

## Konfliktfähigkeit in der Geburtsvorbereitung (für Eltern, die ein weiteres Kind erwarten)

### Handout für Eltern

#### Tipps für eine gute Vorbereitung auf ein Geschwisterkind

##### Vor der Geburt

- Erzähle dem Kind von dem neuen Geschwisterchen etwa drei bis vier Monate, bevor das Baby auf die Welt kommt.
- Besuche Freunde, die ein Baby haben, damit das Kind sehen kann, wie es ist, ein Baby zu haben.
- Lese Geschichten über die Ankunft eines neuen Babys vor.
- Schaut euch gemeinsam Babybilder an und redet mit dem Kind über *unser Baby*.
- Ältere Kinder fragen eventuell nach, woher Babys kommen. Dies ist eine gute Gelegenheit, mit Kindern über Sexualität zu reden und Bücher darüber und über die Geburt zu lesen. Sei darauf gefasst, auf viele Fragen zu antworten.
- Erkläre dem Kind rechtzeitig, wo du bist, wenn das Baby geboren wird und wer dann bei ihm sein wird. Notfalls kann der Babysitter an den Ort der Geburt kommen und das Kind dort abholen, wenn ein schneller Start nötig ist.

#### Tipps für einen guten Umgang mit dem großen Geschwisterkind

##### Nach der Geburt

- Ist das Baby geboren, solltest du es dem älteren Kind ermöglichen, Mutter und Baby so bald wie möglich zu besuchen. Das lindert den Trennungsschmerz.
- Vielleicht kann das Baby zur Geburt ein Geschenk mitbringen.
- Rechne, wenn das große Kind das Baby zum ersten Mal sieht, mit gemischten Reaktionen.
- Bitte Besucher, zuerst auf das ältere Kind einzugehen evtl. kleine Geschenke mitzubringen.
- Das große Kind kannst du, wenn es möchte, mit in die Babypflege einbeziehen. Ein kleiner Hocker hilft dabei, dass es sich am Wickeln beteiligen kann.
- Lass dein Kind in deiner Nähe spielen, lege evtl. ein Buch bereit, das ihr beim Stillen gemeinsam anschauen könnt.
- Lobe dein Kind für kleine Tätigkeiten, die bei der Versorgung des Babys wichtig sind (z. B. ein Getränk für euch beide bereitstellen) so dass es merkt, dass es als großes Kind gesehen wird, das schon Verantwortung tragen kann.
- Ermögliche dem Kind, seinen eigenen Spielbereich und eigene Freundschaften auszubauen.
- Ein Teddy oder eine Puppe sind oft in dieser Zeit ein geeignetes Spielzeug, um im Spiel Tätigkeiten wie wickeln, füttern, ins Tragetuch binden etc. nachzuahmen.

- Lobe das Kind dafür, dass es mit dem Baby sanft umgeht.
- Wenn dein Kind zu grob ist, nimm das Baby aus der Gefahrenzone und erkläre, dass du das nicht möchtest.
- Mache deutlich, dass du jetzt gerade (weil du z. B. stillst) einen Wunsch nicht erfüllen kannst und sage, wann es möglich ist.
- Bestätige die Gefühle des Kindes, auch wenn es negative Emotionen sind und zeige Verständnis dafür. Wichtig ist, dass du sie mit trägst und **nicht wegredest**.
- Beschäftige dich jeden Tag wenn möglich eine bestimmte Zeit ausschließlich mit dem größeren Kind.
- Plane Exklusivzeiten für schöne Beschäftigungen Mutter/Kind und Vater/Kind regelmäßig ein.