

BEDÜRENISSE JUNGER ELTERN UND NEUGEBORENER

*alles, was du für dein
Fotobusiness wissen
solltest*



Alles, was du im Umgang mit
frischgebackenen Eltern und
Neugeborenen wissen
musst!

TABLE OF CONTENT

01 Was kann ich vorbereiten?

Wie kann ich das Studio vorbereiten?
Was soll ich im Studio zur Verfügung stellen?
Seite

02 Was brauchen Eltern?

Wie geht es frischgebackenen Eltern beim Newbornshooting?

03 Was brauchen Babys?

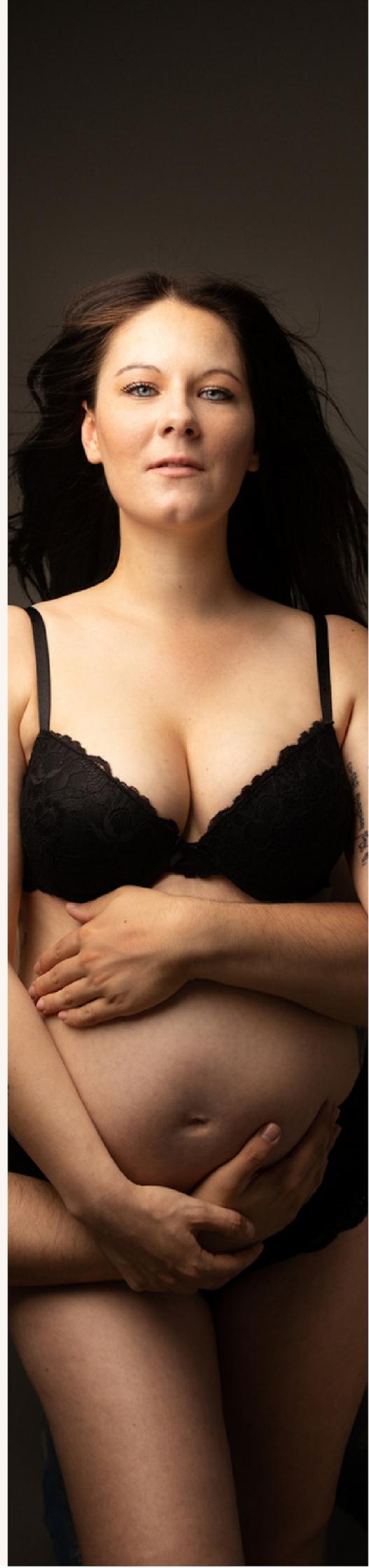
Wie lassen Babys sich beruhigen, zum Schlafen bringen? Welche Bedürfnisse haben Neugeborene?

04 Hebammenwissen

Hebammenwissen, das du als Babyfotografin/Babyfotograf deinen Jungeltern während des Shootings weitergeben kannst
Seite

05 Checkliste

Alles, was du in deinem Studio haben solltest, um auf alle Eventualitäten vorbereitet zu sein. Damit das Shooting bei dir zum stressfreien Erlebnis wird.



HEY, THERE

Ich bin Verena



Ich bin Verena, Hebamme seit 20 Jahren, Mama seit 2016, Fotografin seit immer schon. Ich möchte dir aus meinem jahrzehntelangen Erfahrungsschatz kurz und knackig genau das mitgeben, was du unbedingt wissen musst, um als Fotografin oder Fotograf bestens auf deine Kunden eingehen zu können. Du wirst dich nach Durchlesen des Inhaltes entspannt zurücklehnen können, die Bedürfnisse und Emotionen frischgebackener Eltern verstehen und damit deinen Jungfamilien eine perfekte Wohlfühlatmosphäre schaffen können. Damit das Shooting bei dir für deine Kunden zum Erlebnis wird und weit mehr, als Bilder mit nach Hause zu nehmen.

deine Verena



01

Wie kannst du das Shooting vorbereiten?

Das Newbornshooting ist in den meisten Fällen der allererste Ausflug junger Eltern mit ihrem Neugeborenen. Du musst also bereits vor dem Shooting das Vertrauen der Eltern gewinnen, um den Auftrag zu bekommen.

