



# Der Geschwister-Guide

Tipps und Antworten für die  
wachsende Familie

**TK**  
Die  
Techniker

# Sie bekommen ein Baby? Herzlichen Glückwunsch!

In dieser aufregenden und bewegenden Zeit möchten wir Sie gerne unterstützen – mit umfangreichen Leistungen und praktischen Online-Services rund um die Schwangerschaft, Geburt und den Familienalltag. Damit mehr Zeit für das wirklich Wichtige bleibt.

Haben Sie Fragen? Dann freuen wir uns auf Ihren Anruf unter der TK-Servicenummer oder über Ihre Online-Bestellung.





## Mit Kindern über Schwangerschaft und Geburt sprechen



Wie und wann der geeignete Moment ist, um über das neue Baby zu sprechen, hängt auch davon ab, wie alt Ihr Kind schon ist. Klar ist aber: Jedes offene und vertraute Gespräch bedeutet Nähe und Zuwendung. Für die Bindung innerhalb der Familie ist der Austausch besonders wichtig.

**Wie erkläre ich meinem Kind, dass ein Baby in Mamas Bauch ist?** Wieder schwanger. Wie wunderbar! Aber in die Vorfreude auf das Baby mischt sich auch die Sorge: Wie reagiert mein Kind oder auch meine Kinder auf die Nachricht, dass ein Geschwisterchen kommt. Wann und wie sag ich es am besten?

Nicht erst die Geburt, auch schon die Schwangerschaft ist ein bedeutendes Ereignis im Familienleben. Während sich das neue Baby im Bauch auf die Welt vorbereitet, braucht auch Ihr

Kind Zeit, um sich auf den Bruder oder die Schwester einzustellen. Deshalb ist es wichtig, das Kind einzubeziehen, seine Fragen zu beantworten und die Vorfreude mit ihm zu teilen.

Damit Ihr Kind möglichst positive Gefühle mit der Schwangerschaft verbindet, sollten Sie den Moment, in dem Sie zum ersten Mal davon erzählen, mit Bedacht wählen.

Am besten schaffen Sie eine Situation, die sich für alle gut und behaglich anfühlt. Gemütlich auf dem Sofa vielleicht oder beim Kuscheln im Elternbett. Wichtig ist, dass Sie nicht in Eile

sind und genügend Zeit haben, um alle Fragen zu besprechen. Stellt Ihr Kind keine Fragen? – Auch in Ordnung. Dann zeigen Sie durch Nähe und Aufmerksamkeit, dass Sie mit vollem Herzen für Ihr Kind da sind.

**Wann genau ist der richtige Zeitpunkt?** Meist gibt es andere Erwachsene in der Familie oder im Freundeskreis, die früh von der Schwangerschaft wissen. Und bald wird auch der Bauch größer. Weihen Sie Ihr Kind deshalb so früh ein, dass es von Ihnen selbst die schöne Nachricht erfährt.

Kinder haben ein feines Gespür dafür, wenn in der Familie etwas los ist und sich die Mama irgendwie anders verhält. Je älter ein Kind ist, desto früher sollte es von der Schwangerschaft erfahren. Für Schulkinder ist es auch ein Vertrauensbeweis, wenn Sie das kleine Geheimnis mit ihm teilen.

Ein wenig heikel ist das Thema der Frühschwangerschaft. Bis zum Ende des dritten Monats ist das Risiko einer Fehlgeburt noch höher. Viele Eltern sprechen deshalb erst danach mit ihrem Kind über das neue Baby.

## Das Alter macht den Unterschied

**Auch Sie selbst werden wahrscheinlich nicht jederzeit ungetrübte Vorfreude verspüren, sondern sich auch immer wieder sorgen. So wird auch Ihr Kind unterschiedliche Gefühle haben. Denn auch wenn es Ihr Bauch ist, der wächst: Es ist die ganze Familie, die ein neues Baby bekommt.**

**1- bis 2-Jährige** Das Zeitgefühl ist in diesem Alter noch kaum vorhanden. Auch mit Sorgen um die eigene Rolle ist eher nicht zu rechnen. Trotzdem ist es wichtig, auch sehr kleine Kinder einzubeziehen. In Mamas Bauch wächst ein Baby – das macht neugierig. Und lustig ist, wenn aus dem Bauch die ersten Tritte kommen.

