit dir und verurteile dich nicht für diese Gefühle, denn sie zeigen dir, dass du dich noch an deine neue Rolle gewöhnen musst.

Solltest du merken, dass zunehmend negative statt positive Gefühle gegenüber deinem Kind entstehen, findest du ab S. 13 Adressen von Unterstützungsangeboten, von denen du professionelle Hilfe bekommen kannst.

Solltest du dir die Frage stellen, ob du unter einer Wochenbett-Depression leidest, gibt dir die folgende Tabelle erste Anhaltspunkte, um den Baby-Blues von der postpartalen Depression zu unterscheiden.



**Nicht vergessen!**

Anmeldung für die ElternMail ab dem 7. Lebensmonat. (s. Rückseite)  
(English / українська / Türkçe / العربية)



## UNTERSCHIED AUF EINEN BLICK: BABY-BLUES UND POSTPARTALE DEPRESSION (PPD)

	BABY-BLUES	POSTPARTALE DEPRESSION (WOCHENBETT-DEPRESSION)
<b>Wann und wie lange tritt Babyblues / eine PPD auf?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenige Tage nach der Geburt</li> <li>• Verschwindet nach ein paar Tagen von selbst wieder, ohne Folgen zu hinterlassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innerhalb der ersten 12 Monate</li> <li>• Mindestens 2 Wochen anhaltend</li> </ul>
<b>Woher kommt Babyblues / eine PPD?</b>	Hormonelle Umstellungen nach der Geburt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mögliche Merkmale: Besondere Vorkommnisse während der Geburt, erkranktes Kind, private Probleme, Trauma in der eigenen Kindheit usw.</li> </ul>
<b>Woran erkenne ich, dass ich unter Babyblues / einer PPD leide?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimmungsschwankungen</li> <li>• Plötzlich auftretende „Heul-Attacken“</li> <li>• Erschöpfung</li> <li>• Energielosigkeit</li> <li>• Reizbarkeit</li> </ul>	<p><u>Stärker ausgeprägt als beim Baby-Blues:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gedrückte Stimmung</li> <li>• Innere Leere</li> <li>• Schlafstörungen</li> <li>• Anhaltende Erschöpfung</li> <li>• Suizidgedanken</li> <li>• Schuldgefühle</li> <li>• Umgang mit Mitmenschen meiden (Isolation)</li> <li>• Selbstzweifel und Ängstlichkeit</li> <li>• Das Gefühl, sich selbst fremd zu sein</li> <li>• Große Zweifel an den eigenen Fähigkeiten, eine Mama zu sein</li> <li>• Absolute Sorge um das Wohlergehen des Babys</li> <li>• Hassgefühle für das Baby</li> </ul>
<b>Was kann ich tun?</b>	Achte gut auf das, was du brauchst (z. B. Ruhe, Verständnis). Die Symptome geben sich innerhalb weniger Tage von selbst wieder.	Es ist dringend professionelle Hilfe und Unterstützung erforderlich.

**Du bist mit deinen Gedanken und Gefühlen nicht allein und brauchst viel Verständnis und Unterstützung, um wieder zu Kräften zu kommen!**

# ELTERNPAAR, ALLEINERZIEHEND, GETRENNT ERZIEHEND – WERTVOLLE TIPPS



## Wenn ihr in einer Partnerschaft seid ...

- ... werdet euch bewusst, dass nun eine neue Lebensphase begonnen hat und sich die Prioritäten verschieben.
- ... haltet als Team zusammen und unterstützt euch gegenseitig.
- ... nutzt Spaziergänge für Gespräche, denn meist schläft euer Baby in der Trage oder im Kinderwagen eine längere Zeit am Stück.
- ... habt Verständnis für die Launen des Partners oder der Partnerin. Schlafmangel und neue Herausforderungen führen oft dazu, dass die Nerven blank liegen.
- ... macht gemeinsame Kuscheleinheiten mit eurem Baby im Elternbett. Diese stärken eure Beziehung – denn die gewohnte partnerschaftliche Nähe kann in den ersten Monaten weniger werden.
- ... nehmt euch bewusst Zeit für Dinge, die euch vor dem Elternsein wichtig waren, damit ihr euch nicht aus den Augen verliert – z. B. den Gute-Nacht-Kuss oder morgens eine liebevolle Begrüßung.
- ... gebt euch gegenseitig, aber auch zusammen, kleine Auszeiten. Eventuell kann eine weitere vertraute Person auf das Baby aufpassen. Tut das, was euch Freude macht und Entspannung bringt – wenigstens für kurze Momente.
- ... klärt gemeinsam, wie viel Einmischung ihr von außen vertragt und wann ihr Besuch haben möchtet.

