



VIVIAN WEIGERT
DR. MED. FRANZ PAKY

BABYS ERSTES JAHR

ENTWICKLUNG
ERNÄHRUNG
SCHLAF UND PFLEGE

G|U

SO BERUHIGT IHR EUER BABY

Der beste Trick, wenn euer Baby weint: Seid verschwenderisch mit Nähe und Körperkontakt. Mit diesen fünf Schritten wird jedes aufgeregte Baby ruhiger:

1. SCHSCHSCH-LAUTE ODER »WEISSES RAUSCHEN«:

Ein »Schschsch« an seinem Ohr wirkt beruhigend – alternativ könnt ihr ein »White-Noise-Video« anstellen, um eine gleichmäßige Geräuschkulisse zu erzeugen.

2. STREICHELN, SCHUCKELN:

Körperkontakt gibt jedem Baby das wichtige Gefühl von Sicherheit. Vielleicht entspannt sich euer Baby schon, wenn ihr ihm über Kopf und Körper streicht oder ihm die Hand auf den Bauch legt und es sanft schuckelt.

3. HOCHNEHMEN, IM ARM WIEGEN:

Weinende Babys beruhigen sich fast immer, wenn man sie hochnimmt und sanft hin und her schaukelt, zum Beispiel indem man mit ihnen auf und ab geht.

4. MILCH ANBIETEN ODER NUCKELN LASSEN:

Auch wenn euer Baby erst vor kurzer Zeit getrunken hat, solltet ihr testen, ob es vielleicht etwas trinken möchte. Gerade kleine Babys brauchen oft in der ersten halben Stunde nach einer Mahlzeit einen kleinen »Nachschlag«. Wenn es nicht trinken mag, hilft ihm vielleicht das Nuckeln an einem Finger oder Schnuller.

5. SINGEN:

Singen wirkt Wunder! Es entspannt gleichermaßen euch und euer Baby.

VIVIAN WEIGERT
DR. MED. FRANZ PAKY

BABYS ERSTES JAHR

ENTWICKLUNG,
ERNÄHRUNG,
SCHLAF UND PFLEGE



LIEBE MAMA UND LIEBER PAPA,

willkommen auf dem Babyplaneten! Hier herrscht ein ganz neues Gefühl für Zeit und Raum und eine ungeahnte Liebe zum Detail, denn dein Neugeborenes lebt vollkommen im jeweiligen Augenblick. Aber keine Sorge, mit diesem Buch verstehst du den neuen Erdbewohner jeden Tag ein bisschen besser.

Die meisten Eltern, die in unsere Beratungsstelle und Praxis kommen, möchten wissen, wie ihr Kleines diese Welt erfährt, was es braucht und wie sie ihm das Beste geben können. Genau die richtigen Fragen! Und für die Antwort brauchst du zunächst ein bisschen Hintergrundwissen, über die erstaunlichen Fähigkeiten, aber auch die Bedürfnisse deines Babys, um diese zu entwickeln. Mit diesem fundierten Wissen im Hintergrund wird es dir leichter fallen zu verstehen, was dein Baby dir sagen will. Denn wie jedes Neugeborene beherrscht es von Anfang an viele Ausdrucksmöglichkeiten mit seiner Stimme, seiner Mimik und Körpersprache. Je besser du die Sprache deines Babys verstehst, desto mehr kannst du es in seinen Lernschritten unterstützen und desto harmonischer wird sich dein neuer Alltag gestalten.

Bis zum ersten Geburtstag erlebt dein kleines Kind eine rasante Entwicklung – und du mit ihm! Nie wieder wächst es so schnell, nie wieder lernt es so viel. Kein Wunder also, dass es sich beständig verändert und euch als Eltern tagtäglich vor neue Aufgaben stellt. So werdet ihr in kürzester Zeit zu Expert:innen in Sachen Ernährung, Schlaf, Körperpflege und Gesundheit und lernt von Woche zu Woche dazu. Kaum eine andere Phase im Leben ist spannender und bewegender als das erste Jahr mit einem Kind, selten öffnen sich so viele überraschend neue Perspektiven.

Wir haben dieses Buch für dich geschrieben, um dir einen verlässlichen und soliden Guide in die Hand zu geben, und freuen uns so sehr darüber, wie lange dieses Buch schon Babys und ihre Eltern durch ihr erstes gemeinsames Jahr begleitet. In den letzten Jahren hat sich viel getan, darum haben wir einige Themen wie Rooming-in und Baby Led Weaning ergänzt. Denn schließlich zählt jetzt jeder Schritt, den du tust, und du möchtest von Anfang an alles richtig machen. Es ist unser Wunsch, dass dir dies so gut wie möglich gelingt – mit viel Liebe, Geduld und Gelassenheit!

The image shows two handwritten signatures in black ink. The first signature, on the left, reads 'Lillian Weigert' in a cursive script. The second signature, on the right, is more stylized and appears to read 'R. F. Remy'.

Inhalt

Babys erste Tage	7	Die motorische Entwicklung	76
Mit allen Sinnen in Beziehung sein	8	Bewegung: Die Basics üben	76
So nehmen Babys die Welt wahr	12	Das Baby tragen	80
Die motorische Entwicklung	15	»Bewegte« Babys gedeihen besser	82
Die Bewegungsentwicklung	16	Babys spielerisch fördern	86
Stillen und Ernährung	20	Stillen und Ernährung	90
Das erste Mal	21	Stillen: Das Beste für dein Kind	91
So klappt das Anlegen	22	Brustprobleme? So schaffst du Abhilfe	98
Stillposition	24	Die Ernährung mit dem Fläschchen	101
Ein guter Start	27	Alles für den gesunden Schlaf	108
Kritische Umstände meistern	30	Babys Schlafrhythmus	108
Stillen nach Kaiserschnitt	30	Hilfe für »Nachteulen«	109
Ernährung mit Fläschchen	35	Mehr Schlaf von Anfang an	111
Alles für den gesunden Schlaf	36	Einschlafen für Anfänger	113
Das Nest erweitern: Wo		Pflege und Gesundheit	115
Babys schlafen	38	Rund um die Hautpflege	115
Pflege und Gesundheit	43	Die Kinderärztliche Vorsorge	119
Typisch Neugeborenes	43	Alles ok? Das zeigt der Stuhl	122
Vernix Caseosa	44	Baby Wachstum	123
Schonende Hautpflege	48	Mögliche Beschwerden	124
So wickelst du dein Baby	49	Babys 4. bis 6. Monat	127
Die richtige Windel	50	Mit allen Sinnen in Beziehung sein	128
Drinnen und draussen	52	So nimmt dein Baby die Welt wahr	128
Wir gehen heim!	55	Sprachentwicklung: erstes Brabbeln	130
Die kinderärztliche Vorsorge	56	Die motorische Entwicklung	134
Die ersten drei Monate	58	Dein Baby wird mobiler	134
Mit allen Sinnen in Beziehung sein	60	Babys Übungen im Liegen	135
So nimmt dein Baby die Welt wahr	60	Das Baby will vom Fleck	138
Sprachentwicklung: Lautmalereien	63	Stillen und Ernährung	140
Nähe durch Berührung	63	Interesse am Essen	140
So kann sich dein Baby mitteilen	67	Einfach Stillen	141
		Hilfe – das Baby weint an der Brust	141

