



Infoblatt:

Ernährung in der Schwangerschaft

Ihre Hebamme

Bewusste Ernährung trägt zum Wohlbefinden in der Schwangerschaft bei, da dadurch Unwohlsein durch Sodbrennen und Völlegefühl sowie andere Ernährungsfehler vermieden werden können.

Im Folgenden die 10 besten Tipps für eine gute Ernährung (entnommen aus wikifamilia.de) basierend auf „10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ (www.dge.de)

- 1. Vielseitig essen:** Man sollte die Vielfalt an Lebensmitteln genießen. Die Ernährung sollte abwechslungsreich sein. Man sollte nicht zu viel essen, aber nährstoffreich und energiearm.
- 2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln:** Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe. Die Zutaten sollten möglichst fettarm sein.
- 3. Gemüse und Obst:** Ein Ziel könnte sein, fünf Portionen Gemüse und Obst zu essen: frisch, roh (gut waschen), kurz gegart oder eine Portion auch als Saft zu den Hauptmalzeiten oder als Zwischenmalzeit. Damit nimmt man viele Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe sowie weitere gesundheitsfördernde Stoffe zu sich.
- 4. Täglich Milch, Milchprodukte, wöchentlich Fisch, wenig Fleisch, Wurst und Eier:** Mit diesen Nahrungsmitteln erhält die Schwangere weitere lebenswichtige bzw. gesundheitsfördernde Stoffe. Bitte auch hier fettarme Produkte wählen.
- 5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel:** Etwas Fett braucht man schon, da man über manche Fettsorten die wichtigen essenziellen Fettsäuren, aber auch fettlösliche Vitamine aufnimmt. Mit zu viel Fett fördert man Übergewicht und erhöht das Risiko für Herz- und Kreislaufkrankheiten. „Gute“ Fette befinden sich in pflanzlichen Ölen oder Streichfetten aus Raps- oder Sojaöl. Achtung vor versteckten Fetten in Süßigkeiten, Gebäck, Milchprodukten und Fast-Food-Fertigprodukten.
- 6. Zucker und Salz in Maßen:** Die Nahrung sollte wenig Zucker enthalten. Besonders die süßen Limonaden tragen zu Übergewicht und Kariesbildung (auch nachher bei schon geborenen Kindern) bei. Würzen kann man mit Kräutern und Gewürzen, aber wenig Salz, wenn doch, mit fluoridhaltigem Salz.
- 7. Viel Flüssigkeit:** Am besten geeignet zum Trinken ist Wasser, wenn es besser schmeckt, mit Kohlensäure. Eineinhalb Liter pro Tag sollten es schon sein. Wasser spült die Nieren und fördert die Verdauung. Die meisten Limonaden enthalten zu viele Kalorien. Von Alkohol wird deutlich abgeraten.
- 8. Schmackhafte und schonende Zubereitung:** bei niedrigen Temperaturen garen, soweit möglich kurz mit wenig Wasser und wenig Fett, dies erhält den Geschmack und Nährstoffe
- 9. Genießen:** Essen in Ruhe ist Erholung, erhöht die Lebensqualität und man fühlt sich eher satt.
- 10. Gewicht und Bewegung:** Mit den Tipps kann man sich ausgewogen ernähren. Regelmäßige Bewegung, wenn es geht Sport, erhöht das Wohlbefinden, stärkt den Kreislauf, Stoffwechsel und verbessert die Verdauung. Auf das Gewicht zu achten, ist auch nach der Schwangerschaft wichtig.



Infoblatt:

Schwangerschaftsbeschwerden

Ihre Hebamme

Allgemein

Schwangerschaftshormone bereiten den Körper vor. Normale Veränderungen können beschwerlich werden.

Müdigkeit

Die werdende Mutter braucht Ruhe, Hormone stellen ruhig.

Tipp: Schwangere sollten dem Ruhebedürfnis nachgeben.

Wassereinlagerung/Ödeme

Umverteilung des Wassers im Körper, mögliche Einlagerung von Wasser ins Gewebe

Tipp: Stützstrümpfe, bei starker Zunahme der Ödeme zum Frauenarzt

Übelkeit/Erbrechen

Hormone verursachen diese Beschwerden besonders in der frühen Schwangerschaft.

Tipp: Trotzdem auf ausreichende Ernährung achten, Ingwer, Vitamin B6 können helfen.

Herzklopfen

Erhöhte Blutmenge muss gepumpt werden, manchmal ist die Schilddrüsenfunktion erhöht.

Tipp: Wenn es dauerhaft unangenehm ist, muss ärztliche Abklärung erfolgen.

Völlegefühl

Langsamere Darmassage wird hervorgerufen durch Hormonwirkung und die größer werdende Gebärmutter.

Obstipation/Verstopfung

Langsamere Darmassage wird hervorgerufen durch Wasserentzug aus Darminhalt.

Tipp: Schwangere sollten ausreichend Flüssigkeit trinken.

Sodbrennen

Schlaffe Muskulatur verschließt den Magen nicht ausreichend. Säure steigt in die Speiseröhre.

Tipp: Bei Sodbrennen sollte man nicht flach schlafen. Milch, Nüsse, Medikamente können helfen.

Harndrang

Gebärmutter drückt auf Harnblase. Dauernder Drang spricht für Entzündung.

Tipp: Bei dauerndem Drang sollte der Arzt eine mögliche Harnwegsinfektion abklären.

Nierenschmerzen/Harnstau

Kindliches Köpfchen kann den Abfluss aus der Niere (meist rechts) behindern.

Tipp: Auf der linken Seite liegen, bei andauernden Schmerzen ist ärztliche Abklärung nötig.

Ziehen in den Leisten

Ein Band mit Muskeln, das der Gebärmuttermuskulatur ähnelt, kann sich zusammenziehen.

Tipp: Wenn es nicht aufhört, ist ärztliche Abklärung notwendig.

Wadenkrämpfe

Durch vermehrte Magnesiumausscheidung können Krämpfe entstehen.

Tipp: Magnesium kann helfen.

Kreuzschmerzen

Auch die Gelenke zwischen Kreuzbein und Beckenknochen können aufgelockert werden und Schmerzen verursachen.

Tipp: Vorzeitige Wehen können sich auch einmal über Kreuzschmerzen ankündigen – bei längeren Kreuzschmerzen ist Abklärung durch Hebamme oder Arzt notwendig.

Krampfadern/Hämorrhoiden

Aufgelockerte Gefäßwände, ein erhöhtes Blutvolumen und behinderter Rückfluss können Krampfadern (Hämorrhoiden) hervorrufen.

Tipp: Stützstrumpfhosen (Salben) können helfen.

Schwindel/Niedriger Blutdruck

Weite Gefäße erschweren die Blutdruckregulation. Die Gebärmutter kann in Rückenlage den Blutrückfluss zum Herzen behindern.

Tipp: Angepasste Stützstrumpfhosen helfen. In der späteren Schwangerschaft sollte man nur auf der linken Seite liegen.

Schmerzen (Kribbeln) in den Händen

Wasser im Gewebe drückt auf die Nerven und verursacht Kribbeln.

Tipp: Abhilfe schaffen ist nicht leicht, daher am besten die Hebamme oder den Arzt ansprechen.

Psychische Veränderung: Gereiztheit – Stimmungsschwankungen – Niedergeschlagenheit

Hormone verändern die Reizleitung im Gehirn. Das Auftreten einer Depression ist möglich. Diese Art von Beschwerden kann bis weit nach der Geburt andauern.

Tipp: Familie muss aufgeklärt werden. Professionelle Hilfe ist angezeigt.



Checkliste:

Klinikkoffer und Erstausrüstung

Ihre Hebamme

Für den Klinikkoffer

- Stammbuch, Mutterpass
- 1–2 Nachthemden, große T-Shirts und Jogginghose
- Strickjacke oder Bademantel
- 6 Baumwoll- oder Einmalslips (eine Größe größer)
- 2 Still-BHs (2 Nummern größer)
- Stilleinlagen
- Kosmetik- und Waschsachen
- Hausschuhe und Handtücher
- 6 energiereiche Riegel o. Ä. für die Zeit im Kreißaal
- 1 Hemdchen Gr. 50/56
- 1 Jäckchen Gr. 50/56
- 1 Strampler Gr. 50/56
- 1 dicke Babyjacke mit Mütze
- 1 Babydecke 75 × 100 cm

Zum Transport

- 1 Kinderwagen
- 1 Matratze für Kinderwagen
- 2 Spannbetttücher für Kinderwagen
- im Winter: 1 Fußsack und/oder 1 durchgehender Skianzug
- 1 Bauchtrage/Tragetuch
- 1 Autosicherheitssitz Größe 0

Grundausrüstung Baby

- 6 Mullwindeln
- 1 Paket Einmalwindeln (kleinste Größe)
- 4 Moltontücher 80 × 80 cm
- 6 Hemdchen/Wickelbodys Gr. 50/56
- 6 Jäckchen Gr. 50/56
- 6 Strampler Gr. 50/56
- 2 Mützchen kleinste Größe
- 2–6 Paar Söckchen/im Winter aus Wolle
- 1 warme Jacke für den Spaziergang
- 1 Lagerungs- und Stillkissen
- 2 Babydecken

Für den gesunden Schlaf

- 1 Gitterbett, Wiege, Moseskörbchen oder Stubenwagen
- 1 feste luftdurchlässige Matratze
- 2 Spannbetttücher
- 2 wasserdichte Bettelinlagen ca. 50 × 70 cm
- 1 Schlafsack
- 1 Nachtlicht
- 1 Babyfon® (evtl. mit Gegensprechanlage)
- 1 Spieluhr

Zusätzlich möglich, aber nicht von den Kinderärzten empfohlen

- 1 Nestchen
- 1 Lammfell
- 1 Bettumrandung

Rund um die Körperpflege

- 1 Wickelkommode oder Wickelaufsatz
- 1 Wickelaufgabe oder 1 dickes Badehandtuch
- 1 Babywanne
- 1 Waschschüssel
- 1 Badethermometer
- 6 Waschlappen (Molton o. Mull)
alternativ: Feuchttücher
- 1 Windeleimer und passende Müllbeutel
- 1 weiche Babyhaarbürste
- 1 Babynagelschere mit abgerundeten Spitzen
- 1 Quecksilberthermometer
- 3 Badetücher mit Kapuze
- 1 kleine Wärmflasche
- saugfähige große Binden für Mama
- Olivenöl/Mandelöl für die Massage und Hautpflege

Rund um die Mahlzeit

- Stillkind: Stilleinlagen z. B. Mehrweg-Stilleinlagen aus Seide/Wolle
- Flaschenkind: 6 Milchflaschen
- 1 Flaschenbürste und Spülmittel
- Sterilisier-Möglichkeit
- wenn gewünscht: 2–3 Beruhigungssauger zum täglichen Wechsel



Fragebogen:

*Erwartungen
an die Geburt*

Ihre Hebamme

Auf was freue ich mich, wenn ich an die Geburt denke?