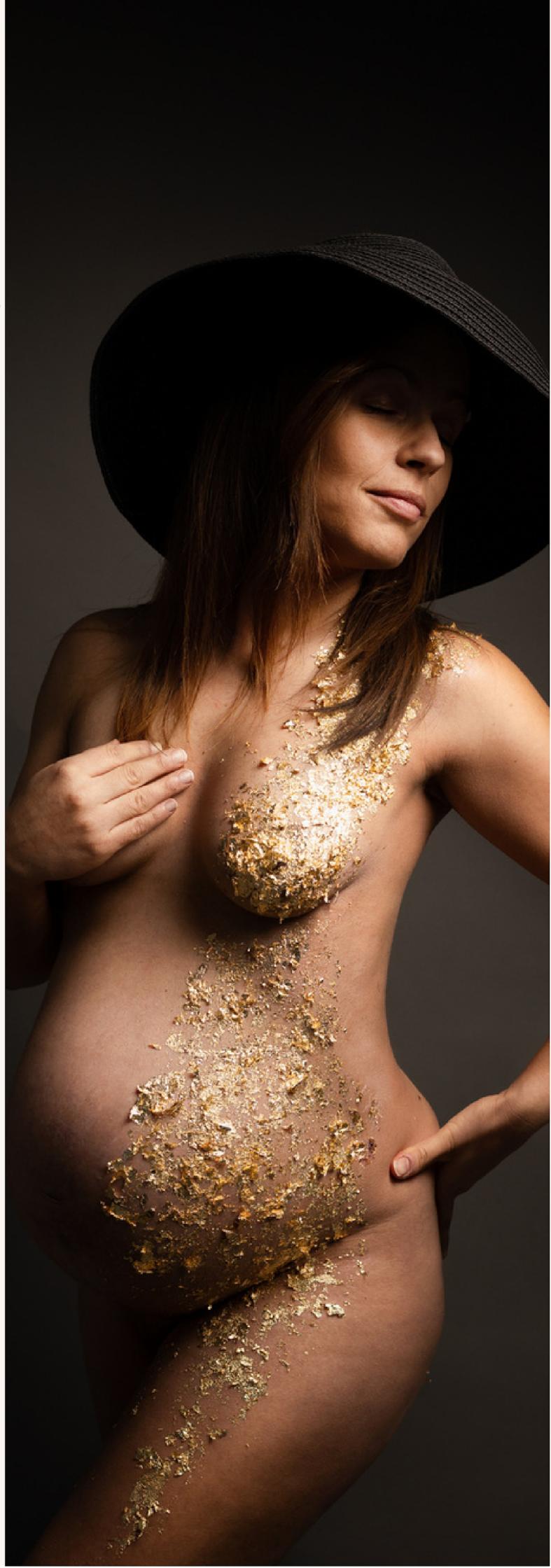
Vertrauen ist unheimlich wichtig, denn ein Baby ist der größte, wertvollste Schatz, den Eltern in ihrem ganzen Leben je gehabt haben.

Du solltest bei jeder Gelegenheit: in deinem Marketing, im Vorgespräch mit den Eltern, auf SocialMedia, etc., betonen, wieviel Erfahrung du mit Neugeborenen hast. Eltern sind sehr wählerisch, in wessen Hände sie ihr Baby legen.

Wenn du noch nicht viel Erfahrung hast, besuche einen Neugeborenennotfallkurs in deiner Umgebung (vom Roten Kreuz, Hebammen o.ä. angeboten), bilde dich auf dem Thema "Sicherheit beim Newbornshooting" fort und erwähne das bei jeder Gelegenheit. Präsentiere dich als Experte für Neugeborene. Strahle Sicherheit im Umgang mit Babys aus, signalisiere Verständnis für die Bedürfnisse junger Eltern und Babys.

Wenn du das Shooting mit den Eltern planst, vergib keine fixe Uhrzeit, sondern biete den Eltern einen Zeitraum innerhalb einer Stunde an, innerhalb derer sie ankommen können. Das nimmt so viel Druck aus der Situation, die Eltern werden sich von Anfang an verstanden fühlen und ihr Vertrauen in dich wächst schon bei der Terminbuchung. Weil mit neugeborenen Kind einen Termin einzuhalten ist nicht ganz einfach.

