



Stell dir vor, du kommst abends von der Arbeit nach Hause und dein Mann sitzt mit einer fremden Frau im Arm auf dem Sofa und sagt liebevoll zu dir: „Hallo Schatz, das ist Andrea, meine neue Zweitfrau, sie wohnt ab heute bei uns und ich habe euch beide gleich lieb!“ So oder ähnlich fühlen sich Erstgeborene eventuell nach der Geburt ihres Geschwisterchens.

Aber: Es gibt viele Möglichkeiten, erstgeborenen „Einzelkindern“ den Weg ins Geschwisterleben zu erleichtern.

Vorbereitung des Geschwisterkindes in der Schwangerschaft

- Kind an Vorbereitungen für Geschwisterchen beteiligen:
 - beim Aufbauen des Bettchens helfen
 - seine alten Babysachen für das Geschwisterchen heraussuchen helfen
 - ein Bild für den Wickeltisch malen
 - einige abgelegte Babyspielsachen als Geschenk für das Baby heraussuchen
 - Wickeln an Puppe üben
- Kontakt zu Familien mit Säuglingen suchen, um das Kind an den Umgang mit Babys zu gewöhnen
- mit werdender großer Schwester oder Bruder an Babypuppen Wickeln, Waschen, Füttern üben
- von der Zeit erzählen, als es selbst in Mamas Bauch gewachsen ist und ein Baby war, Fotos zeigen
- strampelndes Baby im Bauch streicheln, Kind ermuntern, mit Baby im Bauch zu reden
- Mamas Bauch eincremen
- Ab ca. vier Jahren ist auch das Mitnehmen zur Ultraschalluntersuchung sinnvoll.
- Jetzt schon kann man Vater, Oma, Opa, Tante, Onkel, Freundin vermehrt einbeziehen → Erstgeborene gewöhnen sich daran und Mama hat eine Verschnaufpause.

Betreuung des Geschwisterkindes während der Geburt

- Das Kind muss vorbereitet werden, dass Mama, wenn die Geburt ansteht, einige Zeit von zu Hause weg sein wird, aber auf jeden Fall wiederkommt!
- Man kann mit dem Geschwisterkind schon mal die Wochenstation im Krankenhaus besuchen, es aber nicht mit zur Kreißsaalführung nehmen!
- Die Betreuungsperson sollte einigermaßen vertraut sein, man sollte also mindestens vier Wochen vorher mit dem Eingewöhnen beginnen!
- Man sollte neues spannendes Spiel-, Bastelzeug besorgen, das die Betreuungsperson während der Geburt bereithält:
 - Knetepresse
 - bunte Maisklebesteine
 - neues Lego- oder Playmobilteil
 - Puppe
 - Malzeug



Der erste Kontakt

- Er erfolgt am besten so früh wie möglich, sobald man sich einigermaßen fit fühlt.
- Es ist schön, vor der Geburt ein eigenes Geschenk mit dem Geschwisterkind zu besorgen, zu basteln, herauszusuchen, das es beim ersten Besuch des Babys mitbringen kann.
- Das Streicheln, Küssen des Babys ist erlaubt! Fragen, ob das Kind das möchte! Nicht traurig sein, wenn nicht, es wird selbst irgendwann damit beginnen.
- Mama oder Papa setzen sich breitbeinig aufs Bett/Sofa, den Rücken angelehnt, Geschwisterkind zwischen den Beinen, dann kann es mit Unterstützung das Baby halten. Man kann die Geschwister auch wickeln lassen und, sofern schon möglich, beim Baden assistieren lassen.
- Entthronungsschock für Erstgeborene! Es möchte vielleicht wieder klein sein, damit es so viel Aufmerksamkeit bekommt wie das Baby.
- Nicht an Selbstständigkeit und Vernunft des größeren Kindes appellieren!
- Zur Geburt des Babys kann man dem Geschwisterkind eine lebensechte Babypuppe schenken, mit Puppenwagen und/oder Tragetuch. So hat es auch ein Baby, um das es sich kümmern und das es stillen kann, wenn die Mama das Baby stillt.
- Die Eltern sollten auf Eifersucht verständnisvoll und nachsichtig reagieren. Auch wenn man sich in diesem Moment über das Kind ärgert, sollte man es in den Arm nehmen und ihm einen Moment ungeteilte Aufmerksamkeit schenken.
- Das erstgeborene Kind sollte jetzt möglichst viel Aufmerksamkeit vom Vater oder von den Großeltern bekommen.
- Prinzen-/Prinzessinnenstunde: Eine halbe Stunde am Tag oder ein bis zwei Stunden in der Woche machen Mama oder Papa nur etwas mit dem Geschwister – ohne Baby!
- Man kann besondere Privilegien des älteren Kindes deutlich machen: länger aufbleiben als das Baby, Fahrrad fahren, Pommes und Eis essen dürfen, Fernsehen, Messer und Gabel benutzen. Einbeziehen in vieles, was das Baby betrifft, ist das A und O der Gewöhnung! Auch Zweijährige kann man mal um Rat fragen: „Was meinst du, sollen wir dem Baby heute einen roten oder einen gelben Strampler anziehen?“
- Es gilt, viel Verständnis für die Nöte großer Geschwister zu zeigen!
- Nicht zu früh, nicht zu viel! Also frühestens nach drei Wochen.
- Man sollte nicht den Anspruch haben, perfekte GastgeberInnen sein zu müssen.
- Wichtig: Besuch sollte man vorher daran erinnern, das Erstgeborene genauso zu beachten wie das Baby und es vor dem Baby zu begrüßen.
- Den Besuch kann man bitten, nicht speziell etwas für das Baby zu schenken, sondern für die Eltern, das ist für das Geschwisterkind leichter zu verkraften. Oder man bittet darum, auch dem Erstgeborenen ein kleines Geschenk mitzubringen.