Milch abpumpen und aufbewahren	144	Typische Schlafräuber	195
Beikost: Ganz nach Bedarf	145	Das abendliche Einschlafritual	198
Wann darf ein Baby loslegen?	145	Schlaf am Tag	200
Beikost löffeln: Rezepte für Früh-Starter	149	Pflege und Gesundheit 203	
Beikost aus dem Becher	150	Die ersten Zähnnchen	203
Fingerfood für Einsteiger	151	Die kinderärztliche Vorsorge	205
Essen ohne Stress	155	Alles ok? Das zeigt die Verdauung	206
Alles für den gesunden Schlaf 158		Babys Wachstum	207
»Und, schläft es schon durch?«	159	Mögliche Beschwerden	209
Brauchen Babys ein Einschlafritual?	163	Babys 10. bis 12. Monat 210	
Schlaf am Tag	164	Mit allen Sinnen in Beziehung sein 212	
Pflege und Gesundheit 165		So nimmt dein Baby die Welt wahr	212
Der erste Zahn	165	Sprachentwicklung: erste Worte	213
Die kinderärztliche Vorsorge	167	Trennungsangst und Fremdeln	214
Das zeigt die Verdauung	168	Vertrautes und Fremdes unterscheiden	215
Babys Wachstum	168	Die motorische Entwicklung 218	
Mögliche Beschwerden	169	Rücken-, Seiten- und Bauchlage	220
Babys 7. bis 9. Monat 173		Greifen und Begreifen	224
Mit allen Sinnen in Beziehung sein 174		Stillen und Ernähren 225	
So nimmt dein Baby die Welt wahr	174	Geht die Stillzeit zu Ende?	226
Sprachentwicklung: Erste Silbenbildung	175	Beikost: Essen mit den Grossen	229
Grundpfeiler der Entwicklung	176	Alles für den gesunden Schlaf 230	
Elternliebe gegen Stress	177	Schlaf am Tag	232
Die motorische Entwicklung	178	Pflege und Gesundheit	234
»Übungen« im Liegen	180	Die kinderärztliche Vorsorge 234	
Das Baby kommt vom Fleck	180	Babys Wachstum	235
Baby-Workout: Strampelspiele	182	Mögliche Beschwerden	238
Greifen und Begreifen	184	Die Erstausrüstung 244	
Stillen und Ernährung	185	Vorsorge im Überblick	250
Lange Stillen: Gut fürs Baby!	186	Register	252
Beikost: Leicht und gesund	188	Impressum	256
Rezepte für Feinschmecker – Grundrezepte zum Variieren	191		
Fingerfood für Fortgeschrittene	192		
Alles für den gesunden Schlaf	194		



Babys erste Tage

Wie oft hast du in den vergangenen Monaten daran gedacht, wie es sein wird, wenn du dein Baby zum ersten Mal im Arm hältst, und jetzt ist es Wirklichkeit geworden! Dieser erste Moment, wenn dein Baby dir zum ersten Mal in die Augen schaut, das erste Mal den unnachahmlichen Babyduft einatmen, das erste Mal die weiche Babyhaut streicheln, all das ist eine Erfahrung, die tief im Herzen bleibt.





Mit allen Sinnen in Beziehung sein

Wie nimmt dein Baby die Welt wahr? Was möchte es mitteilen, wenn es weint? Am Anfang stehen viele Fragen, doch du wirst überrascht sein, wie schnell ihr lernt, euch wortlos zu verstehen. Dein Baby ist von Geburt an auf Kommunikation eingestellt. Es bringt alle wichtigen Fähigkeiten dafür mit und entwickelt sie in rasantem Tempo weiter. Für seine soziale Entwicklung musst du deinem Baby noch nichts Besonderes bieten, die wichtigsten Anregungen lieferst du, indem ihr einfach zusammen seid.

Die ersten zwei Stunden

Die allerersten gemeinsamen Stunden mit eurem Baby zählen zu den kostbarsten im ganzen Leben. Zahlreiche Studien haben gezeigt, wie wichtig es ist, dass Mutter und Vater in der besonders sensiblen Phase nach der Geburt ungestört und ausgiebig ihr Baby betrachten und lieblosen können und Mutter und Kind bis nach dem ersten Stillen in ununterbrochenem Hautkontakt zusammenbleiben. Erst danach sollten die Erstuntersuchungen mit Wiegen und Messen durchgeführt werden. Durch die intensive Nähe wird sowohl die frühe Entwicklung des Babys als auch die Eltern-Kind-Beziehung ganz entscheidend unterstützt. Diese positive Wirkung war in der Forschung selbst nach einem Jahr noch nachweisbar.

Ganz nah:
Die ersten
Stunden sind
für Mama und
Baby besonders
wichtig.



EIN GUTER START

Die Umstellung nach der Geburt ist für ein Baby riesengroß. Ungefiltertes Licht umgibt es, Stimmen und Geräusche treffen direkt auf sein Ohr und sind anders als alle bisherigen Hörerfahrungen. Am meisten ist ihm die Stimme seiner Mutter vertraut, so wie ihr Herzschlag, ihr Atemrhythmus, ihr Geruch, ihre Bewegungen und Stimmungen. Ihr Körper bleibt vorerst der Ort, an dem sein Nervensystem die größte Vertrautheit registriert, wo es sich vollkommen geschützt fühlt. Dein Kind sucht instinktiv deine Nähe, bleib viel in unmittelbarem Hautkontakt. Dadurch wird das Hormon Oxytocin vermehrt gebildet. Es wirkt wie ein natürliches Zaubermittel, indem es vor Stress schützt und Glücksgefühle intensiviert.