"Eltern sind wählerisch, in wessen Hände sie ihr Baby geben."





Was brauchst du in deinem Fotostudio?

Das Newbornshooting ist sehr oft der allererste Ausflug der jungen Eltern mit dem Baby und oft mit Stress verbunden. Du kannst den Eltern ein entspanntes Erlebnis bieten, wenn du einfach an alles denkst, was man brauchen könnte, denn sehr oft wird im Trubel vieles zuhause vergessen. Du solltest in deinem Fotostudio alles zur Verfügung stellen, was ein Baby brauchen könnte.

Zur Grundausrüstung gehört ein warmer Wickelplatz, mit weicher Wickelaufgabe. Alles, was du dazu benötigst, findest du in der Checkliste.

Alles, was du zur Ernährung des Babys benötigst, solltest du im Vorrat haben, auch, wenn du es nur selten brauchen wirst. Eine meiner Familien hat letztens tatsächlich das Milchpulver zuhause vergessen und das Shooting war gerettet, weil ich Babynahrung hier hatte. Die Eltern waren so froh, dass ich am Ende auch einen hohen Verkauf an Bildern erzielen konnte. Welche Nahrung du vorrätig haben solltest und welche Utensilien, findest du in der Checkliste.

Reservewäsche zum Mit-nach-Hause geben: Du darfst nicht vergessen, dass das Baby für die Eltern ja noch recht neu ist, und viele Situationen unerwartet auftreten können. Viele Eltern bringen keine Reservekleidung und *schwupp* spuckt das Baby und der Body ist nass. Du kannst unheimlich punkten, wenn du simple, kostengünstige Babybodys zur Verfügung stellen kannst, die du den Eltern einfach mitgibst. Sie werden es zu schätzen wissen!

Dein Studio sollte blitzsauber sein! Dieser Eindruck ist unheimlich wichtig, um sich wohlfühlen zu können. Zeige dein Studio auf SocialMedia, damit Eltern ein Bild davon haben, wo das Shooting stattfinden wird.

Stelle deinen Familien Getränke zur Verfügung, eventuell sogar kleine Snacks. Ich habe immer Cookies hier, eine Kaffeemaschine, kühles Wasser, manchmal Saft.

Während eine Mama stillt, biete ihr sofort Wasser an, denn Frauen bekommen starken Durst, sobald das Baby trinkt.

Oft war keine Zeit vor dem Aufbruch zum Shooting um noch etwas zu Essen, du darfst nicht vergessen, dass der Termin für viele Eltern Stress bedeutet. Wenn sie bei dir ankommen und sich wohlfühlen, kann es sein, dass sie hungrig werden, dann ist es wunderbar, wenn eine Kleinigkeit zum Snacken zur Verfügung steht.

Achte darauf, dass das Studio warm ist (ca 24 Grad) und du einen zusätzlichen Heizstrahler da hast, um den Platz zu wärmen, wo du das Baby ausziehst. Denn nur ein warmes Baby ist ein entspanntes Baby.

All diese Maßnahmen sorgen für eine absolute Wohlfühlatmosphäre, die Eltern werden es danken und gerne bei dir kaufen. Sie werden das gute Gefühl weitertragen und dich empfehlen. Dieser Service rechtfertigt auch höhere Shootingpreise, den die Eltern dann gerne annehmen werden. Denn du verkaufst nicht nur Bilder, du verkaufst ein Gefühl und ein Erlebnis. Und das kannst und sollst du in deinem Marketing nutzen. Positioniere dich als absoluter Babyprofi, der auf jeden großen und kleinen Zwischenfall vorbereitet ist und den nichts so schnell aus der Ruhe bringen kann.

O2 WAS BRAUCHEN junge Eltern?

*"Bestärke die Eltern in
ihrer Kompetenz,
akzeptiere diese als Profi
für ihr Baby."*

Du musst eines wissen: Das Baby ist noch absolut neu für die Eltern und deren allergrößter Schatz. Ein Termin kann großen Stress bedeuten. Wenn du das verstehen und darauf eingehen kannst, kannst du damit das Vertrauen der Eltern gewinnen und ihnen das Newbornshooting zu einem angenehmen, entspannten Erlebnis machen.