Wovor habe ich Angst, wenn ich an die Geburt denke? Und wie gehe ich mit meiner Angst um?

Was erwarte ich als Frau von meinem Partner?

Was erwarte ich als Mann von meiner Partnerin?

Wie denke ich, geht es dem Kind während der Geburt? Wie kann ich Kontakt zu meinem Kind aufrechterhalten?

Wie kann ich als Frau mit den Wehen umgehen?

Wie kann ich als Mann meiner Partnerin während der Geburt/Wehen helfen?

Was erwarte ich von den professionellen Helfern (Hebammen, ÄrztInnen)?

Was ist das Schlimmste, was passieren könnte, und wie reagiere ich dann?

Wie kann ich mich kurzfristig entspannen unter der Geburt?

Wo und wie kann ich mir nach der Geburt Hilfe holen, wenn es mir nicht gut geht?



Checkliste:

Tipps vor und unter der Geburt

Ihre Hebamme

- Es ist sinnvoll, schon in der Schwangerschaft einen kleinen Plastikbeutel mit einer Windel in die Handtasche zu legen, damit bei einem Blasensprung sofort eine aufsaugende und wasserdichte Einlage vorhanden ist.
- Zu Hause wird das Bett mit einer wasserdichten Unterlage versehen.
- Auch ein Besuch beim Frauenarzt/bei der Frauenärztin mit vaginaler Untersuchung, rund um den Geburtstermin, kann leichte Blutungen („Zeichnen“) auslösen.
- Bei Zeichnen wartet man ab, ob ein weiterer Geburtshinweis kommt.
- Bei 5-minütigen regelmäßigen Wehen startet man ins Krankenhaus (abhängig vom Wohnort!!!).
- Bei Blasensprung ohne Wehen kann man sich Zeit lassen (ca. 8–10 Stunden).
- Ein vollgetanktes Auto ist sinnvoll! Klinikoffen und Mutterpass sind ebenfalls empfehlenswert mitzunehmen.
- Ab Geburtsbeginn sollte die Gebärende nur noch leichte Kost zu sich nehmen, aber nicht nichts essen!
- Man sollte immer ausreichend trinken, am besten Wasser oder Tee.
- Da der Kreißaal nicht steril ist, kann die Schwangere gerne ein eigenes Nachthemd/ T-Shirt in der Eröffnungsphase und bei der Geburt tragen. Bequeme, lagenartige Bekleidung, warme Socken (Noppensocken sind auch praktisch) und flache bequeme Schuhe sind empfehlenswert. Dies gilt auch für den Partner. Ebenso können persönliche Dinge, z. B. Massageöle, (Heil-)Steine, Musik, Lieblingstee oder anderes hilfreich sein.
- Ein Klinikoffen sollte auch für den Partner gepackt werden: ausreichend Nahrungsmittel und Getränke, Wechselwäsche, Pantoffeln, eventuell Lektüre.



Fragebogen:

Umgang mit Schmerzen

Ihre Hebamme

Welche Assoziation hast du bei dem Wort „Schmerzen“?

Hast du schon einmal Schmerzen gehabt?

Was hast du dann gemacht?

Können Schmerzen für dich einen Sinn haben, wenn ja welchen?

Unterscheiden sich die Geburtswehen für dich von anderen Schmerzen?

Welche Art von Schmerzen stellst du dir unter der Geburt vor?

Wie möchtest du als Frau/Mann mit den Wehenschmerzen umgehen?

Möchtest du Medikamente haben?
Ja/Nein?

Wann? Warum?



Infoblatt:

Pathologie unter der Geburt

Ihre Hebamme

Pathologisches Cardiotokogramm (CTG)

Zeichnet man unter der Geburt die Herzfrequenz des Kindes auf, so hat man eine relativ sichere Aussage über das Wohlergehen des Kindes. Eine Rückenlage der Mutter kann die Blutversorgung des Kindes verschlechtern und ein pathologisches CTG verursachen.

Verzögerter/Protrahierter Geburtsverlauf

Eröffnungsperiode dauert nicht länger als 8 Stunden, Austreibungsperiode nicht länger als 2 Stunden, davon die Pressperiode 30 Minuten. Bei Mehrgebärenden sind alle Perioden kürzer. Ursachen sind abhängig von Periode: Angst/Stress, Kopf-Becken-Missverhältnis, wenig Gebärmuttermuskulatur z. B. durch Überdehnung. Therapie meist mit Oxytocin, bei Erfolglosigkeit operative Entbindung.

Dammschnitt/Dammriss

Fester Beckenboden kann Geburtshindernis sein, dann ist manchmal ein Dammschnitt erforderlich. Trotz Dammschnittes sind auch Risse möglich. Mit speziellen Nahttechniken erfolgt die komplette Wiederherstellung. Bei anhaltenden Schmerzen ist Nachuntersuchung nötig, da Hämatom möglich.

Saugglocke – Zange

Ist der Muttermund vollständig und der Kopf bereits im Geburtskanal, ist die Geburtsbeendigung mit der Saugglocke bei Geburtsstillstand notwendig, Ansaugen der Haut des Köpfchens in die Glocke, die Schwellung des Kopfes verschwindet nachher zügig. Bei zangengerechter Lage Zangenentbindung durch Geüben oft weniger traumatisch.

Kaiserschnitt

Erfolgt zu häufig, meist wegen Verunsicherung der werdenden Mutter (aber auch der Ärzte, juristische Problematik). Nur bei Notkaiserschnitten macht man Vollnarkose, sonst regionale Spinal-/Periduralanästhesie. Bei Regionalanästhesie ist der Vater im OP erlaubt. Bonding ist meist möglich. Bis zur Entwicklung des Köpfchens sind es nur wenige Minuten. Bei Unklarheiten zur Indikation oder Durchführung sollten die Eltern einige Wochen nach der Geburt mit den Klinikärzten sprechen.

Beckenendlage

Problem: Größter Teil des Kindes (Köpfchen) folgt dem schmaleren Körper. Das ist problematisch bei engen Geburtswegen, da zu diesem Zeitpunkt nicht mehr auf Kaiserschnitt umgeschaltet werden kann. Die deshalb bestehende Verunsicherung führt zur oft unnötigen Entscheidung für geplante Kaiserschnitte, in Deutschland meist bei Erstgebärenden. Nur Endphase unterscheidet sich von normaler Geburt (spezielle Handgriffe notwendig). In manchen Kliniken Geburt im Vierfüßlerstand.

Schulterdystokie

Das ist das Hängenbleiben der Schulter hinter dem Schambein nach der Geburt des Köpfchens. Mit speziellen Maßnahmen löst man die Schulter, um Schaden vom Kind abzuwenden.

Blutungen unter oder nach der Geburt

Große Blutgefäße versorgen das Kind. Die nach der Geburt sich zusammenziehende Gebärmuttermuskulatur drückt die Gefäße zusammen und stoppt die Blutung. Schwäche der Muskulatur kann zu lebensgefährlichen Blutungen führen. Wenn Medikamente nicht nutzen, können bestimmte Naht- und Kompressionstechniken helfen.



Infoblatt:

Ernährung des Kindes

Ihre Hebamme

Stillen

- Stillen ist vorteilhaft für Kind und Mutter.
- Übergewicht, Diabetes und andere Erkrankungen im späteren Leben der Kinder sind seltener.
- Stillen ist praktisch, bequem und kostenlos.
- Es wird empfohlen, 4 Monate voll zu stillen.
- Zufüttern ist möglich zwischen dem 5. und 7. Monat.

Fertigmilch

- Wenn nicht gestillt werden kann, kann man Fertigmilch aus dem Handel nutzen.
- Hier unterscheidet man:
 - Fertigmilch mit der Vorsilbe PRE, der Muttermilch ähnlich, sie ist schon ab der Geburt und für das gesamte 1. Lebensjahr geeignet.
 - Fertigmilch, Nummer 1 (etwa ab dem vierten Lebensmonat) ist dickflüssiger, dadurch sättigender, und ebenfalls für das gesamte 1. Jahr geeignet.
 - Fertigmilch mit der Vorsilbe HA sollte man bei erhöhtem Allergierisiko nutzen.

Tee oder Wasser

- In den ersten Lebensmonaten ist die Zufütterung mit Wasser oder Tee nicht nötig.
- Mit Beikost sollte man zusätzlich stilles Mineralwasser oder ungesüßten Tee zu den Mahlzeiten anbieten.