## Wenn du alleinerziehend oder getrennt erziehend bist ...

- ... vernetze dich mit anderen alleinerziehenden oder getrennt erziehenden Müttern oder Vätern.
- ... informiere dich über Unterstützungsangebote ab S. 13.
- ... nimm familiäre Unterstützung sowie Hilfe aus dem Freundeskreis an. Nach Hilfe fragen ist keine Schwäche!
- ... nimm z. B. an Babykursen oder Eltern-Kind-Treffen teil, um andere Mütter und Väter, auch als Paar, zu treffen.
- ... achte gut auf dich und schaue, ob es eine Person gibt, die im Notfall direkt bei dir und deinem Baby sein kann. Auch im Alltag kann es sehr hilfreich für dich sein, zu wissen, dass du zwischendurch etwas entlastet werden kannst.
- ... lobe dich täglich und sei stolz auf dich, denn du bist eine großartige Mutter, ein toller Vater!
- ... lasse, wenn möglich, die inneren und äußeren Bilder los, die eine sogenannte „perfekte Familie“ zeigen. Perfekt gibt es nicht. Familie ist da, wo Kinder und Liebe zu finden sind!

# UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE IN BERLIN

Es gibt das Sprichwort von dem Dorf, das es braucht, um ein Kind großzuziehen.  
Die nachfolgenden Angebote helfen dir dabei, dein passendes Dorf zu gestalten.



**Das Berliner Familienportal** ist für Familien in allen Lebenssituationen da. Hier findest du wertvolle Informationen, Adressen und Tipps für deinen Familienalltag, Ratgeber zu zentralen Familienphasen, Veranstaltungskalender und immer aktuelle Informationen:

← [www.berlin.de/familie](http://www.berlin.de/familie)



## Unterstützung durch Hebammen

In einigen Berliner Entbindungskliniken sowie in vielen Familienzentren gibt es Hebammensprechstunden, falls du bisher keine Hebamme gefunden hast. Frage am besten in deiner Entbindungsklinik oder im nächstgelegenen Familienzentrum nach:

← [www.berliner-familienzentren.de/standortkarte](http://www.berliner-familienzentren.de/standortkarte)



Außerdem kannst du auch die Online-Sprechstunde von Hebammen auf ElternLeben.de nutzen.

Unterstützung bieten zudem auch **Familienhebammen** und **Familien-Gesundheits- und Kinderpflegerinnen und Kinderpfleger** im Rahmen der Frühen Hilfen. Die bezirklichen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner helfen gerne weiter:

← [www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen)



## KJGD-Ersthausbesuch

In den ersten Tagen nach der Geburt deines Babys wirst du Post bekommen und der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst (KJGD) kündigt sich an. Vielleicht irritiert oder verunsichert dich dieses offizielle Schreiben, aber keine Sorge - hierbei handelt es sich um einen freiwilligen Termin, der als Angebot gedacht ist, um dich bei den nächsten Schritten in der neuen Lebensphase zu unterstützen. Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter des KJGD bieten dir kostenlose Unterstützung und Beratung bei allen Fragen rund um die Gesundheit deines Kindes an. Du erhältst Kontakte zu Eltern-Kind-Gruppen oder Familienzentren und bekommst beispielsweise Informationen zu den Themen Vorsorgeuntersuchungen und Erziehung. Außerdem gibt es dort viele praktische Hinweise zum Thema Kindertagesbetreuung, Anträge auf Kinder- und Elterngeld oder aber auch weitere Unterstützung. Dieser Termin kann also sehr wertvoll und hilfreich für dich sein und es lohnt sich, ihn wahrzunehmen. Weitere Infos findest du z. B. hier:

← [www.kinderversorgungsnetz-berlin.de/gesundheitsamt](http://www.kinderversorgungsnetz-berlin.de/gesundheitsamt)