**3- bis 4-Jährige** In diesem Alter reagieren Kinder oft recht deutlich auf die Schwangerschaft. Schlafstörungen oder Bauchschmerzen können auftauchen. Mitunter nässen Kinder ein, die eigentlich schon trocken waren. Oder sie kehren zu frühkindlichem Verhalten zurück, indem sie Babysprache sprechen oder unbedingt aus der Nuckelflasche trinken wollen.

**5- bis 8-Jährige** Gemischte Gefühle sind bei Schulkindern keine seltene Reaktion. Sie können das Baby im Bauch als drohende Konkurrenz empfinden. Wichtig ist, die Empfindungen ernst zu nehmen und über das zu sprechen, was sich ändert, vor allem aber auch über das, was bleibt.

**9- bis 13-Jährige** Der Altersabstand zum neuen Baby ist jetzt so groß, dass die Schwangerschaft meist nicht mehr als direkte Bedrohung der eigenen Position empfunden wird. Trotzdem kann die Angst vor Veränderungen zu einer kritischen Haltung führen. Auch hier ist es deshalb wichtig, in engem Kontakt und im Gespräch zu bleiben.



## Wie bereite ich mein Kind auf die Situation rund um die Geburt vor?



**D**er Stichtag ist nur selten der Tag der Geburt. Planen Sie deshalb schon sehr früh, was mit Ihrem Kind passiert, wenn die Wehen beginnen oder die Fruchtblase platzt. Ob aus der Familie oder dem engen Freundeskreis – das Kind sollte vorher wissen, wer bei ihm sein wird, wenn Mama und Papa nicht da sind, weil das Baby kommt.

Sobald der Stichtag näher rückt, sollten Sie immer mal mit Ihrem Kind gedanklich durchspielen, wie der Ablauf zu Hause sein wird, wenn die Geburt losgeht – am Tag oder eben auch in der Nacht.

Sie können Ihrem Kind sagen, dass Sie sich aus dem Krankenhaus melden werden, sobald das Baby da ist. Bedenken Sie aber, dass sich eine Geburt nicht komplett planen lässt. Ihr Kind sollte nicht auf Ihren Anruf warten.

**Wie spreche ich mit meinem Kind über körperliche Beschwerden?** Die Schwangerschaft ist eine Zeit der Vorfreude. Trotzdem gehören auch Beschwerden meistens dazu. Am besten sprechen Sie mit Ihrem Kind nicht zu ausführlich über Schmerzen oder Ängste.

Gerade kleinere Kinder können die Gefahren einer Schwangerschaft überschätzen und entwickeln selbst große Ängste. Außerdem fühlt sich kein Kind wohl damit, wenn es der eigenen Mama schlecht geht.

Trotzdem brauchen Sie nicht so zu tun, als ob eine Schwangerschaft vollkommen mühelos vonstatten geht.

Mit der Aussage, dass es manchmal ganz schön anstrengend ist, ein Baby in seinem Bauch wachsen zu lassen, können Kinder gut umgehen.


# Tipps und Tricks: So können Sie Ihr Kind einbeziehen

**Eine Schwangerschaft macht etwas mit der Mama. Das spüren Kinder sofort. Wenn sie liebevoll einbezogen werden, ist das alles nicht unheimlich, sondern ein tolles gemeinsames Projekt.**

**Was kann ich während der Schwangerschaft tun?** Zum Glück dauert die Schwangerschaft so lange. Sonst wäre gar nicht genug Zeit für all die schönen Dinge, die sich gemeinsam erleben lassen.

**Gemeinsam vorbereiten** Die Zeit der Schwangerschaft bietet unzählige Möglichkeiten für gemeinsame Projekte mit dem Kind. Ob es beim Einrichten des neuen Kinderzimmers hilft oder beim Packen der Kliniktasche, beim Aussuchen von Babykleidung oder der Anschaffung von Windeln. Auf diese Weise wird deutlich, dass da ein neues Familienmitglied





kommt, zu dem alle in Beziehung stehen – Mutter und Vater genauso wie Bruder oder Schwester.

