

# LIEBE ELTERN

ZERTIFIZIERTE  
GEBURTSKLINIK



[www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)



Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes bzw. Ihrer Kinder. Dieser Moment ist nicht nur einzigartig, sondern auch der Beginn einer wunderbaren Reise. In den letzten Jahrzehnten haben sich die Strukturen und traditionellen Rollenbilder in der Familie verändert. Es sind vielfältigere Beziehungsmodelle entstanden, die die Diversität und Individualität von Partnerschaften und Elternschaft widerspiegeln. Dies verändert auch die vielfältigen Informations- und Bildungsangebote rund um die Geburt, die neben der Schwangeren, Gebärenden und Wöchnerin der gesamten Familie zur Verfügung stehen.

Zentrale Themen während der ersten Lebensjahre Ihres Kindes sind die Bereiche Bindung, Entwicklung und Stillen. Fragen innerhalb dieser Themenfeldern werden durch spezielle Angebote der Elternschule an der Universitätsfrauenklinik Tübingen aufgegriffen und unterstützt. Neben Stillinformationsabenden, Großelternworkshops, Geburtsvorbereitungskursen für Paare und Beratung zu Elterngeld findet im Mutter-Kind-Zentrum Tübingen regelmäßig ein Väterabend statt.

Stillen ist ein fundamentaler Prozess, der weit über die bloße Ernährung des Kindes hinausgeht. Als gut informierte Eltern können sie maßgeblich zum Stillerfolg beitragen. Muttermilch ist ein echtes Wunder der Natur, reich an essenziellen Nährstoffen, Vitaminen und Antikörpern, die speziell darauf abgestimmt sind, das Neugeborene von Anfang an optimal zu versorgen. Diese natürliche Nahrung fördert nicht nur das Wachstum und die Entwicklung des Kindes, sondern stärkt auch sein Immunsystem und schützt es vor vielen Krankheiten. Für die Mutter unterstützt das Stillen die Rückbildung nach der Geburt, reduziert zahlreiche Gesundheitsrisiken und fördert die emotionale Bindung zum Kind. Daher empfiehlt die WHO sechs Monate ausschließlich zu Stillen, bis zur Beikostreife.



Universitätsklinikum  
Tübingen

Muttermilch ist von der Natur aus optimal auf die Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmt. Bei einem physiologischen Verlauf im Wochenbett ist die Zugabe von Wasser oder Tee nicht notwendig. Darüber hinaus wird von der WHO empfohlen, begleitend zur Einführung von Beikost bis zum zweiten Geburtstag des Kindes und darüber hinaus weiter zu stillen, wenn Mutter und Kind dies wünschen. Ihre Unterstützung und Ermutigung während dieser Zeit sind von unschätzbarem Wert, um diesen natürlichen Prozess zu fördern und zu unterstützen.

Die ersten Tage und Wochen haben einen wichtigen Einfluss auf die Entwicklung einer tiefen Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Die Bindung zu ihren Eltern bietet Kindern Sicherheit und fördert ihre emotionale sowie kognitive Entwicklung. Für Eltern stärkt eine tiefe Bindung zum Kind das emotionale Wohlbefinden, intensiviert die elterliche Intuition und festigt die beidseitige Zuneigung. Bindung kann durch elementare Maßnahmen gefördert werden, zum Beispiel durch ausgiebigen Haut-zu-Haut-Kontakt. Auch das Tragen Ihres Kindes, ob in den Armen oder mithilfe eines gut gebundenen Tragetuchs oder einer gut angepassten Tragehilfe kann den Aufbau einer Bindung unterstützen. Aber auch Ihr Gesang oder das Erzählen von Geschichten sind weitere Möglichkeiten, diese Bindung zu vertiefen. Ebenso hat das Sprechen mit Ihrem Kind auch eine direkte Wirkung auf die spätere Sprachentwicklung.

Jede Interaktion, jedes Lächeln und jedes gemeinsame Spiel üben einen positiven Einfluss auf die kognitive und emotionale Entwicklung Ihres Kindes aus. Nutzen Sie Momente, in denen ihr Kind wach und aufmerksam ist, um eine tiefe Verbindung aufzubauen und Ihr Kind in seiner Entwicklung zu unterstützen. Hierfür eignen sich zum Beispiel Wickelsituationen, in denen ihr Kind Sie mit großem Interesse anschaut. Ihre Nähe, Ihre Stimme und Ihre respektvollen Berührungen sind für Ihr Kind nicht nur beruhigend und anregend, sondern insbesondere bindungsfördernd.

Ihre Liebe, Ihr Engagement und Ihre Unterstützung sind für die Entwicklung Ihres Kindes unersetzlich.

Das Team der Universitätsfrauenklinik ist stets für Sie da Sie bei den ersten Schritten in diesem Prozess zu begleiten. Zögern Sie nicht, uns bei Fragen oder Unsicherheiten anzusprechen. Gemeinsam können wir dafür sorgen, dass diese ersten Tage für Sie und Ihr Kind angenehm und bereichernd erlebt werden.

Ihr Team des Mutter-Kind-Zentrums Tübingen