Einfrieren von Muttermilch

- maximal 3 Tage im Kühlschrank bei unter +5° C aufbewahren
- im Gefrierfach bei -18 bis -22°C maximal für 6 Monate haltbar
- nach dem Auftauen innerhalb von 24 Stunden verfüttern
- nicht noch mal einfrieren
- auf eine hygienisch einwandfreie Pumpe und fest verschließbare Flaschen achten

Brei

- Brei ab dem 5. Monat, am besten Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei
- ab dem 6. Monat ein Milch-Getreide-Brei
- ab dem 7. Monat Getreide-Obst-Brei
- Wegen möglicher Unverträglichkeiten sollte man nur eine neue Zutat pro Woche ergänzen, um eventuelle Reaktionen seitens der Haut oder des Stuhlgangs zuordnen zu können.



Infoblatt:

Körperpflege des Säuglings

Ihre Hebamme

Grundsätzlich ist Körperpflege, also Baden und Waschen, für Neugeborene und kleine Säuglinge sehr anstrengend und sollte zu einer Tageszeit gemacht werden, wenn sie ausgeschlafen und satt sind. Generell sollte man hektische Bewegungen vermeiden. Beim Anziehen ist es sinnvoll, das „über den Kopf ziehen“ anzukündigen, z. B. mit „123 Hoppla!“, damit das Kind einplanen kann, wann der Pullover über den Kopf kommt. Außerdem erleichtert das vorherige Aufkrepeln der Ärmel das Durchziehen der Arme. Wenn man Kleidung anzieht, sollte man den Säugling lieber zur Seite drehen als ihn hochzunehmen.

Cremen ist nicht nötig, höchstens wenn die Haut wirklich trocken ist; maximal bei Winterkälte vor dem Spazierengehen eine fetthaltige Creme auftragen.

Nägel schneiden

Zu Beginn müssen die Nägel des Kindes nicht geschnitten werden, da sie sich von alleine ablösen. Sind sie dann so lang, dass die Kinder sich und andere zu zerkratzen beginnen, kann man die Nägel mit einer abgerundeten Nagelschere schneiden. Die beste Möglichkeit besteht in einer ruhigen Phase, z. B. wenn sie müde sind oder wenn sie schlafen, auf dem Wickeltisch oder auf dem Schoß. Am besten dreht man das Kind so, dass man gut an die Finger herankommt. Bei den Füßen ist das häufig genau verkehrt herum. ACHTUNG: Der Nagel hat eine gute Länge, wenn man noch etwa 1–2 mm vom Weiß des Nagels sehen kann. Sonst läuft man Gefahr, in das Nagelbett zu schneiden. Dies tut dann weh und entzündet sich.

Faltenpflege

Problemzonen: Kinn- und Hals, Kniekehle, Leisten

Prävention: gutes Abdecken der Halsfalten beim Trinken, häufiges Waschen, gründliches Trocknen

- Die Falten müssen **täglich** kontrolliert/gereinigt werden, entweder durch Waschen oder häufiges Baden (alle zwei bis drei Tage), wenn das Baby viele tiefe Falten hat.
- Sehr gründliches Trocknen ist sehr wichtig. Tipp für das Trocknen des Halses: Kind auf den Bauch legen, sich auf die Arme stützen lassen, dann mit einem Kosmetiktuch trocknen. Dabei wird das Kinn mit dem Daumen nach oben gedrückt (darauf achten, dass man den Daumen nicht in den Zungengrund drückt!).
- Bei etwaigen Entzündungen sprüht man etwas Hautdesinfektionsmittel auf und lässt es eintrocknen. Die entzündeten Halsfalten erkennt man teilweise auch an einem schlechten Geruch und Belag, der eventuell bereits nach einem Tag auftritt.

Praktische Wäsche

- Bodys, welche sich vorne öffnen lassen
- Wollsocken bei Winterkindern (alles andere hält leider nicht warm)
- Sockenhalter, damit die Socken nicht abrutschen
- Hosen mit breitem Bund, damit der Bauch nicht eingeengt wird
- generell weite Kleidung, um die größtmögliche Bewegungsfreiheit zur Unterstützung der Motorik zu ermöglichen, also früh zur nächsten Größe wechseln
- keine oder nur sehr kleine Knöpfe im Rücken und Brustbereich.



Infoblatt:

Tipps eines Neugeborenen an seine Eltern

Ihre Hebamme

Ich bin noch sehr klein und erst seit Kurzem bei euch.

Wir müssen uns aneinander gewöhnen und ich habe ein paar grundsätzliche Tipps für euch, wie wir eine entspannte Zeit zusammen haben können, auch wenn ich noch nicht sprechen kann:

- Ich bin nur 1–1,5 Stunden am Stück wach.
- Ich gehe gerne gegen 18/19 Uhr ins Bett.
- Ich brauche regelmäßig Schlaf.
- Ich habe folgende Müdigkeitsanzeichen: rote Ränder um die Augen, Quengeln, nervöses Strampeln und Fuchteln, starren Blick, kleine Augen, Reiben am Ohr, Blickabwendung, Gähnen.
- Ich gehe am besten schlafen, wenn ihr meine Müdigkeit schnell seht und mich dann direkt ins Bett legt, sonst bin ich überdreht.
- Ich bin unterschiedlich wach, wenn ich einen Entwicklungsschub habe, und schneller müde als sonst.
- Ich gehe eventuell gerne nach dem Frühstück direkt wieder ins Bett.
- Ich brauche ausgeglichene Eltern, also schlaft, wenn ihr könnt!
- Ich bin nicht gerne jeden Tag unterwegs (maximal jeden zweiten Tag).
- Ich ändere meine Essensmengen immer wieder, z. B. wenn ich einen Entwicklungsschub habe.
- Ich esse abends (ab ca. 17 Uhr) häufiger als tagsüber, um einen kleinen Vorrat für nachts anzulegen.
- Ich brauche viel körperliche Nähe, um mich sicher zu fühlen.
- Ich möchte frühestens ab dem 4. Lebensmonat in meinem eigenen Bett schlafen, was nicht neben eurem Bett steht.

Dass sind nur ein paar Tricks, die euch den Start erleichtern.

Ich danke euch jetzt schon und werde euer Lächeln mit einem Lächeln beantworten, für das sich die unterbrochenen Nächte lohnen.

Euer Augenstern



Infoblatt:

Trösten/Beruhigen

Ihre Hebamme

Kinder weinen aus den unterschiedlichsten Gründen: Hunger, Durst, Müdigkeit, Bedürfnis nach Nähe, Zahnen, zu laut, zu heiß, zu viele Menschen, zu viel Berührung, Schmerzen etc.

Wie kann ich trösten/beruhigen:

- tragen
- schauen, ob das Kind einen bestimmten Punkt am Abend hat, wo es müde wird (kleine Säuglinge sind nur etwa 1–1,5 Stunden am Stück wach!!)
- Kind ruhig ansprechen
- ruhig bleiben, nicht hektisch werden oder laut
- langsame Bewegungen
- Geräusche, Licht, Bewegungen verringern, z. B. zu sich drehen und Blickfeld einschränken, z. B. durch Abdeckung (Fernseher und Radio aus, entfernen aus großen Menschenansammlungen, Café)
- langsames Schaukeln, streicheln, wiegen, massieren
- Trostlied singen
- einen Rhythmus in den Alltag bringen
- Wie geht es der Bezugsperson? Ist diese nervös oder aufgeregt, ist es das Kind meist auch. Dann sollte man eventuell das Kind einer anderen vertrauten Person geben, bis man selbst wieder ruhiger geworden ist.
- Man sollte sich nicht vor den Fernseher setzen! Fernsehen ist für Neugeborene, Säuglinge und Kleinkinder in Bezug auf die Hirnentwicklung nicht zuträglich. Sie können die schnell aufeinanderfolgenden optischen und akustischen Reize nicht verstehen und verarbeiten.
- bei Verletzungen und blauen Flecken auf den Schmerz des Kindes kurz verbal eingehen, nicht herunterspielen oder ignorieren, aber auch nicht besonders lange damit befassen
- sich auf gleiche Augenhöhe begeben, also auf den Arm nehmen, oder sich zu ihm hinunterbeugen bzw. hinknien, betroffenen Körperteil sanft anpusten

Trösten heißt sein Kind in seiner gerade unglücklichen Situation sehen und für es da sein. Wenn Eltern in der Lage sind, eine zuverlässige Quelle von Unterstützung und Trost zu sein, fördern sie die Selbstständigkeit des Kindes und sein Erkunden der Welt, da es sich sicher fühlt. Ein Kind beruhigt sich auch wieder und kann dann die angebotene Hilfe annehmen, wenn es sich sicher und geschützt fühlt und auf seine altersentsprechenden Bedürfnisse eingegangen wird.

Grundlage dafür ist eine überwiegend positive Eltern-Kind-Bindung. Dies bedeutet, für das Kind da zu sein und zu erkennen, was gerade im Kind vorgeht, also Fürsorge und Feingefühl für das Kind. Das elterliche Feingefühl wird gefördert z. B. durch die Pflege der Paarbeziehung und die eigene Befindlichkeit, denn Eltern können nur dann feingefühlig sein, wenn es ihnen selbst gut geht, wobei gezielte Hilfe von außen und soziale Netzwerke sehr hilfreich sind.

Die Feingefühligkeit von Eltern äußert sich in der Art und Weise, wie sie körperlich mit dem Kind umgehen, also ob sie ihr Kind eher zart oder grob behandeln, im Gesichtsausdruck der Eltern sowie in den Geräuschen, die sich von sich geben, ob leise oder laut, hektisch oder ruhig.