Nach der Geburt – Die Geschwister

Besuch

- Geschenke: Gutschein für eine Mittagsmahlzeit, Kuchen, Sekt, Blumen, Entspannungs-CD, Babysittinggutschein, Saunagutschein, Gutscheine aus Babyfachgeschäften
- Geschwisterkind darf dem Besuch das Baby zeigen und steht so als Wegweiser im Mittelpunkt.
- Besuch bitten, mit dem Geschwisterkind etwas zu spielen oder zu basteln:
 - Bastelkiste mit Material für diesen Fall vorbereiten: Fensterbilder fürs Babyzimmer oder eine Art Mobile: Man nimmt einen Stab, bringt ein Band an beiden Enden an. Jeder Besucher bastelt jetzt mit dem älteren Kind ein Teil aus Filz, Moosgummi, bunter Pappe etc. das mit einem Faden an den Stab geknotet wird, so wächst ein schönes Mobile für den Wickeltisch.

Stillen

- Ältere Kinder können ins Stillen einbezogen werden: z. B. Utensilien (Hocker, Spucktuch ...) holen lassen, erklären, wie das Baby beim Stillen richtig liegt, und es dann fragen, ob das Baby so richtig liegt.
- Beim Stillen kann man dem Kind etwas vorlesen oder es seine Lieblingskassette hören lassen, dann fühlt es sich nicht ausgeschlossen.
- Zu Stillzeiten stellt man Kekse, Obst, Getränke für das große Kind bereit oder lässt es etwas aufräumen etc.
- Man schlägt dem Kind vor, Teddy oder Puppe zu stillen: Teddy Seite wechseln lassen, aufstoßen lassen, Bauch massieren, Windeln wechseln.

Als Mutter/Vater von mehreren Kindern hat man auch Erholung nötig!!

Literaturtipps

Ratgeber

Bleier, B./Schilling, B. (2015): Besser einfach – einfach besser – Das Haushalts-Survival-Buch, Holzgerlingen
 Hilsberg, R. (2003): Wenn das zweite Kind kommt – Schwangerschaft, Geburt und erstes Lebensjahr, Freiburg
 Nilsson, L. (1999): Ein Kind entsteht – Bilddokumentation über die Entwicklung des Lebens im Mutterleib, München
 Schaeffler, S. (2003): Was mit dem Zweiten anders wird ..., München

Kinder-Bilderbücher

Gerke, M./Wagner, W. (2015): Was ist los in Mamas Bauch? Wie sich ein Embryo entwickelt. Frankfurt a. M.
 Gerke, M./Wagner, W. (2016): Ein Nest für Paul. Warum mag das Baby kuscheln? Frankfurt a. M.
 Gerke, M./Wagner, W. (2017): Warum immer Paul? Große Schwester sein nervt! Frankfurt a. M.
 Lindgren, A. (1979): Ich will auch Geschwister haben. Hamburg
 Rübel, D. (2001): Woher die kleinen Kinder kommen. Ravensburg
 Schneider, L./Wenzel-Bürger, E. (1998): Conni und das neue Baby. Hamburg
 Wollmann, B./Friese-Berg, S./Fischer, U. (2019): Süße Milch für Jules Bruder. Das Stillbüchlein. Frankfurt a. M.
 Zeller, E. (2008): „Busi“ sagte Henriette. Eine Geschichte vom Stillen. Regensburg