## Familienservicebüros

Eine weitere hilfreiche Anlaufstelle bei Fragen rund um dein Familienleben ist eines der Berliner Familienservicebüros. Vor allem bei Stress und Ratlosigkeit mit verschiedenen Anträgen unterstützen dich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort. Du erhältst dort die Formulare für verschiedene Anträge, wie beispielsweise für Elterngeld oder einen Kita- oder Hortgutschein und sogar Hilfe beim Ausfüllen. Du kannst dich aber auch zu Themen wie finanzielle Hilfen, Sorgerechtsklärung oder Vaterschaftsanerkennung beraten lassen oder Informationen zu Freizeitangeboten für Familien in deiner Nähe erhalten. In herausfordernden familiären Situationen, wie z. B. Trennung oder Schulden, können dich die Familienservicebüros auch an die passenden spezialisierten Beratungsstellen weiterleiten. Auf [www.berlin.de/familie/informationen/familienservicebueros-350](http://www.berlin.de/familie/informationen/familienservicebueros-350) gibt es weiterführende Informationen und Adressen der einzelnen Servicestellen.

## Familienpflege

Familienpflege bietet praktische Unterstützung in Notsituationen. Familien mit Kindern unter 12 Jahren oder risikoschwangere Frauen können diese Hilfe bekommen. Die Finanzierung läuft über die gesetzliche Krankenkasse oder Rentenversicherungsträger und muss dort beantragt werden. Bei Ablehnung ist eine Finanzierung auch über das Jugendamt möglich. Es gibt mehrere Familienpflegen in Berlin, die auch eng zusammenarbeiten.

Nachbarschaftsheim Schöneberg, Tel. 030 - 221 828 929,  
AWO Mitte, Tel. 030 - 8321 930 10, Weg der Mitte, Tel. 030 - 814 10 67,  
Horizont, Tel. 030 - 30 20 58 40, Familienpflege Sabine Werth, Tel. 030 - 213 82 23.

# UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE IN BERLIN



## Frühe Hilfen

Frühe Hilfen nennt man Unterstützungsangebote, die sich an Eltern ab der Schwangerschaft und Familien mit Kindern bis 3 Jahre richten. Dort wird dir geholfen, das passende Angebot zu finden, wenn du Unterstützung benötigst. Diese und noch mehr Informationen finden sich hier:

← [www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen)



## Familienzentren

Familienzentren bieten dir und deinem Kind z. B. offene Gruppen oder Kurse und Beratung an. Es gibt Bewegungs- oder Kreativangebote und oft auch Veranstaltungen zu verschiedenen Themen. Sie sind ein guter Startpunkt, um ein gutes Netzwerk zu knüpfen.

← [www.berliner-familienzentren.de/standortkarte](http://www.berliner-familienzentren.de/standortkarte)



LSBTIQ\*-Familien finden Unterstützung, Begleitung und Beratung in spezialisierten Familienzentren:

← [www.berlin.de/familie/informationen/regenbogenfamilien-343](http://www.berlin.de/familie/informationen/regenbogenfamilien-343)



## Hilfe für Alleinerziehende, getrennt Erziehende

Berlin bietet vielfältige Unterstützungsangebote für Alleinerziehende, getrennt Lebende oder Ein-Eltern-Familien. Beratung und Unterstützung findest du beispielsweise beim Verband alleinerziehender Mütter und Väter e. V.: [www.vamv.de](http://www.vamv.de)



... der SelbstHilfeInitiative Alleinerziehender (SHIA) e. V. ([www.shia-berlin.de](http://www.shia-berlin.de))



... oder den Netzwerken Alleinerziehender der Berliner Bezirke ([www.alleinerziehend-berlin.de](http://www.alleinerziehend-berlin.de))



Weitere Informationen findest du auch im Berliner Familienportal:

← [www.berlin.de/familie/informationen/alleinerziehende-getrennte-eltern-einelternfamilien-221](http://www.berlin.de/familie/informationen/alleinerziehende-getrennte-eltern-einelternfamilien-221)