Infoblatt:

Schlaf des Kindes

Ihre Hebamme

- Die Schlafsituation sollte entspannt für beide Seiten sein, es gibt keine Regeln, ob im Bett der Eltern oder auf einer Matratze daneben oder im eigenen Zimmer. Hauptsache, alle Beteiligten fühlen sich wohl!
- Der Säugling ist für sein Wohlbefinden auf körperliche und psychische Nähe angewiesen. Dies trifft ebenfalls für die Schlafsituation zu, also sollte auch tagsüber körperliche Nähe und ein Sich-geborgen-Fühlen ausreichend gewährleistet sein.
- Der Schlafzyklus eines Säuglings dauert zu Beginn ca. 45 Minuten und verlängert sich in den nächsten Lebensmonaten. Es reihen sich dann mehrere Schlafphasen aneinander, bis es mehrere Stunden am Stück schläft.
- Ein Neugeborenes ist nach 1–1,5 Stunden meist wieder müde!
- Das Schlafverhalten eines Kindes ist sehr individuell. Es gibt drei verschiedene (angeborene) Schlaf-typen: ausgeglichene Menschen, Nachtmenschen und Morgenmenschen. Bereits bei den Kindern ist dies abzulesen.
- Der Schlafbedarf von Neugeborenen liegt in der Regel zwischen 14 und 20 Stunden pro Tag (ab 4 Mo-naten 12–18 Stunden, ab 2 Jahren 11–16 Stunden). Auch hier gibt es Ausnahmen.
- Ein Kind ist generell dann ausgeschlafen, wenn es im Wachzustand an seiner Umgebung zufrieden und interessiert teilnimmt.
- Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit des Kindes sind am größten, wenn es seinem Schlafbedürfnis entsprechend schläft.
- Durchschlafen bedeutet beim Säugling, 4–5 Stunden hintereinander zu schlafen.
- Das Kind am Abend ohne elterliche Hilfe einschlafen zu lassen, sollte altersabhängig gemacht werden.
- Das Kind sollte nur so lange im Bett gelassen werden, wie es schlafen kann. Das Bett ist nur zum Schla-fen da und kein Spielplatz.
- Die Eltern sind Rhythmusgeber für das Schlafverhalten des Kindes.
- Der Schlafbedarf ist eine feste Größe: Wenn das Kind tagsüber viel schläft, ist es nachts häufiger wach, die Länge des Mittagsschlafs muss im Gesamtschlafbedarf mitgerechnet werden.
- Das Einschlafzeremoniell sorgt für die innere Sicherheit und Geborgenheit, um in Ruhe einschlafen zu können (Kinder benötigen teilweise ca. 1,5 Stunden, um abends zur Ruhe zu kommen).



Arbeitsblatt:

*Scrabble
„Familie werden“*

Ihre Hebamme

F
A
M
I
L
I
E

W
E
R
D
E
N



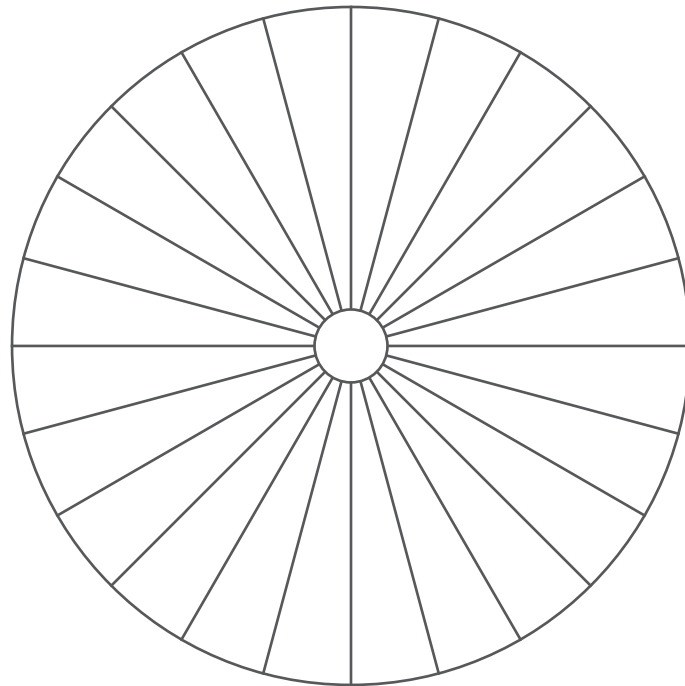
Arbeitsblatt:

Zeitkuchen

Ihre Hebamme

Individueller Zeitkuchen eines normalen Arbeitstags vor der Schwangerschaft

von



Teile den Zeitkuchen in folgende Bereiche ein (für jeden Bereich eine Farbe):

Tätigkeitsbereiche	Farbe
➤ Erwerbsarbeit (reine Arbeitszeit, Wegezeit, nicht am Arbeitsplatz ausgeführte Tätigkeiten, arbeitsbezogene Besorgungen etc.)	
➤ Haushalt (Gartenarbeit, Einkaufen, Kochen, Steuererklärung, Putzen, Autowaschen, Reparaturen etc.)	
➤ Schlafen (nachts, mittags, Dösen auf dem Sofa etc.)	
➤ Freizeit (Sport, Hobbys etc.)	
➤ Partnerschaft (gemeinsame Freizeit, Aktivitäten für den Partner/die Partnerin etc.)	
➤ Versorgung bisheriger Kinder	

Ein Tortenstück bedeutet eine Zeitstunde. Schau, wie viele Stunden für den jeweiligen Bereich du durchschnittlich an einem Wochentag verwendest. Achte dabei vor allem auch darauf, was dir selbst für deine Erholung wichtig war/ist! Markiere dann die entsprechende Stundenzahl mit einer Farbe.

Gestalte deine Torte erst für dich allein und tausche dich danach mit deinem Partner/deiner Partnerin über eure Zeitverteilung aus.



Checkliste:

Ämterlalom

Blatt 1 von 3

Ihre Hebamme

Nach der Feststellung der Schwangerschaft	Arbeitgeber informieren, eventuell mit ärztlichem Attest
7 Wochen vor der Geburt	Bescheinigung des Arztes über den voraussichtlichen Geburtstermin holen
	Antrag auf Mutterschaftsgeld bei der Krankenkasse der Schwangeren mit der Bescheinigung des Arztes stellen Im Ausnahmefall (z. B. geringfügig Beschäftigte): Bundesversicherungsamt – Mutterschaftsstelle Friedrich-Ebert-Allee 38, 53118 Bonn Telefon +49 (0)228-6191888 Antrag und Merkblatt auch unter https://www.bundesversicherungsamt.de
	Zuschuss des Arbeitgebers klären/fordern
6 Wochen vor der Geburt	Beginn des Mutterschutzes
Vor der Geburt	Krankenversicherung des Kindes klären, Antrag auf Familienversicherung bei der Krankenkasse anfordern und vorbereiten
	Beratung über Elterngeld beim Versorgungsamt, Antrag auf Elterngeld holen und vorbereiten Meine örtliche Adresse:
	Antrag auf Elternzeit und eventuell anschließende Teilzeitarbeit vorbereiten
	Kindergeldantrag von der Bundesagentur für Arbeit schicken lassen (auch im Internet unter https://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder) und vorbereiten Meine örtliche Adresse:
	Information und Terminabsprache für Vaterschaftsanerkennung (nur bei unverheirateten Paaren) Jugendamt oder Standesamt

Familienvorbereitung



Checkliste:

Ämterlalom

Blatt 2 von 3

Ihre Hebamme

Familienvorbereitung

<p>Direkt nach der Geburt</p>	<p>Beurkundung der Geburt beim Standesamt innerhalb einer Woche</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Geburtsanzeige (Krankenhaus oder Hebamme) <p><i>Verheiratete Mütter:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ beglaubigte Abschrift des Familienbuches (z. B. im Stammbuch), bei Heirat im Ausland: Heiratsurkunde ➤ gültige Reisepässe oder Personalausweise der Eltern ➤ ggf. Diplom- oder Promotionsurkunden <p><i>Unverheiratete Mütter:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>ledige Mütter:</i> Abstammungs- bzw. Geburtsurkunde der Mutter ➤ <i>geschiedene Mütter:</i> beglaubigte Abschrift des Familienbuches der letzten Ehe mit Scheidungsvermerk; bei Heirat im Ausland: Heiratsurkunde mit rechtskräftigem Scheidungsurteil ➤ <i>verwitwete Mütter:</i> beglaubigte Abschrift des Familienbuches der letzten Ehe mit Vermerk über den Tod des Ehemannes bzw. ersatzweise Heirats- und Sterbeurkunde <p><u>und</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ gültiger Reisepass oder Personalausweis der Mutter <p><i>Weitere Hinweise</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ alle Urkunden im Original, keine Fotokopien ➤ fremdsprachige Urkunden in internationaler Form oder zusammen mit einer Übersetzung eines vereidigten Dolmetschers ➤ Bei der Aufnahme des nicht mit der Mutter verheirateten Vaters in die Urkunden müssen die gleichen Unterlagen wie für die unverheiratete Mutter und zusätzlich die Vaterschaftsanerkennung, die Zustimmung der Mutter und eventuell der Sorgerechtsnachweis des Kindes vorgelegt werden. ➤ Beurkundungsgebühr <p><i>Erstellte Urkunden</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Abstammungsurkunde ➤ Bescheinigungen für die Beantragung von Kindergeld, Elterngeld, Mutterschaftshilfe und für religiöse Zwecke
	<p>Krankenversicherung für Kind bei der Krankenkasse beantragen</p>



Checkliste:

Ämterlalom

Blatt 3 von 3

Ihre Hebamme

Familienvorbereitung

Spätestens 7 Wochen vor Ende des Mutterschutzes	Elternzeit beim Arbeitgeber schriftlich anmelden, Einverständnis für Übertragung von Zeiten mit dem Arbeitgeber vereinbaren
	Teilzeitarbeit während der Elternzeit beim Arbeitgeber anmelden
Nach der Geburt	Mutterschaftsgeld bei der Krankenkasse mit der Geburtsbescheinigung „Für Mutterschaftshilfe“ beantragen
	Kindergeld bei der Familienkasse mit der Geburtsbescheinigung „Für die Beantragung von Kindergeld“ beantragen (Ausnahme: öffentlicher Dienst = Arbeitgeber)
	Elterngeld beim Versorgungsamt beantragen Notwendige Unterlagen: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Geburtsbescheinigung des Kindes ➤ Verdienstbescheinigung des Arbeitgebers ➤ Nachweise zum Einkommen vor der Geburt
	Weiterhin in Abhängigkeit von Einzelfall, z. B. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bescheinigung der Krankenkasse über das Mutterschaftsgeld ➤ Bescheinigung über den Arbeitgeberzuschuss zum Mutterschaftsgeld ➤ Bestätigung der beabsichtigten Arbeitszeit während des Elterngeldbezugs ➤ Eigenerklärung der beabsichtigten Arbeitszeit
8 bzw. 12 Wochen nach der Geburt	Stillzeit beim Arbeitgeber anmelden, Verfahren mit Arbeitgeber klären, Stillbescheinigung bei Arzt oder Hebamme einholen
8 bzw. 12 Wochen nach der Geburt	Ende der Mutterschutzfrist

Zusätzliche Informationen:

- Elterngeldrechner, Kinderzuschlagrechner und Elternzeitrechner des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 11018 Berlin im Internet: www.bmfsfj.de
- Broschüren „Mutterschutzgesetz“, „Elterngeld und Elternzeit“, „Der Unterhaltsvorschuss“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Bezugsstelle: Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock, E-Mail: publikationen@bundesregierung.de, Internet: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/uebersicht>
- Internet: www.elterngeld.net, <https://familienportal.de>
- Merkblatt für Mutterschaftsgeld vom Bundesversicherungsamt (s. o.)
- Merkblätter „Kindergeld“ und „Kindergeldzuschlag“ der Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit, auch Internet: <https://www.arbeitsagentur.de> oder <https://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder>
- Broschüre „Mutterschutz, Elterngeld, Elternzeit“ des Hessischen Ministeriums für Arbeit, Familie und Gesundheit im Internet: <https://soziales.hessen.de>



Arbeitsblatt:

*Meine Erwartungen
hinsichtlich des Haushalts
und der Kinderbetreuung*

Ihre Hebamme

Sie werden der Elternschaft mit einigen Erwartungen entgegentreten. Nicht jeder hat die gleichen Erwartungen. Deswegen ist es wichtig, sich der eigenen Erwartungen bewusst zu werden und sich darüber auszutauschen.

Bitte füllen Sie die unten stehende Tabelle für sich aus und notieren Sie ...

1. ... ob Sie denken, dass Sie die aufgeführte Aufgabe ausführen oder nicht.
2. ... die Prozentzahl, wie oft Sie denken, dass Sie die Aufgabe ausführen werden.

Zu erledigende Aufgabe	Werde ich diese Aufgabe erledigen? JA/NEIN	Falls ja, zu wie viel Prozent denken Sie, werden Sie die Aufgabe erledigen?
Windeln wechseln - nasse Windel - volle/schmutzige Windel		
Sterilisieren von Schnuller/ Flaschen etc.		
Waschen der Stoffwindeln		
Baby waschen		
Baby anziehen		
Baby betreuen, wenn es weint		
Baby halten/tragen		
nachts für das Baby aufstehen		
Kinderwagen schieben		
Kochen - Mo-Fr - Sa/So		
Kind zum Arzt/zur Elternberatung bringen		
Einkaufen - allgemein Essen - Babysachen		
Geschirr spülen/einräumen		
Aufräumen in der Wohnung/im Haus		
Staubsaugen		
Wäsche - waschen - bügeln - in den Schrank legen		
Badezimmer reinigen		
Küche reinigen		
Finanzen regeln (z. B. Einzahlungen machen)		
Bettwäsche wechseln		
Botengänge machen (z. B. etwas zur Post bringen)		
sich um Haustiere kümmern		
Geld verdienen/arbeiten außer Haus		
anderes		

Vergleichen Sie anschließend die Antworten mit Ihrem Partner. Wo haben Sie ähnliche Erwartungen und wo nicht? Was ist Ihnen besonders wichtig und wo wären Sie zu Kompromissen bereit?



Checkliste:

*Wie gestalten wir unsere
Haushaltsorganisation?*

Ihre Hebamme

Partner 1	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Partner 2	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

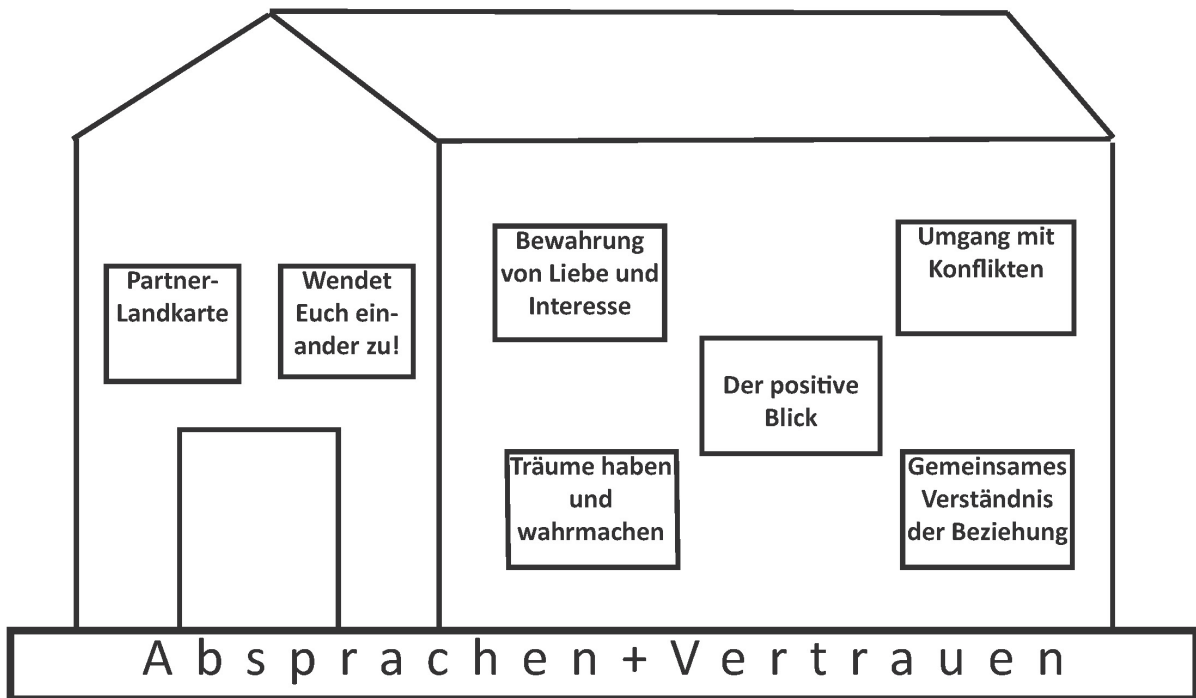


Infoblatt:

Grundpfeiler der Partnerschaft

Ihre Hebamme

(modifiziert nach John Gottman)



- 1) Partner-Landkarte**
Kennst du deinen Partner in- und auswendig?
- 2) Bewahrung von Liebe und Interesse**
Wie viel Anerkennung Respekt und Bewunderung hast du deinem Partner gegenüber?
- 3) Wendet euch einander zu!**
Wie gut seid ihr bei Bedürfnissen und Gedanken im Alltag verbunden?
- 4) Der positive Blick**
Wie positiv ist euer Ansatz bei Problemen, beim Verzeihen und Lösungs-suchen?
- 5) Umgang mit Konflikten**
Unterscheidet ihr nach bleibenden und lösbaren Problemen? Wie handhabt ihr sie?
- 6) Träume haben und wahr machen**
Wie gut könnt ihr ehrlich und offen über eure Träume, Hoffnungen, Werte und Wünsche sprechen?
- 7) Gemeinsames Verständnis der Beziehung**
Was sind eure gemeinsamen Träume, Visionen und Geschichten von eurer Partnerschaft?



Infoblatt:

Körperliche Partnerschaft

Ihre Hebamme

Mit seinem Partner körperliche Partnerschaft zu pflegen, wenn ein kleines Kind im Haushalt lebt, ist teilweise sehr schwierig. Aber dennoch ist es wichtig, weil es eine Oase sein kann, um als Paar aufzutanken. Medizinisch gesehen kann man nach sechs Wochen wieder miteinander schlafen.

Die Probleme sind klar: Man muss sich leider andere Zeiten, andere Zeiträume und andere Art und Weise überlegen. Die körperliche Fitness hat nachgelassen. Die Müdigkeit macht sehr viel aus in Bezug auf die Lust, abends ist man zu müde und morgens hat man keine Zeit. Frau ist zu Beginn mit Beschlag belegt (vor allen Dingen meist die Brust) und hat mit ihren körperlichen Rückbildungsprozessen zu kämpfen. Mann hat mehr Stress als vorher und teilweise auch Schlafmangel. Hier ist ein gegenseitiges Verständnis und Entgegenkommen wichtig.

Nach einigen Monaten kann man trotzdem versuchen, wieder an sein vorgeburtliches Paarleben anzuknüpfen. Allerdings sollte man offen über seine gegenseitigen Bedürfnisse und Wünsche reden. Manchmal muss man den Partner neu kennenlernen (ein bisschen wie als Jugendlicher).

Helfen kann z. B. auch, einen Termin zu vereinbaren und wenn möglich einen Babysitter zu organisieren.