DIE BEDEUTUNG DES »BONDINGS«

In den ruhigen Minuten des ersten Zusammenseins, des Streichelns und Liebkosens, stellt sich zwischen Eltern und Baby meist ganz von selbst das »Bonding« ein. Es bedeutet so viel wie »sich fest verbinden«. Direkt nach einer natürlichen Geburt ist physiologisch alles so gut darauf eingestellt wie sonst nie. Die einmalig tiefe gegenseitige Wahrnehmung wird bei den Eltern ebenso wie beim Neugeborenen durch eine besondere Hormonlage gefördert, die sich während des normalen Geburtsverlaufs entwickelt. Bei der Mutter erreicht das Hormon Oxytocin in der Stunde nach einer natürlichen Geburt sogar die höchsten Werte im Leben. Oxytocin wird gerne als Liebeshormon bezeichnet, weil es untrennbar mit diesem Gefühl verbunden ist. Bindungsforscher haben herausgefunden, dass beim Bonding zwischen Eltern und Baby ein ganz ungewöhnlicher Bewusstseinszustand entsteht, ein Zauber, wie man es sonst nur bei Verliebten kennt. Damit diese besondere emotionale Bindung zwischen Eltern und Kind entsteht, ist es ideal, in den ersten 72 Stunden nach der Geburt euer Baby wortwörtlich hautnah zu begleiten.

BONDING MIT VERSPÄTUNG

Beobachtungen zeigen jedoch, dass sich die Bonding-Erfahrung auch später einstellen kann. Es muss nicht unbedingt Liebe auf den allerersten Blick sein. Gerade wenn während der Geburt nicht alles ideal verlief, sie sehr lange dauerte oder anstrengend war, ist von Müttern oft zu hören, dass ihnen ihr Baby in den ersten Tagen noch fremd war und sie keineswegs sofort von großartigen Gefühlen über-

schwemmt wurden. Wenn Mutter oder Kind zuerst medizinische Betreuung benötigen, gilt: Grundsätzlich ist es nie zu spät für eine gute Bindung. Verbringt einfach so früh wie möglich möglichst ungestört Zeit mit eurem Kind, seid einfach zusammen und lasst euch umso mehr Zeit für das erste Kennenlernen. Wenn möglich, nehmt euch ein ruhiges Bonding-Wochenende, an dem nur ihr und das Baby zählt. Insbesondere viel Hautkontakt ist dabei wichtig. Am besten ziehst du das Baby bis auf die Windel aus, legst es auf deinen nackten Oberkörper und ihr kuschelt euch gemeinsam unter eine warme Decke. Mama und Papa dürfen sich jeweils die Zeit nehmen, ihr Baby kennenzulernen, den Hautkontakt zu genießen, und ganz intensiv mit dem kleinen Wesen bonden.

Liegt das Baby
nur mit Windel
bekleidet auf der
nackten Brust,
stärkt das
die Bindung und
stabilisiert
seine Körpertemperatur.



SO NEHMEN BABYS DIE WELT WAHR

Wenn etwas seine Aufmerksamkeit gewinnt, kann schon das Neugeborene seine vollkommen konzentrierte Wahrnehmung darauf richten – es ist keinen Augenblick gedankenabwesend. Und, was genauso wichtig ist: Es kann sich abwenden, sobald es Ruhe braucht von all den neuen Eindrücken auf der Welt. Doch was sieht, hört, riecht, schmeckt und fühlt ein Neugeborenes?

SEHEN

Wenn es stimmt, dass die Augen ein Spiegel der Seele sind, dann sieht man der Seele eines Neugeborenen bis auf den Grund: Dieser unvergleichlich offene Blick, mit dem es seinen Eltern in die Augen schaut, gehört sicherlich zu den schönsten und innigsten Begegnungen, die möglich sind. Wenn Eltern den Blickkontakt mit ihrem Neugeborenen suchen, nähern sie sich seinem Gesicht intuitiv genau so weit, wie ihr Baby sie vorerst am besten sehen kann. Egal ob sie es dabei hochheben oder ob sie sich über ihr liegendes Kind beugen, wählen die Eltern meistens spontan einen Abstand von rund 20 bis 25 cm, obwohl diese geringe Distanz für erwachsene Augen keineswegs ideal ist – sie kommen unbewusst den Vorlieben ihres Kindes entgegen. Das innige Betrachten von großflächigen Mustern, von Hell-Dunkel-Kontrasten und immer wieder des Gesichts von Mutter oder Vater gehört in den ersten Lebenstagen und -wochen zu den Lieblingsbeschäftigungen deines Babys. Genieß diesen intensiven Austausch und nutze die Gelegenheit, dein Kind kennen- und verstehen zu lernen!

Übrigens: Neugeborene schielen manchmal, besonders wenn sie versuchen, etwas konzentriert zu betrachten. Der Grund ist, dass sie ihre Augenmuskeln noch nicht immer kontrollieren können. Aber keine Sorge, das gibt sich, sobald das Baby in ein paar Wochen seine Augenmuskeln besser unter Kontrolle hat.

HÖREN

Schon im Bauch nehmen Babys Geräusche wahr. Ihr Gehör ist ab der 25. Schwangerschaftswoche bereits ausreichend entwickelt. Im Körper der Mutter hat es eine beständige und keineswegs leise Klangkulisse vernommen – das Klopfen des Herzens, das Rauschen der großen Blutgefäße, das Gluckern des Darms. Auch äußere Geräusche konnte das Kind im Bauch bereits hören. Von der ersten Stunde an unterscheidet es deshalb die vertraute Stimme seiner Mutter von fremden Stimmen. Bei der Geburt sind Babys bereits auf ihre Muttersprache ein-

gestellt. Als Forscher die Schreimelodien von deutschen und französischen Neugeborenen verglichen, stellten sie fest: Bereits mit den allerersten Lauten kommunizieren Babys in ihrer Muttersprache. Die deutschen mit einer absteigenden Tonfolge, die französischen mit einer aufsteigenden.

Das Sichtfeld des Neugeborenen ist anfangs stark eingeschränkt – es sieht am besten Dinge in einem Abstand von 20 bis 25 cm.



Schon im Mutterleib kann das Baby Stimmen unterscheiden.



Hallo, Baby!

