

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 jemand 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 und 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.



Handout for parents

Tips for preparing for a little brother/sister

Before the birth

- Start telling the child about his/her new little brother/sister about three or four months before the baby is born.
- Visit friends who have a baby so your child can see what it's like with a baby in the family.
- Read your child stories about the arrival of a new baby.
- Look at baby pictures together and talk with your child about "our baby".
- Older children may ask where babies come from. This is a good opportunity to talk to children about sexuality and to read books about sex and birth. Be ready to answer a lot of questions.
- Tell your child beforehand where you will be when the baby is born and who will be there for the child. If necessary, someone could come to pick up the child from the birth location, if you have to set off in a hurry.

Tips for supporting the older sibling

After the birth

- Once the baby is born, you should make sure your older child can visit mother and baby as soon as possible, as he/she will be missing mum.
- Perhaps the baby can have a gift for the older brother/sister.
- Expect mixed reactions when your older child sees the baby for the first time.
- Ask visitors to speak to your older child first and maybe to bring small presents.
- You can involve your older child in looking after the baby, if he/she wants to. A little stool is useful so he/she can help change nappies.
- When feeding the baby, let your older child play nearby, or have a book ready that you can both look at while the baby is feeding.
- Praise your child for doing little things that are helpful when looking after a baby (e.g. getting you both a drink) so that he/she realises that you see him/her as the big boy/girl who can take on responsibility.
- Make sure that your older child has time and space for his/her own play and to build up his/her own friendships.
- A teddy or doll are often suitable toys at this stage so the older child can imitate activities like changing nappies, feeding, putting the baby in the baby sling etc.
- Praise the child when he/she is gentle with the baby.
- If your child is rough, remove the baby from the danger zone and explain that you don't like that behaviour.
- State clearly that you can't do what your child wants just now (e.g. because you're feeding the baby) and explain when you will be able to do it.
- Acknowledge your child's feelings, even if they are negative, and show understanding. It is important to support your child's emotions rather than dismissing them.
- Try to spend a certain amount of time each day with your older child alone.
- Plan regular times when your older child can spend time doing fun things by him/herself with mum or dad.