Außerdem ist jetzt eine tolle Gelegenheit, um gemeinsam in alten Fotos und Erinnerungsstücken zu kramen. Ihr Kind bekommt das gute Gefühl, dass es als Baby mit der gleichen Innigkeit erwartet und willkommen geheißen worden ist wie nun das neue Baby.

**Das Baby malen** Sprechen Sie doch mal mit Ihrem Kind darüber, wie das Baby wohl aussieht. Vielleicht malen Sie es gemeinsam. Und wenn Sie mögen, können Sie Ihrem Kind Wasserfarben oder abwaschbare Stifte in die Hand geben, um den kugelrunden Bauch vorsichtig anzumalen. Das schafft Verbundenheit, macht Spaß und schafft schöne Erinnerungen, wenn Sie lustige Fotos davon machen.

**Bücher anschauen** Fast alle Kinder lieben es, wenn Mama ihnen vorliest. Vom Bilderbuch bis zum altersgemäßen Aufklärungsbuch – es gibt sehr viele wunderbare Geschichten für Kinder, die ein Geschwisterchen bekommen. Und jedes Buch bietet neue Anlässe, um Gefühle anzusprechen oder weitere Fragen zu stellen.

**Mit einer Puppe üben** Die meisten Mädchen und auch einige Jungen haben eine Spielzeugpuppe. An ihr lässt sich üben, wie man ein Baby richtig hält, ihm das Fläschchen gibt oder es wickelt – immer natürlich mit dem Hinweis, dass ein echtes Baby nochmal etwas ganz anderes ist. Durch das Üben begreifen die Kinder, was alles zur Pflege eines Babys dazugehört.

**Mit Papa zur Kita** Für die Zeit nach der Geburt ist vielleicht geplant, dass der Papa oder eine andere Bezugsperson, wie die Oma oder der Opa, Aufgaben übernimmt, die vorher Sache der Mama waren. Vorlesen am Abend etwa oder der gemeinsame Gang zur Kindertagesstätte. Damit sollte es möglichst schon vor der Geburt losgehen. So entsteht eine noch stärkere Nähe, und nicht alle Veränderungen geschehen zeitgleich mit der Geburt.



**Was kann ich tun, wenn das Baby da ist?** Vieles wird anders, wenn das Baby da ist. Gestalten Sie von Anfang an das neue Familienleben. Mit ein paar Ritualen ist das gar nicht so schwierig.

**Ein Geschenk zur Geburt** Geschenke machen Freude. Und Freude ist ein rundum gutes Gefühl. Zweifellos reicht ein Geschenk nicht aus, um von Anfang an ein positives Verhältnis zwischen den Geschwistern zu unterstützen. Aber es schadet auch nicht, wenn Ihr Kind durch ein Geschenk eine extra Aufmerksamkeit zur Geburt des neuen Babys bekommt.



**Die Hilfe Ihres Kindes annehmen** Im hektischen Alltag muss es manchmal schnell gehen. Und schneller geht es, wenn Sie das Baby alleine wickeln oder baden. Wenn Ihr Kind aber mithelfen möchte, nehmen Sie sich doch die Zeit und sagen Sie auch, wie sehr Sie seine Hilfe schätzen. Das tut nicht nur Ihrem Kind gut, sondern stärkt auch die Bindung zwischen den Geschwistern.

**Exklusive Zeit für Sie und Ihr Kind** Es muss ja nicht gleich der vierstündige Ausflug sein. Oft reicht es, gemeinsam ein Buch anzuschauen, einen kurzen Spaziergang zu machen oder ein Spiel zu spielen. Achten Sie aber bewusst darauf, dass Sie mit Ihrem Kind exklusive und ungestörte Momente verbringen. Es soll wissen, dass es nach wie vor die Mama für sich haben kann und sie nicht jederzeit zu teilen hat.