Ob dein Baby sich wohlfühlt, hat viel damit zu tun, wie es angefasst und behandelt wird. Der bekannte Gynäkologe Frédéric Leboyer drückt es so aus: »Berührt, gestreichelt, massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist.« Babys wollen zärtlich und einfühlsam angefasst werden. Je aufmerksamer und zugewandter seine Bezugspersonen handeln, desto wohler fühlt sich das Kind. Ganz allmählich verfestigt sich in ihm ein positives Körper- und Selbstwertgefühl. Neben sanften Berührungen ist es ebenso wichtig für dein Kind, dass du viel mit ihm sprichst.

Beschreibe ihm, was du gerade tust, wenn du es wickelst, wäschst oder es umziehst. Sing vertraute, wiederkehrende Lieder. Bleib mit der Aufmerksamkeit ganz bei dem Baby. So kann es sich als wertvoll und wichtig erleben und merkt von Anfang an, dass es als Person respektiert und geschätzt wird.

RIECHEN, SCHMECKEN

Der Geruchssinn bildet sich früh in der Schwangerschaft aus, bereits Wochen vor der Geburt riecht das Ungeborene fast alles, was seine Mutter riecht. Seine feine Nase hilft ihm, die Mutter von anderen Menschen zu unterscheiden. Sie zeigt ihm auch den Weg zu seiner Nahrungsquelle und hilft ihm, die Brust der Mutter zu finden. Schon ab dem zweiten Lebenstag reagieren Babys auf starke fremde Gerüche, indem sie mit Armen und Beinen strampeln und schneller atmen. Sogar das kleine Herz schlägt schneller, wenn ein ungewohnter Duft seine Nase streift. Sehr beruhigend wirkt hingegen von Anfang an der vertraute, normale Körpergeruch ihrer Mutter. An unterschiedliche Geschmacksrichtungen gewöhnen sich Babys schon während der Schwangerschaft, denn sie trinken geringe Mengen des Fruchtwassers, dessen Geschmack durch die mütterliche Ernährung immer ein wenig variiert. In der Zeit nach der Geburt befinden sich tatsächlich die meisten Sinneszellen im Mund. Später nehmen sie wieder ab.

FÜHLEN

Tast-, Bewegungs- und Gleichgewichtssinn sind schon seit dem zweiten Drittel der Schwangerschaft aktiv. Sie reifen bereits durch die Bewegungen und Berührungen im Mutterleib und sind bei der Geburt voll ausgebildet. Für die frühkindliche Entwicklung sind die Anregungen dieser körpernahen Sinne besonders wertvoll. Körperkontakt, Stillen, häufiges Tragen und das Schlafen im Babynest (siehe Seite 17) sind die beste Förderung.



Die motorische Entwicklung

Mit bewundernswertem Lerneifer erweitert dein kleines Baby tagtäglich seine motorischen Möglichkeiten und erkundet mutig seine Welt. So erobert es sich in diesen zwölf Monaten eine Dimension nach der anderen. Von der horizontalen Fortbewegung arbeitet es sich unermüdlich immer weiter hinauf in vertikale Position. »Hilf mir, es selbst zu tun« ist sein Motto auf dem Weg zur echten Selbstständigkeit! Und genau das ist es, was ihr als Eltern jetzt tun solltet: unterstützen und Raum für Entwicklung schaffen.

DIE BEWEGUNGSENTWICKLUNG

Die sensorischen und reaktiven Fähigkeiten eines Babys sind von Anfang an erstaunlich. Das Bewegungsvermögen wächst ebenso wie seine geistigen und sozialen Fähigkeiten in einem rasanten Tempo. In den ersten Lebensmonaten sind seine Bewegungen noch stark von angeborenen Reflexen geprägt. Die meisten der bereits direkt nach der Geburt auslösbaren Reflexe verschwinden nach einigen Wochen oder Monaten, je weiter sich das Nervensystem des Babys entwickelt und je mehr es dementsprechend seine Bewegungen bewusst steuern kann. Andere Reflexe sind wichtige Schutzmechanismen, die ihm ein Leben lang nützen und deshalb erhalten bleiben wie etwa der Husten-, der Nies- oder der Blinzelreflex.

Ungeborene Babys lassen sich nicht nur sanft von den Bewegungen der Mutter schaukeln. Schon vor der Geburt bewegen sie sich rhythmisch zum Klang von Musik, und manche lutschen eifrig am Daumen. Aktive Eigenbewegungen sind dem Neugeborenen also ebenso vertraut wie das passive Bewegtwerden.

Und doch ist nach der Geburt alles anders. Zuletzt war es im Mutterleib eng geworden, jetzt kann das Baby seine Arme und Beine weit ausstrecken. Das ist einerseits angenehm, doch manchmal auch erschreckend – wo sind die gewohnten Grenzen? Und es gibt noch etwas Neues, Ungewohntes: die Schwerkraft. Für dein Neugeborenes muss das eine der eindrucklichsten ersten Erfahrungen sein. Zunächst hat es dieser neuen Kraft kaum etwas entgegenzusetzen und ist auf deinem Arm abhängig davon, dass es gut gehalten und gestützt wird (siehe ab Seite 80).

In der gewohnten Haltung aus dem vorgeburtlichen Leben, der »Embryohaltung«, fühlt sich dein Baby auch als Neugeborenes noch am wohlsten – die Gelenke stark gebeugt, Arme und Beine angezogen, sogar die Fingerchen und die Zehen so weit wie möglich geschlossen. Erst nach und nach wird dein Baby beginnen, sich zu »entfalten«, dann werden sich seine kleinen Gliedmaßen allmählich auch in der entspannten Haltung ein wenig mehr strecken. Das darf dauern. Im Fruchtwasser getragen und gestützt, lebte es in stets schwingender Bewegung. Nun erfährt es erstmals Stillstand, wenn es abgelegt wird, daran muss es sich erst gewöhnen, und das kann sich manchmal frustrierend anfühlen.

ALLEINE LIEGEN: BAUCH ODER RÜCKEN?