Schenke den Eltern Zeit. Sowohl beim Ankommen, als auch während des Shootings. Betone bei jedem Stillen/Füttern, dass die Mama sich Zeit lassen soll und im Zweifelsfall das Baby besser 5 Minuten länger kuscheln soll, denn dann sind Babys wieder entspannter. Lass die Mama niemals unter Zeitdruck stillen.



Lass die Eltern den Ton angeben: Viele Mamas haben gerade beim ersten Baby einen stark ausgeprägten Beschützerinstinkt. Wenn das Baby anfängt zu Weinen, erwarten Eltern nicht von *dir*, dass du es trösten können musst, die Mama wird eher das Baby selber beruhigen wollen.

Frag immer, ob die Mama das Baby beruhigen will, bevor du es selbst versuchst. Wie du ein Baby trösten kannst, findest du im Kapitel "Was Babys brauchen".

Mehrfacheltern sind da gelassener, die bringt ein weinendes Baby meist nicht mehr so schnell aus der Ruhe.

Daher respektiere den Beschützerinstinkt der Eltern und akzeptiere diese, trotz all deiner Expertise, als die Profis für ihr Baby! Obwohl ich als Hebamme fachliche Maximalkompetenz mitbringe, frage ich immer die Eltern, wie sie ihr Baby beruhigen. Wenn die Eltern keinen Beruhigungssauger verwenden wollen, akzeptiere das einfach unkompliziert. Versuche sie zu nichts zu Überreden.

Lobe die Eltern, wie toll sie das machen, denn genau das ist es, was sie hören wollen und ihnen ein gutes Gefühl gibt. Und sie wissen es ja nicht, denn sie sind meist erst wenige Tage aus dem Krankenhaus zuhause. Bestärke sie, ermutige sie, erzähle Ihnen, was anderen Eltern bei dir schon passiert ist, wenn es zu Hoppaläs kommt.

Schicke die Eltern mit dem guten Gefühl nach hause, dass sie ihren Elternjob hervorragend meistern. Das hören sie viel zu selten.

03 WAS BRAUCHEN Neugeborene?

*"Babys haben
Gebärmutterheimweh."*

Unsere Babys kommen im Vergleich zu allen anderen Säugetieren viel zu früh, also sehr unreif und unbeholfen zur Welt. Das hat evolutionäre Gründe, denn durch den aufrechten Gang wurden unsere Becken enger und ein größeres Baby würde nicht mehr durchpassen. Daher müssen unsere Babys sehr früh zur Welt kommen. Man spricht vom 4. Trimenon, damit werden die ersten drei Monate gemeint, die Babys gut noch zum Reifen im Bauch der Mama vertragen könnten. Auf die Welt gekommen, lieben Babys alle Zustände, die der Umgebung im Mutterleib am nächsten kommen: Dort war es warm, eng, laut (wie in der U-Bahn-Station, wenn der Zug einfährt, so laut ist Mamas Kreislauf).

EIN UNRUHIGES BABY KANNST DU
BERUHIGEN, INDEM DU FOLGENDES
BEACHTEST:

- WÄRME

Achte auf die Temperatur: hat es das Baby zu kalt? Wenn ja, dann schalte einen Heizstrahler an, das kann Wunder wirken. Achte unbedingt aber darauf, dass Babys Haut nicht zu warm wird, indem du selbst immer wieder Babys Haut berührst.



- NÄHE

Babys lieben es in der Regel, eingepuckt zu sein, denn in Mamas Bauch war es auch eng.

Wenn du also ein sehr unruhiges Baby hast, starte deinen Workflow mit gepuckten Posen.

Nacktes Posing funktionieren nur dann, wenn das Baby nicht friert.

- GERÄUSCHE

Babys lieben lautes, weißes Rauschen. Dieses findest du auf youtube und co. Ich bevorzuge es allerdings, dieses nicht über ein Handy oder Bluetoothlautsprecher zu verwenden, denn ich möchte Strahlung ausschließen. Daher verwende ich ein eigens dafür gemachtes kleines Gerät, den "Baby Shusher". Das Rauschen darf ruhig sehr laut sein!