**Gelassen bleiben, statt zu schimpfen** Wenn wir doch immer gelassen sein könnten! Meistens ist es die eigene Überforderung, die uns überreagieren lässt. In der Phase, wenn das Baby gerade auf der Welt ist, wird es jedoch umso wichtiger, mit dem Geschwisterkind behutsam und liebevoll umzugehen. Und auch wenn es zu Situationen kommt, in denen Ihr Kind mit dem Baby grob oder unachtsam umgeht – klare Worte sind da schon nötig, aber eben auch Verständnis und Zugewandtheit.

## 14 Der Geschwister-Guide

**Nochmal Baby sein dürfen** Plötzlich fängt Ihr Kind wieder an, sich wie ein Baby zu verhalten? Es will sich tragen lassen, spricht mit verstellter Stimme und bildet nur noch Zwei-Wort-Sätze? Vielleicht brüllt es sogar wie ein Baby? – Kein Wunder, es sieht ja jeden Tag, dass Babys ganz besondere Aufmerksamkeit bekommen. Auch wenn es vielleicht etwas nervt, ein kleines und ein großes Baby zu haben – halten Sie es aus und nehmen Sie es mit Humor! Die Phase geht vorbei. Denn spätestens, wenn dem Geschwisterkind klar wird, dass Babys nicht so viel können und dürfen, macht das Großsein auch wieder Spaß.

**Nur gemeinsam aussortieren** Die Babysachen vom Dachboden oder aus der hintersten Ecke der Spielzeugkiste werden jetzt endlich wieder gebraucht. Dabei sollten Sie aber nicht vergessen, dass sich Ihr Kind nach wie vor als Besitzer

dieser Dinge empfindet. Ähnliches gilt für frühere Lieblingspullover oder Kuscheldecken. Am besten gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die alten Sachen durch. Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden, was es als großer Bruder oder große Schwester dem Baby schenken darf.

**Nicht alles auf einmal ändern** Ein Baby stellt die Welt auf den Kopf. Das ist nun einmal so. Im Familienalltag verändert sich ganz viel. Passen Sie deshalb darauf auf, dass sich nicht zu viel für das Geschwisterkind ändert. Lieb gewordene Rituale sollten erhalten bleiben. Und ein neues Zimmer oder verlängerte Kitazeiten können ja immer noch eingeführt werden, wenn die vergrößerte Familie ihre Routinen gefunden hat.

**Mehr Angebote, weniger Anweisungen**

Es klingt vielleicht nur wie eine etwas andere Formulierung, hat aber gleich eine ganz andere Wirkung. Statt eines „Du sollst ...“ ernten wir oft mehr Kooperationsbereitschaft mit einem „Versuch doch mal ...“. – Das gilt gerade für den Umgang des Geschwisterkindes mit dem neuen Baby. Das Kind hat dann viel eher das Gefühl, einen eigenen Weg gefunden zu haben, als bloß die Anweisung der Eltern zu befolgen.



## Weitere Unterstützung für werdende Eltern

Mit der Sorge darum, wie Sie Ihrem Kind die Schwangerschaft am besten vermitteln, sind Sie nicht allein. Tauschen Sie sich mit anderen Müttern und Eltern aus oder suchen Sie Unterstützung in Ratgeberbüchern, auf Elternseiten im Internet oder bei Ihrer TK.

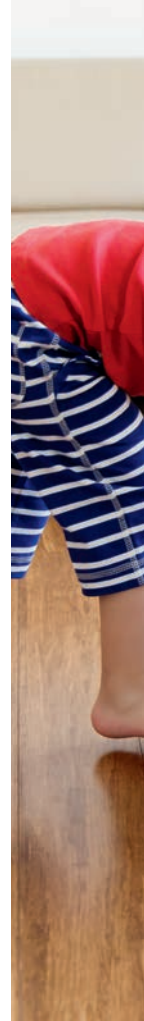
**Geschwisterkurse** Nicht nur Mama und Papa sind gute Gesprächspartner, wenn es um das neue Baby geht. Viele Stellen bieten Hilfe und Unterstützung an. Das ist aufregend und macht Spaß.