Viele Neugeborene weinen unwillkürlich, sobald sie von den Eltern abgelegt werden. Sicher gehalten und getragen, fühlen sie sich einfach am wohlsten. Trotzdem gibt es natürlich Augenblicke, in denen das nicht möglich ist. Wenn du dein Neu-

geborenes auf seinen Bauch legt, hat es noch nicht viele Bewegungsmöglichkeiten. Es kann seine Arme und Beine zwar anziehen und strecken, aber selbstständig heben kann es sie noch nicht. Am liebsten zieht es seine Beinchen so weit wie möglich unter den Bauch und dreht die Füßchen einwärts oder seitwärts. Wenn es müde ist, legt es den Kopf auf eine Seite. In dieser Lage findet eines seiner Händchen leichter zum Mund als in der Rückenlage: das mögen alle Babys gerne. Weil seine Arme und Beine in der Bauchlage viel Halt haben, wodurch unwillkürliche Zuckungen verhindert werden, ist diese Lage vielen Neugeborenen angenehm, um sich auszuruhen. Andererseits fordert die Bauchlage dem Baby jetzt noch sehr viel ab, wenn es sein Köpfchen heben will. Die Nackenmuskeln müssen sich erst daran gewöhnen, die Last des schweren Köpfchens zu tragen. Bis es so weit ist, muss das Baby sich mit beiden Händen und Armen abstützen, um den Kopf zu heben – das wird schnell anstrengend. Häufig erhalten Eltern den Rat, das Neugeborene in seinen Wachphasen viel auf den Bauch zu legen, als Training für seine Rücken- und Nackenmuskulatur. Eine gute Alternative ist das gut gebundene Tragetuch ab Seite 82). Auch da lernt es, sein Köpfchen zu halten. Gleichzeitig wird der Gleichgewichtssinn sowie die Raumwahrnehmung geschult.

DER SCHÖNSTE PLATZ: DAS BABYNEST

Wenn du dein Baby flach auf seinen Rücken legst, wird es durch die Schwerkraft aus seiner Embryohaltung gestreckt. Viele Neugeborene fühlen sich dabei vorerst noch nicht lange wohl, denn ihre Hüftgelenke und die noch sehr gerundete Wirbelsäule werden dabei mehr gedehnt, als ihnen lieb ist. Leg das Baby in den ersten Wochen tagsüber lieber in ein kleines Nestchen statt auf eine flache, unbegrenzte Unterlage.

So ein Babynest kann man kaufen, es ist aber auch schnell gemacht: Falte eine große Woldecke zum Dreieck, dann rollst du diese auf, legst sie zum Kreis, schlägst die Enden ein und passt das Ganze dabei der Größe des Babys an. Alternativ kannst du auch einen Schwimmreifen verwenden, dessen Größe für dein Baby passt. Leg einfach eine kuschelige Babydecke darüber und fertig ist der perfekte Liegeplatz. Wichtig: nur unter Aufsicht, damit sich nichts vor seine Atemwege schiebt. Darin liegt dein Neugeborenes in einer guten »Beugehaltung«: Kopf und Füßchen ruhen oben auf der dicken Umrandung, Rücken und Po unten in der Mulde. Der Rücken ist gerundet und bildet den tiefsten Punkt, so bleibt der Bauch weich, rundherum spürt es angenehmen Halt.

Die Neugeborenenreflexe

Neugeborene verfügen schon bei der Geburt über verschiedene Reflexe, die ihnen helfen, sich in der Welt zurechtzufinden. Im Verlauf des ersten Lebenshalbjahres verlieren sich diese allmählich und werden durch gezielte Bewegungen ersetzt. Weil ihr Vorhandensein Hinweise auf eine gesunde Entwicklung gibt, prüft der Kinderarzt oder die Kinderärztin bei jeder Vorsorgeuntersuchung die Reaktionen des Babys.

- Der Schreitreflex tritt auf, wenn das Baby so aufrecht gehalten wird, dass eines seiner Füßchen die Unterlage berührt. Es hebt dann den anderen Fuß, wie um einen Schritt zu tun, und setzt ihn vorne wieder ab. Diese reflektorische Schrittbewegung klingt im zweiten Monat ab.
- Der Kriechreflex führt zu Krabbelbewegungen, sobald auf die Fußsohlen eines auf dem Bauch liegenden Babys ein gewisser Druck ausgeübt wird. Dieses Phänomen ist bis zum zweiten oder dritten Monat zu beobachten.
- Der Suchreflex hilft dem Neugeborenen von Anfang an dabei, die Brust der Mutter und damit seine Nahrungsquelle zu finden. Jede zarte Berührung an seinen Mundwinkeln oder Lippen führt dazu, dass das Baby sich der Berührung zuwendet, sich mit der Zunge die Lippen leckt oder erwartungsvoll den Mund öffnet. Dieser Reflex funktioniert nur dann richtig, wenn das Baby nicht sehr satt ist, und vergeht nach etwa drei Monaten.
- Der Saug-Schluck-Reflex unterstützt die Fähigkeit zur Nahrungsaufnahme. Wird dem Baby ein Finger in den Mund gesteckt, umschließt es ihn fest mit den Lippen und beginnt, mit kräftiger werdenden Mund- und Zungenbewegungen daran zu saugen und anschließend zu schlucken. Auch dieser Reflex ist typisch für hungrige Babys, er ist aber auch im Schlaf auslösbar. Er vergeht etwa im dritten Monat mit der zunehmenden Fähigkeit des Kindes, bewusst zu saugen.
- Der Stehreflex ist eine automatische Versteifung der Beine, sobald die Füße des Neugeborenen in aufrechter Körperhaltung

die Unterlage berühren. Er lässt ab dem vierten Monat allmählich nach.

- Der Greifreflex wird ausgelöst, sobald die Handinnenfläche oder die Fußsohle des Babys berührt wird: Die Finger oder Zehen beugen sich, um zu greifen. Der Handgreifreflex wird ab dem dritten Monat schwächer und erlischt etwa im fünften Monat, der Fußgreifreflex lässt sich dagegen noch bis zum neunten Monat beobachten.
- Der Moro-Reflex wird auch Umklammerungs- oder Schreckreflex genannt: Erschrickt das Neugeborene durch eine Berührung, ein Geräusch, eine Erschütterung oder durch abrupte Lageveränderung, streckt es blitzschnell seine Arme weit von sich und spreizt dabei Hände und Finger. Sofort danach beugen sich die Arme und werden wieder an den Körper geführt, während sich die Fingerchen dabei zu Fäustchen schließen (klammern). Der Moro-Reflex lässt nach dem dritten Monat nach und sollte mit rund sechs Monaten verschwunden sein.

Ein Nestchen aus einer fest zusammenge-
rollten Decke ist ein kuscheli-
ger Rückzugsort
für dein Baby.