Hier einige Punkte, die gegenseitig geklärt werden sollten:

- Wie können wir uns grundsätzlich Entlastung und mehr Schlaf ermöglichen (Abwechseln mit dem nächtlichen Aufstehen, Mama pumpt ab, schläft mal eine Nacht woanders, geht abends zeitgleich mit dem Kind schlafen)?
- Bin ich mit meinem Körper nach der Geburt zufrieden?
- Gibt es Dinge, die ich an mir nicht mehr mag?
- Wie findet der Partner das oder ist es ihm egal?
- Hat die Geburt etwas an meiner Ansicht zur gemeinsamen Sexualität verändert?
- Gibt es Dinge, die mich daran hindern, intim zu werden?
- Wie können wir uns ein paar schöne Momente schaffen, auch wenn die Zeit nicht für mehr reicht?
- Was tut mir körperlich gut?
- Was kann der Partner mir körperlich Gutes tun, was nicht direkt mit Beischlaf zu tun hat?

Hier einige Tipps, wenn der Antrieb oder die Zeit fehlt:

- nackt ins Bett gehen und nur kuscheln und streicheln
- sich gegenseitig zur Hand gehen bzw. die Hand des Partners dorthin führen, wo man gerne angefasst werden möchte, und ihm zeigen, wie man das möchte
- nach den empfindsamsten Stellen ausfragen und sie ausprobieren
- zusammen baden bei Kerzenschein, wenn das Kind seinen Nachtschlaf beginnt (da schläft es am längsten am Stück)
- sich gegenseitig den Rücken und den Po mit einem schönen Öl massieren

Bei allem gilt: Man sollte versuchen, die Gefühle auszusprechen, ohne Vorwürfe zu machen.

Und jetzt? Viel Spaß und nicht so ernst nehmen! 😊



Fragebogen:

Zeit für sich und als Paar

Ihre Hebamme

Bitte kreuzen Sie bei jedem Abschnitt jeweils jene Aussage an, die am besten auf Sie zutrifft.

Zeit für sich alleine

- Ich hätte gerne mehr Zeit für mich.
- Ich hätte gerne weniger Zeit für mich.
- Ich bin zufrieden mit meiner Zeit für mich und brauche keine Veränderung.

Zeit für sich als Paar (ohne Kind)

- Ich hätte gerne mehr Zeit für uns als Paar.
- Ich hätte gerne weniger Zeit für uns als Paar.
- Ich bin zufrieden mit der Zeit für uns als Paar und brauche keine Veränderung.

Zeit für die Familie (sich selbst, den Partner und das Kind)

- Ich hätte gerne mehr Zeit für uns als Familie.
- Ich hätte gerne weniger Zeit für uns als Familie.
- Ich bin zufrieden mit der Zeit für uns als Familie und brauche keine Veränderung.

Zeit mit anderen (nicht dem Partner)

- Ich hätte gerne mehr Zeit für mich und andere.
- Ich hätte gerne weniger Zeit für mich und andere.
- Ich bin zufrieden mit der Zeit für mich und andere und brauche keine Veränderung.

Wünschen Sie sich mehr von einer bestimmten Art von Aktivität in Ihrer Partnerschaft?

Vergleichen Sie Ihre Antworten mit Ihrem Partner.

Erstellt von Prof. Guy Bodenmann und Dr. Valentina Andereg, 2017



Infoblatt:

Partnerschafts- und Selbstpflege

Ihre Hebamme

Wie achte ich auf mich selbst, wie halte ich meine Liebe frisch?

Mit Kind ist es nicht immer so einfach, die Partnerschaft und sich selbst zu pflegen:

Hier einige Tipps, wie es trotzdem gelingt:

- sich gegenseitig mindestens einmal am Tag loben
- sich mindestens zweimal am Tag in den Arm nehmen
- jeden zweiten Abend den Fernseher nicht anmachen und sich unterhalten
- wahrnehmen, was der andere in seinem Feld innerhalb der Alltagsorganisation leistet
- versuchen, dem Partner eventuelle Gereiztheit nicht übel zu nehmen
- sich beim Durchschlafen abwechseln
- mal alleine als Paar etwas ohne Kind unternehmen (vorher Milch abpumpen, falls gestillt wird): brunchen, spazieren, essen gehen, tanzen gehen
- schauen, was einem vor dem Kind Spaß gemacht hat: einmal in der Woche einen Kurs an der VHS besuchen, einem Chor beitreten, im Sportverein von früher vorbeischauen, ins Kino
- einen guten und zuverlässigen Babysitter in Wohnortnähe suchen (Aushang im Einkaufsladen in der Nähe machen)
- eine Tagesmutter/-oma kontaktieren (Adressen über die Stadt, Gemeinde, Mütterzentrum etc.)
- mal den anderen Partner kochen lassen, falls das Kochen nur bei einer Person liegt
- ein Kerzenscheinbad zu zweit nehmen (in den ersten 4 Stunden des Nachtschlafs des Kindes)
- sich von Freunden und Verwandten statt anderer Geschenke Babysittergutscheine zum Geburtstag schenken lassen
- bei Unzufriedenheit schauen, was diese auslöst (schlechte Kommunikation, fehlende Betätigung, zu wenig Kontakte mit alten Freunden, zu wenig körperliche Betätigung), und dann mit Partner aktiv bei extra Termin schauen, was sich ändern lässt
- mit dem Partner gemeinsam schauen, was alles gut läuft
- abends zusammen ein schönes Essen kochen und dann bei Kerzenschein und schöner Musik verpeisen
- ein schönes Buch lesen, ein Fußbad machen, baden gehen
- in den Familienurlaub einen Verwandten oder eine Verwandte mitnehmen, der oder die auch für die Betreuung des Kindes zuständig ist
- sich für kurze Zeit allein in ein anderes Zimmer zurückziehen (und wenn es nur für eine halbe Stunde ist)



Infoblatt:

Die Schmankerl-Box

Ihre Hebamme

nach der Idee von Prof. Kurt Hahlweg, Universität Braunschweig

Manchmal möchte man dem Partner etwas Gutes tun, weiß aber nicht genau, wie. Hier kommt die Schmankerl-Box zum Einsatz, damit man nicht danebenliegt mit dem gut gemeinten Netten ...

1. Jeder Partner schreibt für sich auf kleine Zettel Kleinigkeiten, die ihm selbst Freude bereiten: eine Massage, ein Kerzenscheinbad, ein Kaffee ans Bett, ein liebevolles In-den-Arm-Nehmen, ein Croissant vom Bäcker, ein Spaziergang im Wald, mal loben, einmal ausschlafen, einkaufen gehen, ein paar Blumen etc.
2. Man schreibt etwas auf, was relativ einfach zu bewerkstelligen ist und nicht zu viel kostet.
3. Diese Zettelsammlung steckt man in ein Bonbonglas, sodass nachher jeder Partner ein solches Glas hat. Diese stellt man beide an eine gut sichtbare Stelle.
4. Immer wenn der Partner den Eindruck hat, der andere könnte mal etwas Nettes vertragen, nimmt er sich einen Zettel aus dem Glas und setzt den Wunsch in die Tat um. So kann er sicher sein, dass er dem anderen wirklich eine Freude macht.

Viel Spaß dabei!



Infoblatt:

Sprechen und Zuhören für eine angemessene Kommunikation als Paar

Ihre Hebamme

Um sich als Paar gelungen unterhalten zu können, gibt es ein paar wenige Grundregeln, die man beachten kann, damit eine positive und konstruktive Kommunikation entstehen kann und somit Probleme vermieden werden:

Sprechen

1. **Ich-Gebrauch:** Sprechen Sie von Ihren eigenen Gefühlen, Gedanken, Wünschen und Bedürfnissen. Sprechen Sie in Ich-Form und vermeiden Sie Du-Äußerungen. Vermeiden Sie Anklagen und Vorwürfe.
2. **Mitteilung von Gefühlen:** Versuchen Sie, sich emotional zu öffnen und zu formulieren, was Ihnen in den vorgeht. Äußern Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse direkt.
3. **Konkrete Situationen und Verhalten:** Sprechen Sie von konkreten Situationen oder Verhaltensweisen. Vermeiden Sie Verallgemeinerungen (immer, nie) und Persönlichkeitsbeschreibungen (Charaktereigenschaften, „typisch“). Bleiben Sie beim Hier und Jetzt.

Zuhören

1. **Aufnehmendes Zuhören:** Schenken Sie Ihrem Partner Ihre volle Aufmerksamkeit und zeigen Sie Ihr Interesse durch kurze Einwürfe oder Fragen. Nicken Sie und sehen Sie den Partner/die Partnerin an.
2. **Wiederholung dessen, was der Partner/die Partnerin gesagt hat:** Wiederholen Sie mit eigenen Worten, was der Partner/die Partnerin gesagt hat. Sie geben damit eine Rückmeldung und vergewissern sich, ob Sie das Gesagte richtig verstanden haben.
3. **Offene Fragen:** Haben Sie im Verlauf einer Unterhaltung den Eindruck, dass Ihr Partner/Ihre Partnerin Gefühle oder Wunschvorstellungen nur indirekt äußert und sich nicht ganz sicher sind, was er/sie empfindet, so fragen Sie gezielt nach. Vermeiden Sie geschlossene Fragen, auf die er/sie nur mit Ja oder Nein antworten kann.



Infoblatt:

*Goldene Regeln zum Umgang
mit Stress in der Partnerschaft*

Ihre Hebamme

Grundsätzlich gilt:

- ▶ Stress und Probleme in der Partnerschaft überhaupt wahrnehmen
- ▶ nochmals vor Augen führen, dass wir uns in einer neuen sensiblen Lebensphase befinden
- ▶ Zeit für Gespräche einplanen
- ▶ daran denken, dass der/die andere mein geliebter Lebenspartner ist und man sich gern hat
- ▶ rechtzeitig Hilfe holen, mit neutralen Personen sprechen, z. B. der betreuenden Hebamme, Beratungsstellen, TherapeutInnen ...
- ▶ daran denken, dass gemeinsam gemeisterte Krisen die Partnerschaft stärken

In der konkreten Situation:

- ▶ zunächst mich selbst regulieren und eigene Emotionen in den Griff bekommen
- ▶ nicht sofort klären wollen, eine Nacht drüber schlafen
- ▶ erst nachfragen, warum, dann erst schimpfen und schreien (andere Perspektive auf das Problem zulassen)
- ▶ Es kann sein, dass der/die andere vielleicht noch gar nicht weiß, was ihn/sie „drückt“.



