

Minimalismus mit Baby

Unbeschwert durch das erste Jahr



Irina Fuchs

© 2022 Dr. Irina Fuchs
Buchsatz von trediton,
erstellt mit dem trediton Designer
Covergestaltung © Nadya Matatova

ISBN 978-3-347-65970-4

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
trediton GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg,
Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: trediton GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	8
UMSORGEN: FÜRSORGE UND FINANZIELLE VORSORGE	16
Was Minimalismus mit (Selbst-)Fürsorge und finanzieller Planung zu tun hat	18
Nach der Geburt umsorgt werden. Interview mit Mütterpflegerin Katharina	20
Für später vorsorgen. Interview mit Finanz-Expertin Leo	32
PFLEGEN	44
Zarte Babyhaut	46
Ein Minimum an Hautreinigung und -pflege. Interview mit Elternbegleiterin Serpil	48
Wickeln und Windelfrei. Interview mit Windelfrei-Beraterin Mia	54

NÄHREN	68
Sattes Baby	70
Vom Stillen und gestillt werden. Interview mit Stillberaterin Bärbel	72
Lecker! Von der Milchnahrung zum Familientisch. Interview mit Oecotrophologin Nyara	82
KLEIDEN	94
Basisgarderobe - was ziehe ich meinem Baby an?	96
Baby-chic. Interview mit Sustainable Stylistin Regine	100
Less is more, baby. Interview mit Minimalistin und Windelfrei-Coach Regina	110
AUSSTATTEN: KINDERZIMMER, TRAGE & CO.	118
Minimalistisches Wohnen mit Baby	120
Baby braucht Raum. Braucht Baby Raum? Interview mit Green Coach und Tiny House-Besitzer Max	124



© Katharina Buck

Nach der Geburt umsorgt werden.

Interview mit Mütterpflegerin Katharina

Während Hebammen nach einer Geburt vor allem nach dem Baby schauen, stehen die Mamas und ihr Wohlergehen im Fokus der Arbeit von Mütterpflegerinnen. Eine Mütterpflegerin ist speziell für die Begleitung von Wöchnerinnen ausgebildet. Sie unterstützt dich beim Stillen und allem, worauf es im Wochenbett ankommt, und verwöhnt dich auch mal mit einer kleinen Massage oder Meditation. Sie kocht, versorgt die Geschwisterkinder und übernimmt Kleinigkeiten im Haushalt. Diesen unverzichtbaren Luxus kannst du bei den meisten Krankenkassen beantragen, wenn z.B. der Partner wenig oder keinen Vaterschaftsurlaub bekommt oder auch bei Komplikationen im Wochenbett.

Katharina hat soziale Arbeit, Haushalts- und Dienstleistungswissenschaften sowie Ökotrophologie studiert. 2017 machte sie sich mit der Mütterpflege in Gießen selbständig und betreut seitdem frischgebäckene Mütter im Wochenbett.

Einblicke in ihre Arbeit mit den Familien und ihre vielfältigen Projekte zeigt sie auf Instagram. Derzeit arbeitet sie u.a. an einem Kochbuch für das Wochenbett. Weitere Informationen findest du auf Katharinas Webseite <https://muetterpflege-giessen.de/> und auf Instagram @muetterpflege_giessen



© Jess@Harper Sunday / Unsplash

Katharina, du bist bereits während deines Studiums Mutter geworden. Du und dein Partner haben damals schon nachhaltig gelebt. Warum war euch das wichtig?

Der Vater meiner Kinder und ich haben beide noch studiert, als wir Eltern wurden. Wir haben als Studenten immer sehr genügsam gelebt, das war unsere Entscheidung. So hat es sich für uns nicht wie Verzicht angefühlt, wenig zu haben. Vor der ersten Schwangerschaft hatte ich mich gedanklich schon jahrelang damit auseinandergesetzt, wie es sein könnte, ein Baby zu haben. Ich habe viel zum Thema Elternschaft gelesen und fühlte mich mental darauf vorbereitet. Denn es gibt so viele Dinge in der ersten Zeit mit Baby, die unverzichtbar sind, sie müssen aber nicht unbedingt materieller Natur sein.

Als unser erstes Kind kam, haben wir kaum etwas neu gekauft. Wir haben während des Studiums immer wenig Geld gehabt und sind damit gut ausgekommen, aber ich muss sagen, wir waren nicht nur sparsam, wir waren fast ein wenig geizig. Dazu kam unsere bewusste Entscheidung, ressourcenschonend zu leben und darauf zu achten, welche Dinge wir in unser Leben lassen. Wir haben beispielsweise unsere eigene Babykleidung, die unsere Eltern noch aufbewahrt hatten, für unser Kind genutzt. Von entfernten Verwandten bekamen wir Vieles geschenkt bzw. geliehen, das sie für ihre eigenen Kinder nicht mehr brauchten. Es waren zum Teil grässliche Sachen, die überhaupt nicht unserem Geschmack entsprachen! Und auch wenn wir uns die Sachen selbst so nicht ausgesucht hätten, waren wir dankbar für diese Unterstützung.