Stillen und Ernährung

Unmittelbar nachdem das Neugeborene die keimfreie Welt der Gebärmutter verlassen hat, macht sein Organismus erstmals Bekanntschaft mit Bakterien und anderen Erregern. Trinkt dein Baby gleich nach der Geburt an deiner Brust, breiten sich in seinem Magen-Darm-Trakt rasch vertraute und »familiäre« Keime aus, die es vor fremden Bakterien schützen. So erhält dein Kind die höchste Konzentration von Immunfaktoren und Abwehrkörpern. Selbst wenn es an der Brust nur schleckt, kommt ein Baby mit vielen familiären Keimen in Kontakt. Jeder Hautkontakt mit den Eltern ist für die Lippen des Neugeborenen eine sinnvolle »Andockstelle« für den gesundheitsfördernden Erstkontakt mit seiner neuen Welt.

Auf den folgenden Seiten findest du alles, was wichtig ist – für einen problemlosen Start in die Stillzeit, für einen erfolgreichen Umgang mit kritischen Umständen und für das Füttern mit dem Fläschchen.

DAS ERSTE MAL

Sobald du und dein Neugeborenes euch ausgiebig betrachtet und beschnuppert habt, kommt der besondere Moment für das erste Stillen. Es gehört zum intimen Begrüßungsritual, bei dem der frischgebackene Papa am besten hilft, indem er Kissen zurechtrückt, dafür sorgt, dass es warm genug ist, und vor allem, dass niemand stört.

Manche Babys haben direkt nach der Geburt noch keinen Hunger und sind von den eben erlebten Strapazen so müde und schläfrig, dass sie einfach noch nicht trinken können. Leg dein Kind dann nicht ins Babybettchen, sondern gönnt euch fortwährend hautnahe Kuschelzeit und biete ihm zwanglos immer wieder die Brust an und streichle seinen Mund.

Das Baby
sucht mit allen
Sinnen nach
der Brust der
Mutter.



Bewahre deinen natürlichen Körperduft, verwende so wenig parfümierte Produkte wie möglich und wasch dich am besten nur mit Wasser. Für das Baby sendet deine Brust jetzt unvergleichliche Duftstoffe aus. Davon umgeben, fühlt es sich sicher und geborgen. Selbst unruhige Babys lassen sich normalerweise durch diesen Geruch besänftigen.

Etwa 30 Minuten nach der Geburt setzt bei den meisten Babys der Saugreflex ein. Du erkennst ihn daran, dass dein Kind beginnt, sein Köpfchen hin und her zu drehen und an allem zu lecken, das seine Lippen berührt. Dann ist es Zeit, ihm die Brust zu geben. Das geht ganz bequem im Liegen, mit ein paar Kissen hinter dem Rücken (siehe Seite 25). Keine Eile, das Baby darf sich viel Zeit lassen und die Brust erst einmal ungestört beschnuppern und ausgiebig daran lecken. Dabei kommen wichtige innere Reaktionen bei Mutter und Kind in Gang, die sich noch lange positiv auf Babys Immunsystem, Darmgesundheit und allgemeine Selbstregulation ebenso wie auf Mamas Rückbildung auswirken. Bis das Baby schließlich eine Kleinigkeit getrunken hat und fertig ist, können eineinhalb bis zwei Stunden vergehen.

Wenn dein Baby in der ersten Stunde nach der Geburt nicht von selbst die Brust sucht, versuche alle fünf bis zehn Minuten erneut, seine Such- und Saugreflexe auszulösen, indem du seine Lippen und Mundwinkel etwa eine Minute lang immer wieder ganz sanft und leicht streichelst. Nach einigen Stunden kannst du ihm nötigenfalls beim Trinken helfen, indem du etwas Kolostrum aus deiner Brust massierst und dem Baby mit einer Pipette oder Spritze in den Mundwinkel träufelst, wie auf Seite 31 beschrieben.

SO KLAPPT DAS ANLEGEN

Das Wichtigste beim Anlegen ist, dass deine Brustwarze richtig tief im Mund deines Babys liegt und auch während des Trinkens an Ort und Stelle bleibt. Das bewahrt sie vor dem Wundwerden und sorgt für die beste Milchbildung.

Unterstütze die Brust, an der dein Baby trinken soll, mit deiner freien Hand: Deine Finger liegen geschlossen unter der Brust, der Daumen ohne Druck darüber. Streichle die Unterlippe deines Babys ganz zart mit der Brust, das löst seinen natürlichen Suchreflex aus, es wendet sich der Brust zu und sucht sie mit den Lippen. Keine Eile!

Sobald dein Baby seinen Mund richtig weit wie ein hungriges Vögelchen öffnet, drücke schnell seine Schulterpartie (nicht das Köpfchen!) ganz eng an dich. So nah dran bekommt es die Brustwarze richtig tief in den Mund. Achte während des Trinkens darauf, dass sein Kinn fest an deiner Brust liegt, während die kleine Nasenspitze nur millimeterweit entfernt ist (heißt in der Fachsprache »asymmetrische Anlegetechnik«), dann bleibt die Brustwarze dort, wo sie sein soll.

Anfangs klappt vielleicht nicht alles auf Anhieb – aber das macht nichts. Beginne einfach noch einmal neu mit dem Anlegen. Wenn dein Baby beim Trinken laute Schmatz- oder Klicklaute macht, dann hat es die Brustwarze nicht richtig im Mund. Um es sanft von der Brust zu nehmen, schiebe einen Finger vorsichtig in seinen Mundwinkel und löse das Saugvakuum, indem du den Mundwinkel leicht zur Wange ziehst. Vergiss dabei nie, deinem Baby zu sagen, dass du ihm die Brust nicht wegnehmen, sondern gleich (und viel besser) wieder geben willst.

Sobald dein Baby gut angelegt ist und rhythmisch trinkt, darfst du eines nicht vergessen: für deine Entspannung zu sorgen. Insbesondere dein Nacken sollte locker sein. Lass deine Schultern ganz bewusst sinken. Das fördert nicht nur den Milchfluss, sondern hilft, die Stillmahlzeiten als Entspannungspausen im Alltag zu nutzen.



Streiche die Unterlippe deines Babys ganz zart mit der Brust, um den Suchreflex auszulösen.



Sobald dein Baby seinen Mund richtig weit wie ein hungriges Vögelchen öffnet, drücke schnell seine Schulterpartie (nicht das Köpfchen!) ganz eng an dich.



Achte während des Trinkens darauf, dass sein Kinn fest an deiner Brust liegt.

