



# Infoblatt

## Herzlichen Glückwunsch zum Enkelkind!

Großeltern zu werden gehört zu den besonderen Ereignissen im Leben. Oft bringt es vielfältige Veränderungen mit sich – für das Leben der Eltern allemal, aber auch in Ihrem Leben als Großeltern kann einiges Neues Einzug halten. In der heutigen Zeit wird vielen immer bewusster, wie wichtig die familiäre Unterstützung für das Heranwachsen eines neuen Erdenbürgers ist. Vieles ist anders als zu der Zeit, als Sie selber junge Eltern waren.

Die Schwangerschaft und Geburt werden von Großeltern mit verschiedenen Gefühlen zwischen Vorfreude und Sorge begleitet, und wenn das Baby dann geboren ist, sind Glück und Fürsorge bei Oma und Opa groß. Sie wollen das Beste für die jungen Eltern und das jüngste Familienmitglied. Es beginnt eine aufregende Zeit für alle!

### Großeltern sind gute Stillunterstützer

Begleitung und Unterstützung durch Sie als Großeltern sind in dieser sensiblen Zeit sehr wichtig.

Drei Leitgedanken können dabei für eine achtsame Begleitung hilfreich sein:

1. Stolz zeigen
2. Neues lernen
3. Eine Quelle der Unterstützung und Ermutigung für die junge Familie sein



Auch wenn Sie keine eigenen Still Erfahrungen haben oder diese nicht positiv waren, können Sie die junge Familie in ihrer Entscheidung für das Stillen unterstützen.

Sie fördern das Vertrauen Ihrer Tochter bzw. Schwiegertochter und stärken die Beziehung zu ihr und zu Ihrem Enkelkind, indem Sie ihre mütterlichen Instinkte anerkennen und loben, auch gegenüber Außenstehenden.



### Wie gut, dass Ihr Enkelkind die natürliche, beste Nahrung bekommt: Muttermilch!

Die Muttermilch jeder gesunden, ausreichend ernährten Frau ist optimal für ihr Baby zusammengesetzt. Sie besteht zu 85% aus Wasser, welches den Flüssigkeitsbedarf deckt. Die restlichen 15% enthalten u.a. Kohlenhydrate, Milchzucker, Fette, Proteine, Kalzium, Eisen, Vitamine – also alles, was Ihr Enkelkind für sein Wachstum benötigt. Muttermilch ist die bestmögliche Ernährung in den ersten Lebensmonaten, welche auf Alter und Bedürfnisse des Kindes perfekt abgestimmt ist. Alle Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe sind in optimaler Zusammensetzung enthalten. Muttermilch ist immer verfügbar, stets steril und richtig temperiert, leicht verdaulich und sehr gut vom kindlichen Körper verwertbar. Das unreife Verdauungssystem des Säuglings wird optimal unterstützt und Infektionskrankheiten und möglichen Allergien wird durch das Stillen vorgebeugt. Muttermilch ist die beste Ernährungsform bei Durchfallerkrankungen und schützt vor Dehydration.

Stillen fördert die Kiefer-, Zahn- und Sprachentwicklung und die gesamte Motorik.  
 Auch unterstützt das Stillen die Entwicklung der Mutter-Kind-Beziehung, da die Mutter dem Baby viel Körperkontakt, Trost und Geborgenheit schenkt.  
 Gestillte Kinder sind seltener übergewichtig, haben seltener Hautausschläge und Ekzeme, seltener Ohrinfektionen sowie weniger Infektionen der Luftwege und Harnwegsinfekte als nicht gestillte Kinder. Stillen reduziert das Risiko des Plötzlichen Kindstodes (SIDS).  
 Gestillte Kinder erkranken seltener und meist weniger schwer – auch über die Stillzeit hinaus.

### Welch eine Erleichterung, dass Ihre Tochter das Beste für ihren Körper tut

Stillen fördert die rasche Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt. Es reduziert das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, erleichtert die Gewichtsabnahme nach der Geburt, reduziert das Risiko an Osteoporose und Eierstockkrebs zu erkranken.  
 Es macht durch die Hormonkonzentration ruhiger und gelassener, stärkt das mütterliche Selbstvertrauen und verschafft der Mutter mehrmals täglich eine (Still-) Ruhepause.  
 → Wenn Sie Ihre Tochter bzw. Schwiegertochter in ihrem Stillwunsch unterstützen, verhelfen Sie Mutter und Kind zu einem gesünderen Leben.