Das Wenige, das wir tatsächlich selbst kauften, waren ein Babybett und ein Heizstrahler. Als das Baby da war, haben wir auch relativ schnell festgestellt, dass wir eine Wickelkommode brauchen. Zuvor haben wir einen von meinem Opa aus einer alten Kommode selbst

geschreinerten Wickeltisch genutzt. Dann auf dem Bett oder dem Fußboden gewickelt, das endete aber ziemlich schnell mit Rückenschmerzen bei meinem Partner und mir. Also gönnten wir uns und unseren Rücken eine Wickelkommode, die ein rückschonendes Wickeln erlaubte.

Wir haben wirklich versucht, nachhaltig zu leben und wenig Ressourcen verbrauchen und nur mit den Sachen, die da waren, auszukommen und wir mussten als Studenten auch unser Geld zusammenhalten. Gleichzeitig hätte es Entlastung bedeutet, wenn wir ein paar Sachen mehr gehabt hätten, um z.B. nicht ständig waschen zu müssen. Wir haben aber auch gern die Möglichkeit genutzt, uns das von lieben Menschen aus unserem nächsten Umfeld, die uns etwas Gutes tun wollten, etwas zu wünschen, wenn es unverzichtbar war.

Gibt es etwas, das ein Baby wirklich braucht?

Babys brauchen eigentlich nicht viel. Nicht viel Materielles. Außer Dinge, mit denen ihre Grundbedürfnisse erfüllt werden. Ein Baby noch ist sehr genügsam. Wir Eltern brauchen dagegen manchmal Dinge, die uns das Zusammenleben mit diesem Kind erleichtern, z.B. eine Tragehilfe. Letztendlich weiß man erst, wenn das Baby auf der Welt ist, was man wirklich alles braucht. Das sage ich auch allen Familien, die ich betreue. Natürlich ist es sinnvoll, ein paar Kleidungsstücke vorbereitet zu haben. Aber ob es am Anfang Größe 44 oder 50 oder schon 56 braucht, weiß man nicht genau. Und dann hat man viele süße, kleine Bodys in Größe 50 und hat sie nie angezogen.

Wenn man sein erstes Kind bekommt, dann wissen viele zunächst überhaupt nicht, was auf sie zukommt. Je nach Umfeld hat man vielleicht schon mal beobachtet, dass ein Neugeborenes viel schläft, trinkt und mal gewickelt werden muss. Man muss also eine Ausstattung haben, die die Grundbedürfnisse des Babys erfüllt, das reicht. Listen zur Erstausrüstung, die man überall ausgehändigt bekommt, entstehen aus einem Konsumgedanken heraus. Man braucht wirklich nichts davon, außer: Anziehsachen, Windeln und eine Hebamme, die einem anfangs beim Stillen bzw. Füttern hilft. Und dann leben wir in einer Gesellschaft, in der man sich alles im Internet bestellen kann, das ist am nächsten Tag zu Hause. Du kannst dir alles liefern lassen, du brauchst noch nicht einmal aus dem Haus zu gehen. Deswegen musst du nicht alles im Vorfeld besorgt haben, sonst sitzt du da und hast viele Sachen, die du gar nicht brauchst.

Unser Kind hat richtig viel gespuckt, gleichzeitig wollten wir mit Stoffwindeln wickeln und haben die Mulltücher für beides gebraucht. Wir haben wirklich versucht mit dem auszukommen, was da ist, aber es hat nicht gereicht für dieses Kind. Da habe ich mir dann im Nachhinein gedacht, dass ich das beim nächsten Kind anders machen möchte. Entspannter. Dann kauft man eben ein paar Mulltücher mehr.

Alle Produkte, die speziell auf das Baby zugeschnitten sind, haben in der Regel eine sehr kurze Einsatzzeit und werden dann häufig wieder überflüssig. Dinge können aber auch multifunktional eingesetzt werden, so wie uns die Mulltücher als Stoffwindeleinlagen und Spucktücher gedient haben. Nach der Babyzeit kann man diese im Haushalt weiterbenutzen, etwa zum Fensterputzen. Ich nutze sie bei meiner Arbeit auch als Vorführwindeln.