**Hier können Bruder und Schwester üben** Vielleicht hat Ihr Kind Lust auf einen Geschwisterkurs. Dort lernt es andere Kinder kennen, die Brüder oder Schwestern werden. Mit Spaß und in der Gemeinschaft bereiten sich die Kinder auf das neue Familienleben vor.

Im Mittelpunkt der Geschwisterkurse stehen immer zwei Gedanken: Wie schön es ist, bald einen Bruder oder eine Schwester zu haben, ist der eine. Genauso geht es aber auch darum, dass das Kind nichts an Wichtigkeit oder Liebe einbüßen muss, wenn ein Baby kommt.

**Wo kann ich einen Geschwisterkurs buchen?** Immer mehr Geburtskliniken, Geburtshäuser, Hebammenpraxen, Elternschulen, freiberufliche Hebammen und Hilfsorganisationen bieten Geschwisterkurse an. Sie alle haben aus ihrer täglichen Praxis Erfahrungen mit dem Thema.

Fragen Sie deshalb vor Ort nach, wo in Ihrer Umgebung Geschwisterkurse angeboten werden.





### Die wichtigsten Fakten zu Geschwisterkursen

- Die Plätze sind begehrt. Deshalb möglichst früh schon einen Kurs buchen.
- Stattfinden sollte der Termin nicht im ersten Schwangerschaftsdrittel. Am besten dann, wenn sich zuhause langsam alles auf das Baby einstellt.
- Die meisten Geschwisterkurse für kleinere Kinder sind mit Eltern vorgesehen, es gibt aber auch reine Kinderkurse.
- Eine Kurseinheit dauert eine bis zwei Stunden.
- Meistens handelt es sich um einmalige Veranstaltungen.
- Zertifikat mit einem Augenzwinkern: Manche Veranstalter stellen den Kindern am Ende einen Geschwisterpass aus.
- Geschwisterkurse werden von der TK finanziell nicht unterstützt.

## 18 Der Geschwister-Guide

**TK-BabyZeit** Wir freuen uns mit Ihnen, dass ein weiteres Kind unterwegs ist! Gern begleiten wir Sie während dieser spannenden Zeit der Schwangerschaft – dafür stellen wir Ihnen mit der App TK-BabyZeit ein exklusives Informations- und Beratungsangebot zur Verfügung. Die TK-BabyZeit können Sie im PlayStore oder AppStore herunterladen. Falls Sie vorab noch Informationen zu diesem Angebot wünschen, finden Sie diese unter **tk.de, Suchnummer 2009280**.

**Mutterschaftsgeld** Während der Schwangerschaft, der Entbindung und der Zeit danach ist die TK für Sie da. Neben den medizinischen Leistungen bieten wir Ihnen finanzielle Sicherheit durch das Mutterschaftsgeld. Alle wichtigen Informationen, wer Anspruch hat und wie Sie den Antrag stellen, finden Sie unter **tk.de, Suchnummer 2009100**

**Ernährung in der Schwangerschaft** Während der Schwangerschaft ist eine gute Ernährung besonders wichtig. Die TK hat verschiedene Rezepte zusammengestellt, die Sie nach-





kochen können. Die Gerichte enthalten Vitamine und Mineralstoffe, auf die es in der Schwangerschaft ankommt. Einfach zuzubereiten sind sie außerdem. **tk.de, Suchnummer 2044718**

**Hebammen** Vor, während und nach der Geburt übernehmen Hebammen eine bedeutende Rolle für die werdende Mutter, aber auch für die ganze Familie. Sie sind erfahrene Ratgeberinnen und geben Hilfestellung in einer Phase großer Veränderungen. Welche Aufgaben Hebammen übernehmen und wie Sie Ihre eigene Hebamme finden, erfahren Sie unter **tk.de, Suchnummer 2007802**.

