

## 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 für Eltern

توصیه‌هایی برای آمادگی مناسب پیش از تولد یک خواهر یا برادر جدید

- تقریباً سه یا چهار ماه قبل از تولد نوزاد، با فرزندتان درباره تولد یک خواهر یا برادر جدید گفتگو کنید.
- به دیدار دوستانی که نوزاد دارند بروید تا فرزندتان بتواند ببیند داشتن نوزاد در خانه چگونه چیزی است؟
- برای‌شان کتاب قصه‌هایی بخوانید که داستان‌شان درباره ورود نوزاد به خانواده است
- همراه فرزندتان به اتفاق تصاویری از نوزادان تماشا کنید و با آنها درباره نوزاد خودتان صحبت کنید.
- بچه‌های بزرگتر احتمالاً سؤال می‌کنند که بچه چطور و از کجا می‌آید. فرصت خوبی است که با فرزندتان درباره مسائل جنسی صحبت کنید. کتاب‌هایی در این زمینه و درباره زایمان بخوانید. آماده باشید که به سؤالات زیادی پاسخ دهید.
- برای فرزندتان توضیح دهید که وقتی بچه متولد می‌شود فرزندتان در کجا و پیش چه کسی خواهد بود. زمانی که شمارش معکوس زایمان آغاز می‌شود، در صورت لزوم، کسی می‌تواند بیاید و فرزندتان را از آنجا ببرد.

نکاتی برای تعامل مناسب با خواهر و برادر بزرگتر بعد از تولد

وقتی که کودک متولد شد باید برای بچه بزرگتر این امکان فراهم شود که مادر و نوزاد را هر چه سریع‌تر ببیند. این امر سختی جدایی را کاهش می‌دهد.

کودک می‌تواند، برای مثال، برای تولد نوزاد یک هدیه به همراه آورد.

وقتی که فرزند بزرگتر نوزاد را برای اولین بار می‌بیند، انتظار این را داشته باشید که عکس‌العمل‌های مختلفی را مشاهده کنید. لطفاً بستگان ابتدا به فرزند بزرگتر توجه کنند و احیاناً برای وی هدیه کوچکی هم بیاورند.

فرزند بزرگ را می‌توانید، در صورتی که تمایل داشت، در مراقبت‌های از کودک مشارکت دهید. یک چهارپایه کوچک کمک می‌کند که وی در هنگام تعویض پوشک کمک و مشارکت کند.

به فرزندتان اجازه دهید که در نزدیکی شما بازی کند. احیاناً یک کتاب را از قبل آماده بگذارید تا هنگام شیر دادن به نوزاد بتواند کتاب را تماشا کند.

از کودکان برای فعالیتهای کوچکی که در هنگام مراقبت از نوزاد انجام می‌دهد (برای مثال آماده کردن نوشیدنی) قدردانی کنید، به طوری که متوجه شود که به چشم فرزند بزرگتر دیده می‌شود. با این کار متوجه می‌شوید که می‌تواند مسئولیت قبول کند.

برای کودک این امکان را فراهم کنید که محدودۀ بازی خود و دوستی‌های خود را بسازد.

در این زمان، در هنگام فعالیتهایی مانند تعویض پوشک، غذا دادن، حمل کردن در کالسکه و غیره، عروسک اسباب‌بازی مناسبی است: کودک می‌تواند با عروسک این کارها را تقلید کند و یاد بگیرد.

فرزندتان را بخاطر رفتار ملایم‌اش با کودک تحسین کنید.

در صورتی که فرزندتان رفتار خشنی دارد، کودک را از منطقه خطر دور کنید و برایش توضیح دهید که این رفتار را دوست ندارید.

توضیح دهید که اکنون (برای مثال، چون درحال شیردادن هستید) نمی‌توانید درخواست او را انجام دهید و به وی بگویید چه زمانی می‌توانید این کار را انجام دهید.

احساسات کودک را تأیید کنید، حتی زمانی که این احساسات منقّی هستند. این احساسات را بفهمید. مهم آن است که شما به این احساسات توجه کنید و به آنها بی‌اعتنا نباشید.

هر روز تا حد امکان زمان مشخصی را فقط به فرزند بزرگتر اختصاص دهید.

به‌طور منظم، زمان‌هایی را مختص فعالیتهای مادر/فرزندی و پدر/فرزندی برنامه‌ریزی کنید.