- BEWEGUNG

im Mutterleib wurde das Baby 9 Monate lang ununterbrochen getragen. Sobald sich die Mama hinlegt, wachen Babys auf und werden aktiv. Ein unruhiges Baby möchte daher getragen und geschaukelt werden. Neugeborene lassen sich nur ablegen, wenn sie wirklich tief schlafen. Die Tiefschlafphase erreichen Babys ca 20 Minuten nach dem Einschlafen. Du kannst es an absolut fehlender Körperspannung testen, wenn man das Ärmchen hochhebt und es ohne jede Muskelanspannung ist, dann schläft das Baby tief. Das ist der optimale Moment, um es in ein Prop ablegen und posen zu können.

- AUGEN ZU

du kannst den sogenannten Glabellareflex nutzen, um dem Baby zu helfen, die Augen zu schließen, indem du die Stirnmitte in Richtung Nasenrücken streichelst, dann schließen alle Babys die Augen. Wenn du ein müdes Baby hast, beschleunigt das das Einschlafen.

Was du als Fotografin und Fotograf über Babyschlaf wissen solltest, auch, um dieses Wissen deinen Jungeltern weitergeben zu können.

SIDS PRÄVENTION

Es wird empfohlen, das Baby in den ersten mind. 6, besser 12 Monaten im Elternschlafzimmer schlafen zu lassen. Die Nähe zum Baby kann das Risiko des plötzlichen Kindstods (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) verringern. Studien haben gezeigt, dass das Schlafen im selben Raum wie die Eltern das Risiko von SIDS um bis zu 50% reduzieren kann. Wenn das Baby im Elternschlafzimmer schläft, können die Eltern es besser überwachen. Sie können mögliche Probleme wie Atemprobleme, Unwohlsein oder Verschlucken frühzeitig bemerken und schnell darauf reagieren.

SCHLAFZYKLEN

Schlafzyklen synchronisieren sich: Die Schlafzyklen von Babys sind anfangs unregelmäßig. Durch die Nähe der Eltern kann sich der Schlaf des Babys an den Schlaf der Eltern anpassen und sich allmählich zu einem geregelten Rhythmus entwickeln. Das kann zu einem besseren Schlaf für alle führen.

STILLEN

Wenn das Baby im Elternschlafzimmer schläft, ist das nächtliche Stillen einfacher und bequemer. Die Mutter kann schnell auf die Bedürfnisse des Babys reagieren, ohne das Zimmer verlassen zu müssen.



*"Alle schlafen besser,
wenn das Baby im
Elternschlafzimmer
schläft."*



Hebammenwissen STILLEN

Ich vergleiche das Stillen immer mit Wandern gehen mit einem neuen Schuh, den man sich nicht aussuchen kann. So, wie sich Fuß und Schuh verhalten, verhalten sich Baby und Brustwarze. Die meisten Frauen bekommen einen Turnschuh, den sie erst mal "eingehen" müssen. In den ersten Tagen wird es zu einer normalen Gewöhnungsphase kommen, alles ist noch neu und ungewohnt, die Brustwarze muss sich an diesen neuen Reiz erst gewöhnen und wird weh tun. Es gibt viele Hilfsmittel, die den Stillstart erleichtern. Halte eine Liste an Hebammen/Stillberaterinnen in deinem Fotostudio bereit, damit du bei Stillproblemen gleich verweisen kannst. vielleicht kannst du eine Kooperation der gegenseitigen Weiterempfehlungen eingehen.

Manche Frauen haben Glück und bekommen einen perfekt sitzenden Wanderschuh und der Stillstart gelingt von Anfang an problemlos.

Andere Frauen bekommen einen High Heel. Hier wird das Stillen nicht schmerzfrei möglich, egal, wie sehr man daran arbeitet. Dann ist nach guter Beratung der einzig vernünftige Schritt das Abstillen. Stillgeschichten sind so unterschiedlich, wie wir Menschen sind, daher kann man niemals über andere urteilen, was in unserer heutigen Gesellschaft leider viel zu oft passiert.

Mit einer optimalen Anlegetechnik kann man sich viele Schmerzen ersparen.