## Checkliste für das Geschwisterkind

Für Sie ist vollkommen klar, was in welcher Reihenfolge an einem ganz normalen Morgen gemacht wird. Für die Oma, den Opa oder die Freundin – je nachdem, wer für Ihr Kind da ist, wenn Sie Ihr Baby zur Welt bringen – ist das anders. Hilfreich ist deshalb, wenn Sie für das Geschwisterkind eine Checkliste machen und eventuell auch eine Tasche oder Kiste mit den Utensilien packen, auf die es ankommt.

### Das könnte auf Ihrer Checkliste stehen:

- Kita- oder Schulzeiten
- Inhalt der Lunchbox und Getränk
- Termine am Nachmittag
- Liste mit allen wichtigen Telefonnummern

### Falls Ihr Kind in dieser Zeit bei jemand anderem untergebracht wird, sollten Sie neben der Kleidung denken an:

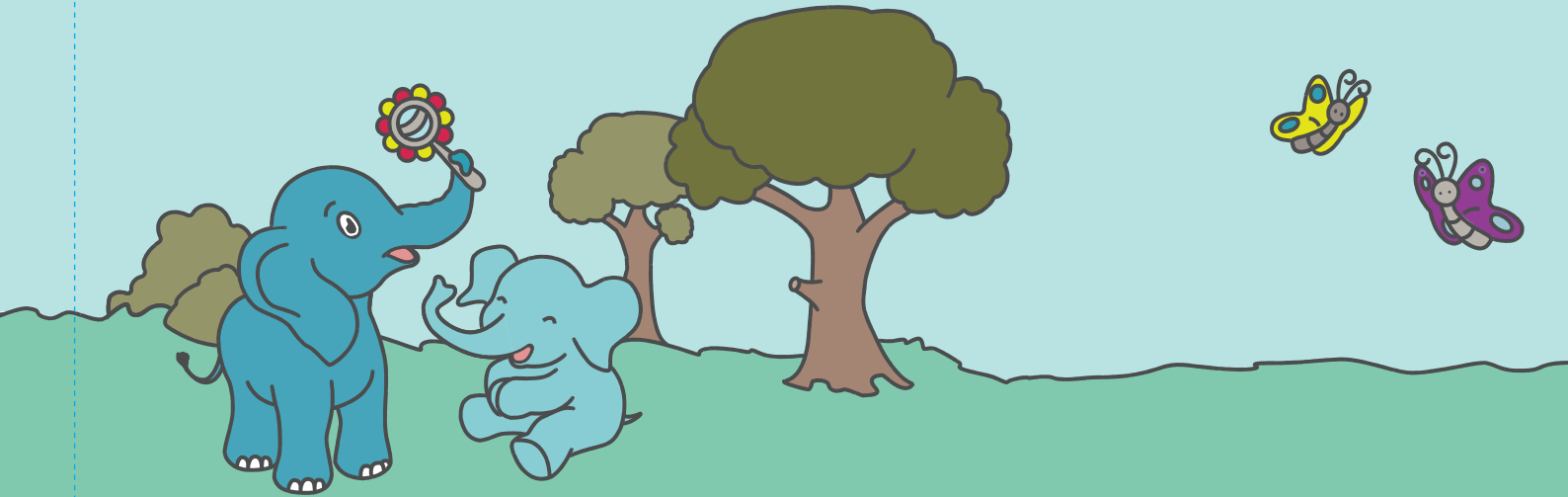
- Lieblingskuscheltier
- (Ersatz-)Schnuller
- Wickeltasche
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Kitatasche mit Lunchbox und Trinkflasche
- Liste mit allen Terminen und Zeiten
- Liste mit allen wichtigen Telefonnummern

# Geschwisterdiplom

Name \_\_\_\_\_

Geboren am \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_, Unterschrift \_\_\_\_\_







## Wir sind für Sie da

Sie haben Fragen rund um das Thema Schwangerschaft oder dazu, wie Sie Ihr Kind auf das neue Geschwisterchen vorbereiten können?

Unsere Experten sind gebührenfrei  
24 Stunden an 365 Tagen für Sie  
erreichbar: **Tel. 0800 - 285 85 85**

Mehr Infos finden Sie unter **tk.de**.