



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