## Vatersein

Berlin bietet vielfältige Angebote speziell für Väter und ihre Kinder sowie für alleinerziehende und getrennt erziehende Väter. Im Berliner Väterzentrum oder bei bezirklichen Angeboten können Väter sich zu Themen wie Beziehungsgestaltung, Erziehung und Vaterrolle oder auch rechtlichen Themen wie Scheidung, Unterhalt oder Sorgerecht informieren und beraten lassen. Daneben gibt es auch Seminare und Gruppenangebote, Väter-Kinder-Frühstücke, PEKiP-Kurse für Väter oder gemeinsame Freizeit- und Ferienaktivitäten. Die einzelnen Adressen und Websites findest du auf:

← [www.berlin.de/familie/informationen/beratung-von-vaetern](http://www.berlin.de/familie/informationen/beratung-von-vaetern)



## Besondere Situation: Mein Kind lässt sich schwer trösten

Wenn dein Baby viel und lange schreit, schlecht schläft oder schlecht isst und trinkt, kann das extrem belastend sein. Lässt sich dein Baby auch nach stundenlangem Schreien aus unerklärlichen Gründen nicht beruhigen, kann es zu einer Krisensituation kommen. Doch es gibt Hilfe – zum Beispiel in einer der Schreibaby-Ambulanzen in Berlin. Fachkräfte vor Ort unterstützen schnell und unbürokratisch durch Gespräche und vor allem durch Beruhigungs- und Entspannungsmethoden. Zusätzlich analysieren sie mit dir die Ursachen des Schreiens und geben Tipps für den Umgang mit einem Schreibaby. Weitere Informationen und Adressen der Schreibaby-Ambulanz in deiner Nähe findest du auf:

← [www.berlin.de/familie/informationen/hilfe-fuer-eltern-von-schreibabys-264](http://www.berlin.de/familie/informationen/hilfe-fuer-eltern-von-schreibabys-264)



... oder auch hier:

← [www.schreibbabyambulanz.info](http://www.schreibbabyambulanz.info)



Daneben bieten auch viele Erziehungs- und / oder Familienberatungseinrichtungen Unterstützung zu diesem Thema an: [www.efb-berlin.de](http://www.efb-berlin.de)



Bitte schüttele dein Baby in keinem Fall! Im Notfall wende dich bitte frühzeitig auch an eine der Berliner Notfallnummern:

**Nummer gegen Kummer** – Elterntelefon: 0800 111 0550

**Berliner Krisendienst**, der in allen Bezirken telefonisch und persönlich oder in akuten Situationen auch vor Ort für dich da ist: [www.berliner-krisendienst.de](http://www.berliner-krisendienst.de)

**Telefonseelsorge**: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222



#### **Besondere Situation: Mehrlinge**

Du hast nicht nur ein Baby bekommen, sondern gleich zwei oder mehrere?

Ein Tipp gleich am Anfang: Nimm die Hilfe an, die dir angeboten wird, und suche dir Unterstützung in ausreichender Menge. Zwei oder mehr Babys sorgen für wenig Schlaf und viel Sorgearbeit.

Hilfen bieten z. B. Familienpflege und Ehrenamtsangebote:

← [www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung/netzwerk-fruehe-hilfen](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung/netzwerk-fruehe-hilfen)



Wenn du auf der Suche nach einem offenen Treff für Mehrlingsfamilien bist, so frage gerne im nächsten Familienzentrum (s. o.) oder bei der Netzwerkkoordinatorin Frühe Hilfen in deinem Bezirk nach (s. o.).

#### **Frühförderung für Mehrlinge findest du hier:**

← [www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/mutterschutz/welche-regelungen-gelten-wenn-ich-zwillinge-oder-weitere-mehrlinge-erwarte--125154](http://www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/mutterschutz/welche-regelungen-gelten-wenn-ich-zwillinge-oder-weitere-mehrlinge-erwarte--125154)



#### **Ein Angebot bei Drillingen / höhergradigen Mehrlingsfamilien gibt es hier:**

Wer Drillinge hat oder noch mehr Babys auf einmal, der findet beim ABC Club e.V. Antworten und Beistand: [www.abc-club.de](http://www.abc-club.de)



#### **Besondere Situation: Frühgeborene**

Dein Baby ist zu früh auf die Welt gekommen?

Besondere Unterstützung findest du über das Angebot „früh geborgen“:

← [www.wegdermitte.de/index.php?mid=88&uid=226&sid=543](http://www.wegdermitte.de/index.php?mid=88&uid=226&sid=543)



Sozialmedizinische Begleitung vom Kindergesundheitshaus e.V.: [www.kghaus.de](http://www.kghaus.de)

Oder, wenn es v. a. um Erholungspausen für dich oder euch als Eltern geht, wende dich gerne an weitere Ehrenamtsangebote.