Entspannt stillen

So machst du es dir und deinem Baby beim Stillen bequem: Sorg für Halt. Ein Stillkissen oder viele feste, passende Kissen oder Handtuchrollen stützen Rücken, Arme, Schultern, Nacken und Kniekehlen. Wichtig: Immer wenn du das Bedürfnis hast, dich ein wenig mehr zu deinem Kind zu beugen, ziehe es stattdessen näher zu dir heran und leg noch ein festes Kissen unter.

Lagere das Baby gut: Beim Trinken sollte sein Kinn fest an deiner Brust und seine Nasenspitze nur wenige Millimeter davon entfernt sein, dann zieht es beim Saugen die Brustwarze tief genug in die Mitte seines Mundes. Drücke dafür seine Schulterpartie gut an dich. Damit es sein Köpfchen nicht zur Seite drehen muss, um sich der Brust zuzuwenden, stützt du seinen Rücken so, dass auch sein oberes Knie deinen Bauch berührt. So gebettet, kann es leichter schlucken.

Blieb entspannt: Nutz jede Stillmahlzeit für deine eigene Erholung! Spür zwischendurch immer wieder achtsam nach und lass jede Anspannung wegschmelzen wie Eiscreme in der Sonne.

STILLPOSITIONEN

Such dir beim Stillen die Körperhaltung aus, bei der du dich am wohlsten fühlst und du dich am besten entspannen kannst. Zu Hause richtest du dir mindestens einen schönen Stillplatz ein, wo du immer alles zur Hand hast, was du brauchst, um dich während der Stillmahlzeiten gut auszuruhen. Stell auch dir etwas zu Trinken bereit und sorg dafür, dass dieser Ort möglichst ruhig und ungestört ist.

WIEGEHALTUNG

Sitz entspannt aufrecht, mit den Füßen auf einem Fußschemel und genügend festen Kissen im Rücken und unter den Armen. Als Stütze eignet sich auch ein Stillkissen, das sich nicht verformt. Dein Baby liegt in deinem Arm, sein Rücken

entlang deines Unterarms, das Köpfchen in deiner Ellenbeuge. So befindet sich sein Mund direkt vor deiner Brustwarze. Sollte die Höhe nicht ganz stimmen, schieb noch ein Kissen unter oder nimm einen höheren Schemel. Das Baby liegt dir so seitlich zugewandt, im Rücken so gestützt, dass es sein Köpfchen nicht zur Seite drehen muss, um an der Brust zu trinken. So kann es mühelos schlucken. Die Position stimmt, wenn dich auch sein oberes Knie berührt. Variante für die allerersten Tage oder ein frühgeborenes Baby: Halte das Köpfchen nicht in der Ellenbeuge, sondern in deiner Hand. So kannst du es noch besser führen und stützen.

SEITENHALTUNG

In dieser Position liegt dein Baby nicht vor dir, sondern seitlich unter deinem Arm. Seine Beinchen zeigen unter deiner Achsel nach hinten, sein Köpfchen ruht in deiner Hand. Dein Unterarm gibt seinem Rücken Halt, damit es stabil auf seiner Seite liegen bleibt. Du sitzt ganz entspannt und gut abgestützt aufrecht, dein Baby liegt auf einem festen und genügend hohen Kissen. Stillst du in dieser Position unterwegs, kannst du dein Bein überschlagen und so eine Stütze für deinen Arm bilden, oder du packst ein kleines Kissen in den Kinderwagen, damit du immer eine Unterstützung dabei hast.

IM LIEGEN

Im Liegen ist das Stillen besonders erholsam für dich – und das nicht nur in der Nacht. Auch tagsüber solltest du ruhig so oft wie möglich im Liegen stillen und damit deinen Beckenorganen die Rückbildung erleichtern. Nicht umsonst spricht man vom »Wochenbett« und nicht vom Wochensessel! Seitenlage: Du liegst auf der Seite, dein Kopf ruht auf einem festen Kissen. Achte darauf, dass deine untere Schulter direkt auf der Matratze und nicht auf einem Kissen liegt. Dein Baby liegt ebenfalls auf der Seite und ist dir ganz zugewandt, sein oberes Knie an deinem Bauch, das Gesicht vor deiner Brust. Damit die Höhe



Stillen in der Wiegehaltung - Variante.



Stillen in der Seitenhaltung.



In Seitenlage
stillen.

stimmt, schiebst du entweder dem Baby oder deiner Brust ein entsprechend dick gefaltetes Tuch unter, damit das Baby bequem an die Brustwarze kommt. Im Rücken werdet ihr beide von Kissen gestützt. Probier einfach aus, ob es bequemer ist, wenn du deinen Oberarm unter den Kopf des Babys legst – das hängt von der Größe des Babys und der Brust ab.

Rückenlage: Du liegst ganz entspannt auf dem Rücken im Bett oder auf der Couch – mit bequem aufgestütztem Oberkörper und einer dicken Rolle unter deinen Kniekehlen – und dein Baby liegt bäuchlings auf dir, mit dem Mund direkt an der Quelle. In dieser Lage kann es sehr gut selbst aktiv werden und mithilfe seiner natürlichen Reflexe die richtige Stelle an der Brust finden, seinen Mund weit öffnen und sich auf diese Weise selbst perfekt andocken. Viel Hautkontakt hilft ihm bei der Aktivierung seiner Fähigkeiten.

EIN GUTER START

In den ersten Lebenstagen ist es besonders wichtig, so häufig wie möglich zu stillen. Gerade jetzt sollen Babys ganz oft trinken. Viele Studien haben gezeigt, dass Babys, die in den ersten Tagen überdurchschnittlich viel Kolostrum zu sich nehmen, auch mehr Mekonium (der erste Darminhalt) ausscheiden, mehr Gewicht zulegen und niedrigere Bilirubinwerte haben, also eine mildere oder gar keine Neugeborenenengelbsucht (siehe Seite 47) entwickeln. Bei der Mutter sorgt das frühe Saugen an der Brust dafür, dass sich die Uterusmuskulatur kräftig zusammenzieht. Die Plazenta löst sich leichter und die Wundflächen schließen sich rascher. Die Rückbildungsprozesse kommen optimal in Gang.

RUND UM DIE UHR ZUSAMMEN SEIN

Neugeborene Babys, die mit ihrer Mutter zusammen sind und auf Verlangen gestillt werden, trinken während der ersten Lebenstage im Durchschnitt achtmal. Sobald die Brust von Kolostrum auf reife Muttermilch umgestellt hat, verlangt das Baby dann aber innerhalb von 24 Stunden bis zu 15-mal die Brust. In der zweiten Lebenswoche geht dieser erste große Ansturm deutlich zurück. Von da an wird im Durchschnitt acht- bis zehnmal pro Tag gestillt. Achte möglichst schon auf die ersten zarten Hungeranzeichen (siehe Seite 29).