Ich empfehle dazu dieses YouTube Video:

Attaching your Baby at the breast (German) - Breastfeeding Series
von Global Health Media Project

<https://youtu.be/2wM6smiclh8>

Wenn beim Fotoshooting eine Still- oder Fütterpause eingelegt wird, nutze das immer für ein Extrafoto, das du deinen Kunden dann als Goodie dazuschenken kannst. Denn diese Zeit ist so einzigartig und nur kurz im Leben und es absolut wert, festgehalten zu werden. Es sind ganz besonders intime, emotionale Momentaufnahmen, die für die Eltern einen ganz besonderen Wert haben.

*Stillen ist mehr als
Nahrungsaufnahme!
Es bedeutet Nähe,
Trost, Liebe,
Geborgenheit, ..."*



Hebammenwissen Babyblues

Babyblues ist ein häufiges Phänomen, das bei vielen Frauen nach der Geburt eines Kindes auftritt. Es handelt sich dabei um vorübergehende Stimmungsschwankungen und ist eine normale Reaktion auf die neuen Herausforderungen nach der Geburt.

Typischerweise tritt der Babyblues in den ersten Tagen bis Wochen nach der Geburt auf und äußert sich durch Stimmungsschwankungen, emotionale Labilität, Weinen, Angst, Erschöpfung und Schlafstörungen. 50% - 80% aller Mütter sind vom Babyblues, der harmlos ist und von selbst wieder verschwindet, betroffen. 10% aller Mütter trifft eine Wochenbettdepression.

Der Babyblues unterscheidet sich von einer schwereren Form der Wochenbettdepression, die länger anhält und intensivere Symptome aufweist. Wenn die Symptome des Babyblues anhalten oder sich verschlimmern, sollte eine ärztliche oder professionelle Unterstützung in Anspruch genommen werden, um eine mögliche postpartale Depression auszuschließen oder zu behandeln.

Es ist wichtig zu verstehen, dass der Babyblues eine normale und vorübergehende Reaktion auf die neuen Herausforderungen des Mutterseins ist und in den meisten Fällen von selbst abklingt. Die Unterstützung und das Verständnis des Partners, der Familie und des sozialen Umfelds sind jedoch in dieser Zeit besonders wichtig, um der Mutter bei der Bewältigung dieser emotionalen Veränderungen zu helfen. Du als Babyfotografin bzw Babyfotograf kannst betroffenen Müttern sehr helfen, indem du das Thema offen sprichst, direkt danach fragst, und im Bedarfsfall Kontakte von Psychologinnen und Psychologen bereithältst, die auf das Thema Wochenbettdepression spezialisiert sind. Denn offen über diese negativen Gefühle zu sprechen, fällt den Betroffenen meist sehr schwer. Hier kannst du einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung der seelischen Gesundheit beitragen und als versiert und professionell punkten!

Hebammenwissen

SCHNULLER

Zum Einsatz des Beruhigungssaugers stolpert man über die unterschiedlichsten Empfehlungen. Da aber jedes Baby anders ist, ist der Weg des optimalen Einsatzes das natürlich ebenso. Es kann also keine generelle Empfehlung geben, die für alle Babys gleichermaßen gültig ist. Oft wird vor einer sogenannten Saugverwirrung gewarnt. Denn die Technik, die ein Baby erlernt hat, um an der Brust zu saugen und die Technik, am Schnuller zu saugen, sind sehr unterschiedlich. Um an der Brust zu saugen, muss das Baby eine Zungenbewegung machen, mit der das Baby den Schnuller automatisch aus dem Mund befördern würde. Daher wirkt der erste Schnullerversuch oft auf Eltern so, als würde das Baby den Sauger ablehnen, weil es diesen umgehend aus dem Mund befördert. Man kann dem Baby helfen, indem man in den ersten Versuchen mit einem Finger den Sauger hält, damit das Baby ihn nicht gleich wieder verliert. Meist lernen Babys diese Technik recht rasch. Nun kann es dazu führen, dass das Baby mit diesen beiden Techniken überfordert ist, und auch an der Brust mit der Schnullertechnik saugt. Das kann zu Schmerzen und Verletzungen an der Brustwarze führen. Darum wird empfohlen, den Schnuller erst einzusetzen, wenn das Baby gut an der Brust saugen gelernt hat, der Milcheinschuss nach der Geburt (meist nach drei Tagen) erfolgt ist und sich das Stillen gut eingependelt hat.