Arbeitsblatt:

Umgang mit Stress

Ihre Hebamme

Woran erkenne ich bei mir selbst, dass ich Stress habe (körperlich, emotional, mental)?

Woran erkenne ich bei meinem Partner/meiner Partnerin, dass er/sie Stress hat?

Wie teile ich meinen Stress angemessen mit?

Wie spreche ich Stress beim anderen an?

Welche Unterstützungsmöglichkeiten können wir entwickeln?



Arbeitsblatt:

Rotes Tuch und weiße Flagge – Streiten, ohne dass ein Partner verliert

Ihre Hebamme

Übung zur emotionalen Selbstregulation in Paargesprächen

Wann hast du dich das letzte Mal mit deinem Partner richtig gestritten? Erzähle dieses Erlebnis deinem Interviewpartner und überlege dann anhand der folgenden Fragen:

Rotes Tuch

1. Welche Themen reizen mich im Allgemeinen? (z. B. Haushalt, Freizeit, Finanzen, „immer herumliegende Socken“, Schwiegermutter, „olle Kamellen“)

2. Welche Wörter und Sätze tun mir weh? (verbal: z. B. „Du immer mit deinem ...“)

3. Welches Verhalten im Gespräch bringt mich auf die Palme? (paraverbal und nonverbal: z. B. nicht anschauen, Tonfall, stöhnen, Augen verdrehen, abwenden)

4. Woran merke ich emotional und körperlich, dass es genug ist?

Weiße Flagge

5. Welche Stoppzeichen könnte ich mit meinem Partner vereinbaren, um den Streit zu unterbrechen? (z. B. Auszeit [Handzeichen], das Wort „Stopp“, „Ich gehe jetzt erst mal raus“, „Lass uns später weiterreden“)

6. Welche Reparatur- und Beschwichtigungsansätze könnten wir nutzen? (z. B. verbal: „Es tut mir leid“, „Ich glaube, ich habe Mist gebaut!“, „Vielleicht sollte ich noch mal darüber nachdenken!“; z. B. nonverbal: in den Arm nehmen, leichte Berührung am Arm)

Hausaufgabe: Die Ergebnisse sollen mit dem eigenen Partner zu Hause besprochen werden.



Arbeitsblatt:

*Hier möchte ich
eine Lösung finden*

Ihre Hebamme

Sie können folgende Fragen für sich nutzen, um Schwierigkeiten zu klären. Wenn Sie ein Problem haben, besprechen Sie es zu zweit.

1. Was stört mich gerade und wie fühle ich mich dabei?

2. Was wünsche ich mir und warum?

3. Was muss jeder dafür tun?

4. Welche Kompromisse kann ich eingehen, ohne mich zu überfordern und von denen wir beide etwas haben?



Infoblatt:

Großeltern

Ihre Hebamme

Seitens der Eltern:

Vor der Geburt schon besprechen, welche Wünsche man hat in Bezug auf:

- Unterstützung durch die Großeltern im Wochenbett
- Grenzen festlegen: Was will ich nicht im Wochenbett?
- mögliche praktische Dinge besprechen: Wäsche waschen, Essen kochen, Geschwisterkind hüten
- welche und wie viele Geschenke
- Ab wann dürfen die Eltern ins Krankenhaus kommen?

Grundsätzlich:

- Die Großeltern sollten sich nicht in die Erziehung einmischen, denn die Eltern sind die „Bestimmer“, sie können höchstens von sich erzählen oder Tipps geben, wenn sie gefragt werden.
- Im alltäglichen Ablauf sollte man seine Bedürfnisse in den Vordergrund stellen und sich vom Füttern, Ins-Bett-Bringen etc. nicht abbringen lassen, denn die Großen können sich meist besser nach dem Baby/Kind richten als andersherum!
- Man darf sich an seine Eltern wenden, wenn es einem nicht gut geht, manchmal wissen sie einen Ausweg aus eigener Erfahrung.
- Großeltern aktiv um Hilfe bitten, auch wenn man vorher gut alleine zurechtgekommen ist (da hatte man noch keine Kinder)
- nachfragen, wie es war, als die Eltern selbst Eltern geworden sind
- Bedenken der Großeltern bei bestimmten Themen/Tätigkeiten respektieren und besprechen

Seitens der Großeltern:

Großeltern sollten sich vor der Geburt des Enkels bewusst damit auseinandersetzen, in welchem Maß und in welcher Form sie Großeltern sein möchten. Hinzu kommt die schmerzliche Erkenntnis: „Unsere Kinder sind keine Kinder mehr, sie sind erwachsen und treffen ihre eigenen Entscheidungen.“ Außerdem ist der Sohn plötzlich nicht mehr der „zu bemutternde“, sondern selbst selbstständiger Vater, was für die werdende Oma auch eine große Umstellung bedeuten kann.

Daher sollten folgende Punkte geklärt werden:

- Wie oft möchte ich mein Enkelkind sehen?
- Betreuung des Kindes, wenn Mama und Papa nicht da sind: wenn ja, wie oft und wie lang?
- Unterstützung im Haushalt: wenn ja, wie viel und wobei?
- Großeltern als Zuhörer, wenn der Schuh drückt, aber ohne zu werten
- Was möchte ich nicht? Wovor habe ich Angst? Was traue ich mir nicht zu?
- Bescheid sagen, wenn Ansprüche gestellt werden, die man nicht erfüllen möchte oder kann.



Infoblatt:

Geschwister werden

Blatt 1 von 3

Ihre Hebamme

Stell dir vor, du kommst abends von der Arbeit nach Hause und dein Mann sitzt mit einer fremden Frau im Arm auf dem Sofa und sagt liebevoll zu dir: „Hallo Schatz, das ist Andrea, meine neue Zweitfrau, sie wohnt ab heute bei uns und ich habe euch beide gleich lieb!“ So oder ähnlich fühlen sich Erstgeborene eventuell nach der Geburt ihres Geschwisterchens.

Aber: Es gibt viele Möglichkeiten, erstgeborenen „Einzelkindern“ den Weg ins Geschwisterleben zu erleichtern.

Vorbereitung des Geschwisterkindes in der Schwangerschaft

- Kind an Vorbereitungen für Geschwisterchen beteiligen:
 - beim Aufbauen des Bettchens helfen
 - seine alten Babysachen für das Geschwisterchen heraussuchen helfen
 - ein Bild für den Wickeltisch malen
 - einige abgelegte Babyspielsachen als Geschenk für das Baby heraussuchen
 - Wickeln an Puppe üben
- Kontakt zu Familien mit Säuglingen suchen, um das Kind an den Umgang mit Babys zu gewöhnen
- mit werdender großer Schwester oder Bruder an Babypuppen Wickeln, Waschen, Füttern üben
- von der Zeit erzählen, als es selbst in Mamas Bauch gewachsen ist und ein Baby war, Fotos zeigen
- strampelndes Baby im Bauch streicheln, Kind ermuntern, mit Baby im Bauch zu reden
- Mamas Bauch eincremen
- Ab ca. vier Jahren ist auch das Mitnehmen zur Ultraschalluntersuchung sinnvoll.
- Jetzt schon kann man Vater, Oma, Opa, Tante, Onkel, Freundin vermehrt einbeziehen → Erstgeborene gewöhnen sich daran und Mama hat eine Verschnaufpause.

Betreuung des Geschwisterkindes während der Geburt

- Das Kind muss vorbereitet werden, dass Mama, wenn die Geburt ansteht, einige Zeit von zu Hause weg sein wird, aber auf jeden Fall wiederkommt!
- Man kann mit dem Geschwisterkind schon mal die Wochenstation im Krankenhaus besuchen, es aber nicht mit zur Kreißsaalführung nehmen!
- Die Betreuungsperson sollte einigermaßen vertraut sein, man sollte also mindestens vier Wochen vorher mit dem Eingewöhnen beginnen!
- Man sollte neues spannendes Spiel-, Bastelzeug besorgen, das die Betreuungsperson während der Geburt bereithält:
 - Knetpresse
 - bunte Maisklebesteine
 - neues Lego- oder Playmobilteil
 - Puppe
 - Malzeug