#### **Besondere Situation: Baby mit Beeinträchtigung oder Behinderung**

Familien mit Kindern mit Behinderung oder schwer chronischen Erkrankungen können verschiedene Hilfs- und Beratungsangebote nutzen, z. B. vom „Eltern beraten Eltern von Kindern mit und ohne Behinderung e.V.“

← [www.eltern-beraten-eltern.de](http://www.eltern-beraten-eltern.de)



... oder Traglinge e.V.

← [www.traglinge-ev.de/das-machen-wir](http://www.traglinge-ev.de/das-machen-wir)



## VON BEGINN AN GUT BEGLEITET

Mit der **ElternMail Berlin** will die **Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie** allen Eltern mit dem Start ins Familienleben und auf dem weiteren Weg zur Seite stehen und sie stärken. Das für Familien kostenlose Angebot soll dazu beitragen, dass Mütter und Väter hilfreiche Informationen rund um die Entwicklung ihres Kindes erhalten und praktische Tipps und Hinweise zu unterstützenden Angeboten vor Ort finden.

### Weitere Verweise



Ebenso finden Familien mit Kindern mit Behinderung oder schwer chronischen Erkrankungen Beratung und Hilfe im Kindergesundheitshaus e. V.  
← [www.kghaus.de](http://www.kghaus.de)



Noch mehr Infos finden sich hier:  
← [www.berlin.de/familie/informationen/kinder-mit-behinderung-beratung-und-hilfe-fuer-eltern-146](http://www.berlin.de/familie/informationen/kinder-mit-behinderung-beratung-und-hilfe-fuer-eltern-146)

### Was gibt es nach der Geburt zu tun?

In fast allen Berliner Bezirken gibt es sogenannte Fahrpläne rund um die Geburt mit Checklisten für notwendige Anträge sowie Adressen. Auch die Baby-App Berlin bietet diesen Service. Hier findest du beides: [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/berlin/aufgaben-angebote-und-schwerpunkte/baby-berlin-app](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/berlin/aufgaben-angebote-und-schwerpunkte/baby-berlin-app)



Auch das Familienportal des Bundes informiert dazu:  
← [www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt/checklisten](http://www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt/checklisten)

## Vorschau auf die nächste ElternMail - 3. und 4. Lebensmonat deines Babys

1. Gefühle und Bedürfnisse in der neuen Elternrolle
2. Die Entwicklung und Gesundheit deines Babys
3. Der Schlaf deines Babys
4. Möglichkeiten der Betreuung für dein Kind
5. Hilfe bei Geldsorgen



## Impressum

**Herausgeber**  
ElternLeben.de - ein Angebot  
der wellcome gGmbH

[www.elternleben.de](http://www.elternleben.de)  
[www.welcome-online.de](http://www.welcome-online.de)

**Unterstützt von**  
Stützrad gGmbH

**Gefördert durch**



**Konzeption**  
wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz

**Redaktion**  
wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz,  
Madeline Hoffmann, Sabine Linz

Stützrad gGmbH: Katja Brendel,  
Sabrina Döring

**Koordination Marketing & Gestaltung**  
wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger

**Grafik und Layout**  
wellcome gGmbH: Florian Stuerz

**Illustrationen**  
S. 6: iStock (romalka)  
Alle anderen: iStock (lemon)

**Foto**  
S. 1: iStock (FatCamera)

**Druck**  
Richard Scholz GmbH

1. Auflage, 1. Ausgabe

© wellcome gGmbH 2023



**ElternMail Berlin** wird herausgegeben  
von **ElternLeben.de - der Online-Plattform  
für Eltern.**

Wir begleiten dich mit Wissen und  
kostenloser Beratung von der  
Schwangerschaft bis in die Pubertät.



**Ab dem 7. Lebensmonat wird die ElternMail digital versendet.** Melde dich jetzt gleich an, um keine Ausgabe zu verpassen! Es dauert nur 2 Minuten.

← [www.elternleben.de/elternmail-berlin](http://www.elternleben.de/elternmail-berlin)