### Mit der Weisheit von Großeltern Wunder vollbringen

Die Mutter eines Neugeborenen braucht viel Ruhe. Die weisen Hilfestellungen der Großeltern bewirken für sie wahre Wunder.

Wenn Ihre Tochter bzw. Schwiegertochter es wünscht, können Sie...

- ... der Mutter bequeme Stillecken einrichten – nicht nur im Schlafzimmer – und Getränke bereitstellen.
- ... sie ermutigen, wenn sie erschöpft ist vom 24-Stunden-Muttersein.
- ... im Haushalt mit Essen kochen, Putzen, Waschen helfen.
- ... die Geschwisterkinder beschäftigen.
- ... Gäste und Besucher betreuen und deren Besuchszeiten limitieren.
- ... das Baby ein Weilchen im Haus herumtragen. Das ist ein Geschenk! Wenn Sie dabei Lieder singen und mit dem Baby sprechen, vertiefen Sie Ihre Beziehung zum Enkelkind.
- ... der Mutter das Baby zum Stillen bringen: Nur die Mutter gibt dem Kind Nahrung!
- ... die Eltern fragen, was sie hilfreich finden.

Zur Weisheit der Großeltern gehört auch der sensible Umgang mit auftretenden Schwierigkeiten. Natürlich machen Sie sich Sorgen, falls das Stillen Fragen aufwerfen oder gar schmerzen sollte, und wollen gerne helfen. Vielleicht machen Sie sich auch Gedanken, ob das Enkelkind satt ist und die Milchmenge reicht. Es ist hilfreich zu wissen, dass der Magen eines Neugeborenen nur so klein wie seine eigene Faust ist. Stillbabys nehmen ihre Milchmenge über 24 Stunden hinweg in vielen kleinen Portionen auf.

Sie können sich bei uns über alle Fragen rund um das Stillen informieren und den jungen Eltern Kontaktadressen von Stillberaterinnen und Stillgruppen weitergeben.

Informationen und Hilfe finden Sie unter <http://www.lalecheliga.de/>

Sie fragen sich, wie Sie Ihre Beziehung zum Enkelkind aufbauen können, wenn Sie dieses meist nur von hinten an der Brust der Mutter sehen?

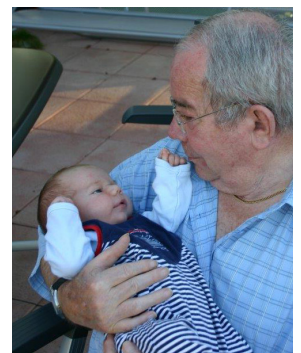
Sie möchten hilfreich sein, um das Beste für Ihr Enkelkind zu erreichen? Hier ein paar Vorschläge, was Sie tun können:

- Üben Sie sich in Geduld. Wenn Ihr Enkelkind ausreichend Gelegenheit hat, zunächst eine enge Elternbindung aufzubauen, wird es bald auch freudestrahlend seinen Blick den Großeltern zuwenden.
- Versuchen Sie die Gefühle der frisch gebackenen Mutter sensibel wahrzunehmen.
- Sagen Sie Ihrer Tochter bzw. Schwiegertochter, wie gut sie ihre Rolle meistert. Bestärken Sie sie in Ihrem Muttersein.
- Statt „Du solltest ...“, sagen Sie lieber „Hast du ... in Betracht gezogen“ oder „Wäre ... für dich eine Idee?“
- Machen Sie mit Ihrer Tochter eine gemeinsame Ideensammlung, was sie selber gerne tun möchte.

### Großelternsein als Zeit des Wachstums

Während die jungen Eltern beginnen, in ihre Rolle hineinzuwachsen, wachsen auch die Großeltern langsam in ihre neue Rolle hinein.

Es wird eine Weile dauern herauszubekommen, was für eine Großmutter oder ein Großvater Sie sein möchten. Vielleicht wird dies nicht dieselbe Großelternrolle sein, wie Sie sie bei Ihren Eltern oder Großeltern erlebt haben.



Alles Gute für diese aufregende Wachstumszeit!