Der erste Kontakt

- Er erfolgt am besten so früh wie möglich, sobald man sich einigermaßen fit fühlt.
- Es ist schön, vor der Geburt ein eigenes Geschenk mit dem Geschwisterkind zu besorgen, zu basteln, herauszusuchen, das es beim ersten Besuch des Babys mitbringen kann.
- Das Streicheln, Küssen des Babys ist erlaubt! Fragen, ob das Kind das möchte! Nicht traurig sein, wenn nicht, es wird selbst irgendwann damit beginnen.
- Mama oder Papa setzen sich breitbeinig aufs Bett/Sofa, den Rücken angelehnt, Geschwisterkind zwischen den Beinen, dann kann es mit Unterstützung das Baby halten. Man kann die Geschwister auch wickeln lassen und, sofern schon möglich, beim Baden assistieren lassen.
- Entthronungsschock für Erstgeborene! Es möchte vielleicht wieder klein sein, damit es so viel Aufmerksamkeit bekommt wie das Baby.
- Nicht an Selbstständigkeit und Vernunft des größeren Kindes appellieren!
- Zur Geburt des Babys kann man dem Geschwisterkind eine lebensechte Babypuppe schenken, mit Puppenwagen und/oder Tragetuch. So hat es auch ein Baby, um das es sich kümmern und das es stillen kann, wenn die Mama das Baby stillt.
- Die Eltern sollten auf Eifersucht verständnisvoll und nachsichtig reagieren. Auch wenn man sich in diesem Moment über das Kind ärgert, sollte man es in den Arm nehmen und ihm einen Moment ungeteilte Aufmerksamkeit schenken.
- Das erstgeborene Kind sollte jetzt möglichst viel Aufmerksamkeit vom Vater oder von den Großeltern bekommen.
- Prinzen-/Prinzessinnenstunde: Eine halbe Stunde am Tag oder ein bis zwei Stunden in der Woche machen Mama oder Papa nur etwas mit dem Geschwister – ohne Baby!
- Man kann besondere Privilegien des älteren Kindes deutlich machen: länger aufbleiben als das Baby, Fahrrad fahren, Pommes und Eis essen dürfen, Fernsehen, Messer und Gabel benutzen. Einbeziehen in vieles, was das Baby betrifft, ist das A und O der Gewöhnung! Auch Zweijährige kann man mal um Rat fragen: „Was meinst du, sollen wir dem Baby heute einen roten oder einen gelben Strampler anziehen?“
- Es gilt, viel Verständnis für die Nöte großer Geschwister zu zeigen!
- Nicht zu früh, nicht zu viel! Also frühestens nach drei Wochen.
- Man sollte nicht den Anspruch haben, perfekte GastgeberInnen sein zu müssen.
- Wichtig: Besuch sollte man vorher daran erinnern, das Erstgeborene genauso zu beachten wie das Baby und es vor dem Baby zu begrüßen.
- Den Besuch kann man bitten, nicht speziell etwas für das Baby zu schenken, sondern für die Eltern, das ist für das Geschwisterkind leichter zu verkraften. Oder man bittet darum, auch dem Erstgeborenen ein kleines Geschenk mitzubringen.



Infoblatt:

Geschwister werden

Blatt 3 von 3

Ihre Hebamme

Nach der Geburt – Die Geschwister

Besuch

- Geschenke: Gutschein für eine Mittagsmahlzeit, Kuchen, Sekt, Blumen, Entspannungs-CD, Babysittinggutschein, Saunagutschein, Gutscheine aus Babyfachgeschäften
- Geschwisterkind darf dem Besuch das Baby zeigen und steht so als Wegweiser im Mittelpunkt.
- Besuch bitten, mit dem Geschwisterkind etwas zu spielen oder zu basteln:
 - Bastelkiste mit Material für diesen Fall vorbereiten: Fensterbilder fürs Babyzimmer oder eine Art Mobile: Man nimmt einen Stab, bringt ein Band an beiden Enden an. Jeder Besucher bastelt jetzt mit dem älteren Kind ein Teil aus Filz, Moosgummi, bunter Pappe etc. das mit einem Faden an den Stab geknotet wird, so wächst ein schönes Mobile für den Wickeltisch.

Stillen

- Ältere Kinder können ins Stillen einbezogen werden: z. B. Utensilien (Hocker, Spucktuch ...) holen lassen, erklären, wie das Baby beim Stillen richtig liegt, und es dann fragen, ob das Baby so richtig liegt.
- Beim Stillen kann man dem Kind etwas vorlesen oder es seine Lieblingskassette hören lassen, dann fühlt es sich nicht ausgeschlossen.
- Zu Stillzeiten stellt man Kekse, Obst, Getränke für das große Kind bereit oder lässt es etwas aufräumen etc.
- Man schlägt dem Kind vor, Teddy oder Puppe zu stillen: Teddy Seite wechseln lassen, aufstoßen lassen, Bauch massieren, Windeln wechseln.

Als Mutter/Vater von mehreren Kindern hat man auch Erholung nötig!!

Literaturtipps

Ratgeber

Bleier, B./Schilling, B. (2015): Besser einfach – einfach besser – Das Haushalts-Survival-Buch, Holzgerlingen
Hilsberg, R. (2003): Wenn das zweite Kind kommt – Schwangerschaft, Geburt und erstes Lebensjahr, Freiburg
Nilsson, L. (1999): Ein Kind entsteht – Bilddokumentation über die Entwicklung des Lebens im Mutterleib, München
Schaeffler, S. (2003): Was mit dem Zweiten anders wird ..., München

Kinder-Bilderbücher

Gerke, M./Wagner, W. (2015): Was ist los in Mamas Bauch? Wie sich ein Embryo entwickelt. Frankfurt a. M.
Gerke, M./Wagner, W. (2016): Ein Nest für Paul. Warum mag das Baby kuscheln? Frankfurt a. M.
Gerke, M./Wagner, W. (2017): Warum immer Paul? Große Schwester sein nervt! Frankfurt a. M.
Lindgren, A. (1979): Ich will auch Geschwister haben. Hamburg
Rübel, D. (2001): Woher die kleinen Kinder kommen. Ravensburg
Schneider, L./Wenzel-Bürger, E. (1998): Conni und das neue Baby. Hamburg
Wollmann, B./Friese-Berg, S./Fischer, U. (2019): Süße Milch für Jules Bruder. Das Stillbüchlein. Frankfurt a. M.
Zeller, E. (2008): „Busi“ sagte Henriette. Eine Geschichte vom Stillen. Regensburg

Wickel-Urkunde



**hat mit Erfolg am
„Geschwisterkurs“
teilgenommen.**

Ort, Datum

Unterschrift/Stempel



Arbeitsblatt:

Dramaturgiebogen

Ihre Hebamme

Nr.	Zeit	Dauer	Lernziele	Inhalt/Arbeitsschritt	Methode	Material			

Kursarbeit



Fragebogen:

Evaluationsbogen

Blatt 1 von 2

Ihre Hebamme

Dieser Fragebogen dient zur Erfassung von Bedürfnissen der werdenden Eltern in der Geburts- und Familienvorbereitung. Anhand der Auswertung soll der Kurs angepasst und verbessert werden. Das Ausfüllen dieses Fragebogens benötigt etwa 3 Minuten. Wir bitten Sie, die Fragen genau durchzulesen und dann spontan, ohne zu zögern, anzukreuzen. Ihre Angaben werden natürlich anonym behandelt. Wir danken Ihnen für Ihre Mithilfe!

Kursnummer: _____ Name der Dozentin/des Dozenten: _____

TN weiblich TN männlich

trifft zu = 1 trifft überhaupt nicht zu = 6

		1	2	3	4	5	6
1	Der Kurs hat meine Erwartungen erfüllt.						
2	Ich habe ausreichend gymnastische Übungen gezeigt bekommen.						
3	Ich habe ausreichend Gebärhaltungen gezeigt bekommen.						
4	Ich habe ausreichend Tipps zur Schwangerschaft bekommen.						
5	Ich habe ausreichend Tipps für die Geburt bekommen.						
6	Ich habe ausreichend Informationen zur Schmerzverarbeitung erhalten.						
7	Ich habe ausreichend Informationsmaterial erhalten.						
8	Die Informationen wurden interessant vermittelt.						
9	Die Informationen zum Thema Familie waren hilfreich.						
10	Die Informationen zum Thema Partnerschaftspflege waren hilfreich.						
11	Die Dozentin wirkte motiviert.						
12	Ich habe die Dozentin inhaltlich gut verstanden.						
13	Ich habe die Dozentin akustisch gut verstanden.						
14	Ich war zufrieden mit der Pünktlichkeit der Dozentin.						
15	Ich war zufrieden mit der Stimmung im Kurs.						
16	Ich war zufrieden mit der Ausstattung des Raumes.						
17	Ich war zufrieden mit der Raumgröße.						
18	Ich war zufrieden mit der verwaltungstechnischen Abwicklung.						
19	Ich würde die Dozentin auch für die Nachsorge ansprechen.						
20	Ich würde den Kurs weiterempfehlen.						
21	Ich würde gerne zusätzlich Schwangerschaftsgymnastik machen.						
A	Ich habe gute Ideen sammeln können, wie ich zukünftig positiv mit Meinungsverschiedenheiten umgehen kann.						
B	Ich habe ausreichend Informationen zum Verhalten meines Babys bekommen.						
C	Mir ist bewusster geworden, wie sehr sich die Zeiteinteilung und Alltagsstruktur nach der Geburt verändern wird.						
D	Durch den Kurs habe ich neue Ideen erhalten, wie ich Aufgaben im Haushalt besser mit meinem Partner/meiner Partnerin absprechen kann.						
E	Der Kurs bot mir die Möglichkeit, mich mit meinen Erwartungen an mich als Mutter/Vater zu beschäftigen.						
F	Ich habe meine Erwartungen an mich als Mutter/ Vater jetzt noch klarer vor Augen.						
G	Die Kursinhalte haben mir einen Anstoß gegeben, jetzt bewusster auf meine eigenen Bedürfnisse zu achten.						
H	Ich weiß jetzt genauer, was ich zu meiner Entlastung tun kann.						
I	Ich habe zusätzliche Ideen gewonnen, wie ich die Zeiteinteilung nach der Geburt gestalten kann.						

Kursarbeit



Fragebogen:

Evaluationsbogen

Blatt 2 von 2

Ihre Hebamme

Kursarbeit

Ich habe durch folgende Personen/Institutionen von dem Angebot gehört (Mehrfachnennung möglich):

- Zeitung
- FreundIn
- Kreißsaalführung
- Empfehlung durch Arzt/Hebamme
- Internet
- Kursempfehlung
- Sonstiges

Welche der folgenden Gründe spielten bei der Entscheidung für die Kursanmeldung eine Rolle? (Mehrfachnennung möglich)

- Partnerin begleiten
- Zeichen der Liebe
- eigenes Interesse
- Gedanken und Vorstellungen zum Vater-/Mutter-Sein
- Ich möchte mich absichern.
- Antworten auf konkrete Fragen bekommen
- der günstige Preis
- zusammen mit meinem Partner bewusst Zeit für die Familiengründung nehmen
- Vorbereitung auf die neue Situation erfahren
- Austausch mit anderen Paaren
- andere Gründe: _____

Ich habe folgende Anmerkungen/Verbesserungsvorschläge:
