

WIEDER DAHEIM

Der Storch hat so seine Tücken. Aber wenn man zum voraus das Wichtigste für die Zeit nach der Geburt plant, kann man sich voll und ganz dem «achten Weltwunder» widmen.

1. Füttern

Fürs Stillen braucht es ein geeignetes Kissen und Lätzchen. Für die Mama eine Milchpumpe sowie Brustkompressen, die man ins Gefrierfach legen kann. Für den Kauf der ach so sexy Still-BHs das Einschliessen der Milch abwarten, damit Sie wissen, wie viele Körbchengrößen Sie dazu gewonnen haben. Falls Sie nicht stillen, brauchen Sie mehrere Babyflaschen mit Saugern für Säuglinge, Babymilch und geeignetes Wasser, eine Waage, einen Sterilisator, einen Flaschenwärmer sowie einen isolierenden Flaschenbehälter. Um zu wissen, ob Ihr Neugeborenes lieber Sauger aus Silikon oder Kautschuk mag, testen Sie beide Modelle und beobachten Sie seine Reaktion.

2. Wickeln

Einen Wickeltisch mit allen Toilettenartikeln (Watte, Feuchttücher, Reinigungsmilch, Wundsalbe, Mandelöl usw.). Aber vor allem einen Vorrat an Windeln, besonders dann, wenn Sie an einem Sonntag aus der Klinik nach Hause kommen! Als Luxus: ein hermetischer Windaaleimer, um einschlägige Gerüche zu neutralisieren.

3. Baden und pflegen

Das Bad ist ein besonderer Moment, aber er will gut organisiert sein: Sie brauchen eine Babybadewanne und einen Thermometer, um die richtige Temperatur fürs Baby zu erhalten. Toilettenartikel (Naturschwamm, rückfettende Seife, mildes Shampoo). Ein Badezimmermöbel, auf dem man das in einen Kapuzenbademantel gehüllte Baby bequem trocknen kann, Badetücher. Für Pflege und Schönheit: Hydrophile Watte, physiologisches Serum, Baby-Nasereiniger, Wattestäbchen, Haarbürste, Nagelschere, Fiebermesser. Sinnvoll sind auch sterile Kompressen und Wattestäbchen sowie Alkohol 70°, falls die Nabelschnur noch nicht abgefallen ist (wird oft als «Notfall»-Rezept beim Verlassen der Geburtenabteilung verschrieben).

4. Schlafen

Sie brauchen eine Wiege, ein Kinderbett und einen Strampelsack, Bettwäsche und eine Gummiauflage, damit man die Wäsche wegen schlecht verdauter Mahlzeiten nicht -zig Mal wechseln muss. Eine Nachtlampe oder eine Musikdose und eventuell einen Nuggi, damit der kleine Wonnepfropfen selig einschläft. Und dann die Kleider für ein Neugeborenes (am besten aus Baumwolle): Bodys und Pyjamas, ein gutschitzendes Käppchen, Strumpfhosen oder Söckchen, eine Jacke oder ein warmer Kombianzug, wenn's nach draussen geht sowie Handschuhe gegen Kratzer. Und natürlich Stofftiere. Dies sind die wesentlichen Dinge, die Klein-Baby in seinem kleinen Reich zu Hause finden sollte.

5. Spazieren gehen

Kinderwagen, Tragesitz, Autositz und Windeltasche, ohne die man sich auf keinen Fall nach draussen wagen sollte. Gehen Sie an die Sonne, damit das Kleine frische Luft bekommt. Ganz zu Beginn ist es allerdings nicht nötig, jeden Tag einen Spaziergang zu machen.

6. Entspannen

Die ersten Tage sind anstrengend und sehr intensiv. Sofern Sie sich nicht einige Momente der Ruhe und des Alleinseins gönnen, werden Sie die Umstellung nicht schaffen. Der Babyblues ist keine urbane Legende! Momente der Entspannung sind äusserst wichtig. Schaffen Sie sich eine Schaukelliege fürs Baby an. Ab einem Monat fühlt sich das Kleine darin wohl und kann rundum seine Welt beobachten und Sie haben beide Hände frei.

7. Zurück ins «normale» Leben

Bevor Sie ins Spital gehen, sollten Sie Ihren Tiefkühler mit Fertigmahlzeiten füllen oder Gerichte planen, die sich mit geringem Aufwand kochen lassen. Zurück zu Hause werden Sie nicht Zeit haben, lange in der Küche zu stehen und Sie brauchen Ihre Kraft, vor allem fürs Stillen. Und vergessen Sie nicht, dass nach dem Verschicken der Geburtsanzeigen Familienmitglieder, Freunde und Bekannte vorbei schauen werden, um den Neuankömmling zu bewundern. Bereiten Sie eine Liste mit nützlichen Telefonnummern vor (Kinderarzt, Notfall, Mama, beste Freundinnen, Hebamme, Gynäkologe) – früher oder später werden Sie sie brauchen.