Versuche niemals deine Eltern zum Einsatz des Schnullers während des Shootings zu überreden. Auch, wenn der Schnuller das Beruhigen des Babys um so vieles einfacher macht. Du möchtest nicht für eine Saugverwirrung verantwortlich sein und die Eltern in eine unangenehme Lage bringen.



*"Jedes Baby ist anders,
es kann nicht eine Lösung
für alle gleichermaßen
geben"*



Hebammenwissen Babypflege

Sehr oft bekomme ich die Frage, welche Babypflegeprodukte die Besten sind.

Hier gilt: Weniger ist mehr, am besten pflegt man Babys Haut mit reinen Naturprodukten wie Mandelöl, Wasser.

Ich empfehle in der täglichen Wickelpflege gänzlich auf Feuchttücher zu verzichten. Für zwischendurch oder unterwegs ist es sehr praktisch und absolut okay, jedoch im täglichen Kontakt mit der Haut oft problematisch. Alternativ empfehle ich einen Waschlappen mit Wasser und eventuell ein wenig Mandelöl.

Um sich selbst ein unabhängiges Bild über Inhaltsstoffe von Pflegeprodukten und Lebensmitteln machen zu können, gibt es eine App von Greenpeace ("Code-Check"), mit deren Hilfe man anhand des Strichcodes auf der Verpackung das Produkt auf bedenkliche Inhaltsstoffe überprüfen kann.

CHECKLISTE

für alle Fälle



WICKELPLATZ

- Wickelauflage
- Mullwindel oder Wegwerfauflage
- Wegwerfwindeln Größe 1 & 2
- Feuchttücher (eventuell
- Feuchttuchwärmer) Abfalleimer

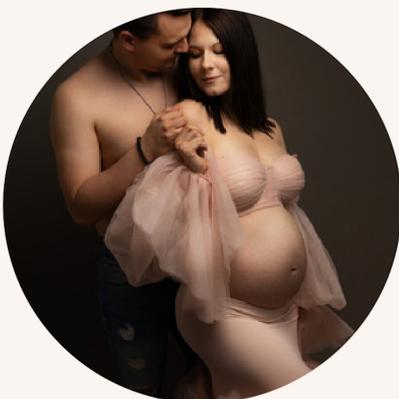


STILLEN/FÜTTERN

- Flaschenwärmer
- Reservenerkung vorgekocht: Pre
- HA Stillkissen
- Stillhütchen in allen Größen
- Mullwindeln
- Flasche (kleinste Saugergröße)
- Wasserkocher
- Vaporisator

BERUHIGEN

- Beruhigungssauger kleinste
- Größe Heizstrahler / Haarföhn
- Baby Shusher (White Noise Maker)



SONSTIGES

- Reservebodys Größe 50 und 56
- Mullwindeln
- Getränke
- Snacks
- Gallseife (um Stuhlflecken auf deinen Fabrics/Outfits sofort vorbehandeln zu können)

LIEFERE
DEINEN
KUNDEN
NICHT NUR
BILDER,
SONDERN EIN
ENTSPANNTES
SHOOTING
ERLEBNIS

Verena Panzitt



folge mir für
mehr Content

Wenn dich meine Arbeit als Hebamme interessiert, und dich mehr Inhalte interessieren, folge mir gern auf Social Media. Hast du weitere Fragen? Kontaktiere mich gern! Ich würde mich freuen, dir alle weiteren Fragen zu beantworten!

www.verenapanzitt.at
verena@panitt.at

Edelweißweg 4
8047 Kainbach b Graz
Österreich

www.instagram.com/verena.foto.hebamme



D
fürs'n Leseren

Ich hoffe, dir ein wenig weitergeholfen zu haben, damit du dich gut gewappnet fühlst, um dein Newbornshooting zum stressfreien Erlebnis machen zu können. Nimm deinen Kunden ihre Unsicherheit, bestärke sie darin, dass sie alles richtig machen. Eltern werden es zu schätzen wissen und mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Weil du mehr, als nur Bilder verkaufen möchtest.

Viel Erfolg in deinem Business!

Leine Verena