© Jen Theodore / Unsplash

Wenn man schwanger ist und voller Vorfreude auf das Kind, dann will man sich darauf vorbereiten und alles schön machen für das Baby, das ist ein legitimer Wunsch. Allerdings denke ich, kann man seine Energie auch in eine andere Richtung lenken und sich mit Dingen beschäftigen, die viel elementarer sind. Elementarer und wichtiger, als ob das Kinderzimmer schon fertig eingerichtet ist. Statt das Geld für Dinge auszugeben, die das Baby mit großer Wahrscheinlichkeit nicht braucht, empfehle ich, Literatur zur Entwicklung von Kindern, zur Veränderung von Familienkonstellationen durch Kinder zu recherchieren. Es ist wichtig vorher Wissen zu sammeln, aber nicht unbedingt Dinge.

Und was brauchen die Eltern?

Für mich als Mütterpflegerin liegt der Fokus natürlich auf dem Wochenbett der Frau. Die meisten werdenden und frischgebackenen Mütter vergessen, dass in der Zeit nach der Geburt wichtige Prozesse im Körper einer Frau passieren. Hormonwechsel wie sie z.B. in der Pubertät über Jahre andauern, passieren nach der Geburt innerhalb von Tagen. Wenn die Mutter also gar nicht weiß, was auf sie zukommt, kann sie das überfordern.

Es ist wichtig, dass jede Frau vor allem in dieser ersten Zeit Unterstützung hat, dass es Menschen gibt, die sich um sie kümmern, dass sie genährt und getragen wird in einem umfassenden Sinne. Und das Baby liegt in Mamas Arm und wird wiederum durch sie ernährt und getragen. Das Baby braucht nicht diese ganzen materiellen Dinge, die man davor vorbereitet.



© Jen P. / Unsplash

Es ist die Mutter, die nach der Geburt eigentlich Fürsorge braucht, damit sie diese wieder an ihr Baby weitergeben kann. Da sollte man sich als Eltern so viel Hilfe und Unterstützung holen, wie nur möglich. Das ist kein Luxus: alles, was die Mama stärkt, gibt sie auch an ihr Baby unmittelbar weiter.

Viele von den Dingen, die man für das Baby käuflich erwerben kann, wie zum Beispiel Wippen, Schnuller, Spieluhr, etc. versuchen ja eigentlich die Fürsorge von Menschen nachzuahmen. Nicht alles davon ist total überflüssig, denn viele Menschen ziehen ihr Baby allein, ohne ihr "Dorf" groß. Sie müssen, statt auf helfende Hände, auf solche Hilfsmittel zurückgreifen. Schnuller, Wippe und Co. sollen ja eigentlich das ersetzen, was ein Mensch gut machen kann, die Zuwendung, die man einem kleinen Menschen geben kann. Und wenn die Mutter gut umsorgt ist, kann sie dem Baby diese Zuwendung geben und dann muss man diese ganzen Hilfsmittel nicht kaufen.

Katharinas Botschaft an die Frauen

Du brauchst nicht viele Dinge, aber du brauchst ganz viel Zuwendung und: ein Netzwerk. Mach dir durch Dogmatismus das Leben nicht schwer. Das beobachte ich manchmal bei Familien, die ich betreue. Man kann sich durch Minimalismus das Leben leichter machen, denn je mehr Dinge du hast, umso mehr musst du dich auch darum kümmern. Gedanklich, physisch, in jeder Hinsicht.

Aber gerade, wenn ein Kind kommt, kommt oft auch dieser Gedanke: jetzt will ich alles richtig machen und dann wird man ein bisschen fanatisch. Es ist ein Neuanfang und da versucht man alles anders und besser zu machen. Das kann schön sein, weil man sich gut fühlt, wenn es dann klappt.



© Danny G. / Unsplash

Gleichzeitig gibt es einen Punkt, an dem vielleicht die ganze Familie drunter leidet. Es gibt auch Abkürzungen, die sind absolut legitim, denn allein das Leben mit einem Baby ist eine Herausforderung an sich. Alles, was dich jetzt stresst, passt vielleicht gerade nicht in dein Leben. Andererseits, alles, was dir Spaß macht und wofür du dann auch Zeit findest, ist wunderbar und stärkend.

Ich habe mal eine Frau betreut, sie buk unheimlich gern Brot. Oft ging das gut, aber manchmal war das auch sehr stressig, wenn das Baby auch ihre Aufmerksamkeit brauchte. Da empfehle ich immer: mach es nur so weit, wie es funktioniert und habe bei allem anderen kein schlechtes Gewissen, weil es diesmal doch anders laufen musste. Das Baby, der eigene Schlaf und das eigene Wohlergehen sollten in dieser ersten Zeit, vor allem in den ersten Lebensjahren Vorrang haben. Gehe gelassen und gut unterstützt durch die Babyzeit. Genieße sie!