Versuche daher, Stillmahlzeiten möglichst nicht hinauszuzögern, und warte nicht mit dem Anlegen: Wenn dein Baby vor Hunger bereits weint, ist der beste Zeitpunkt fürs Anlegen überschritten. Biete die Brust lieber schon bei den allerersten Anzeichen von Hunger an und still nach Bedarf, dann kann es ruhiger trinken und hat weniger Verdauungsbeschwerden. Das Stillen ist für beide leichter, wenn das Baby nicht schreiend hektisch nach der Brustwarze sucht, sondern sich beide in Ruhe einrichten können.

HAT DAS BABY SCHON WIEDER HUNGER?

Für ein Neugeborenes sind Hunger und Verdauung noch mit ungewohnten und erschreckenden Empfindungen verbunden. Das Saugen beruhigt Babys Magen-Darm-Trakt und die Körpernähe der Mutter sein Nervensystem. Wenn es anfängt, die Stirn zu runzeln, das Köpfchen hin- und herzudrehen, mit den Lippen zu schmatzen und seine Fingerchen in den Mund zu stecken, kannst du ihm immer gleich die Brust anbieten. Dann ist sein Hunger noch nicht so groß, dass es ungeduldig wird, und ihr habt beide genug Zeit für vielleicht wiederholte Anläufe.

Superfood Kolostrum

Muttermilch bietet einen unnachahmlichen Schutz vor Infektionen und Allergien und schenkt dem Neugeborenen einen Vorteil für sein ganzes weiteres Leben. Sofort nach der Geburt und in den ersten Tagen danach bekommt das Baby an der Brust Kolostrum, die hoch spezialisierte natürliche Neugeborenen-Nahrung. Sie enthält reichlich Leukozyten und Immunglobuline in stark konzentrierter Form, die dein Kind vor Krankheitserregern schützen. Nie wieder ist diese Konzentration von Abwehrkörpern so hoch wie ganz zu Beginn des Lebens. Wie ein unsichtbarer Schutzfilm überziehen diese Stoffe sofort die Schleimhaut des gesamten Verdauungstrakts (Mund, Speiseröhre, Magen, Darm, Harnleiter) sowie der Atemwege (Nase, Luftröhre, Bronchien). Gleichzeitig aktiviert Kolostrum das Lymphsystem des Darms, welches sofort zusätzliche Abwehrkräfte mobilisiert. Dass das Kolostrum eher spärlich fließt, hat einen guten Grund: Mehr kann der noch sehr kleine Magen deines Neugeborenen nicht auf einmal aufnehmen. Das Baby trinkt am ersten und zweiten Tag alle paar Stunden nur etwa einen Fingerhut voll. Es wird aber trotz der geringen Menge satt, weil Kolostrum so konzentriert und gehaltvoll ist. Auf diese Weise werden seine Verdauungsorgane, die in dieser Phase ihre Funktion erstmals voll aufnehmen, nicht überlastet.

IN DER KLINIK

Auf der Wochenbettstation sind viele Mütter überrascht, wenn sie vom wechselnden Personal unterschiedliche Stillanleitungen bekommen. Falls es dir auch so geht: Entscheide dich innerlich für eine Person und ignoriere widersprüchliche Aussagen. Sollte das Klinikpersonal nicht ausreichend Zeit für dich haben, ruf am besten gleich deine Hebamme an, notfalls kann deren Nachsorge bereits in der Klinik beginnen. Hast du für die Zeit nach der Klinikentlassung eine gute

Versorgung organisiert und steht deine Nachsorgehebamme schon bereit, dann ist es unter Umständen sinnvoller, schon vor dem normalen Entlassungstag mit deinem Baby nach Hause zu gehen. Zumindest sollte dieser nicht auf den Tag fallen, an dem du deinen Milcheinschuss hast. Denn da brauchst du deine gesamte Energie.

DER MILCHEINSCHUSS

Irgendwann zwischen dem zweiten und sechsten Tag nach der Geburt stellt die Brust von Kolostrum auf Milch um: Die Brustdrüsen werden hormonell stark angeregt, die Brüste werden vermehrt durchblutet und meistens innerhalb von wenigen Stunden oder über Nacht prallvoll mit Milch. Still an diesem Tag so oft und so viel du kannst! Wenn deine Brüste so prall sind, dass es dem Baby schwerfällt, die Brustwarzen richtig zu fassen, streich überschüssige Milch aus. Dabei hilft dir deine Hebamme oder eine Schwester im Krankenhaus. Drücke einen Waschlappen in heißem Wasser aus und lege ihn auf deine Brust. Die intensive Wärme hilft, die Anspannung der Schließmuskeln zu lösen, damit die Milch abfließen kann, wenn du deine Brust anschließend massierst. Oder du stellst dich unter die Dusche und massierst deine Brust unter dem warmen Wasserstrahl, bis die Milch fließt. Oft genügen schon ein paar Tropfen, damit das Baby besser ansaugen kann.

Ein Tipp für den Vater: Halte heute absolut jeden Stress von deiner Partnerin fern. Sorge dafür, dass sie gut isst, genug trinkt und so viel wie möglich schläft: Sie wird heute doppelt so häufig stillen wie noch am Tag zuvor, dafür braucht sie Kraft und Zeit. Heute ist nicht der Tag für Besuch. Heute gilt es, sich durch nichts und niemanden aus der Ruhe bringen zu lassen.



Erstes Hungerzeichen: Stirnrunzeln und das Köpfchen hin- und herdrehen.



Zweites Hungerzeichen: Schmatzen und Finger in den Mund stecken.

ANPASSUNG UND RÜCKBILDUNG

In der ersten Woche des Stillens erleben viele Frauen, dass ihre Brustwarzen etwas gereizt auf die ungewohnte Beanspruchung reagieren: Sie röteten sich und wurden berührungsempfindlich. Manchmal schmerzt die Brust bei den ersten Zügen des Babys, weil die Milchgänge sich weiten. Das sind normale Anpassungserscheinungen. Normalerweise beginnen diese Symptome um die 20. Stillmahlzeit herum, halten ein paar Tage lang an und klingen dann ganz von selbst wieder ab. Auch Gebärmutterkontraktionen, sogenannte Nachwehen, werden beim Saugen an der Brust verstärkt und können schmerzen, obgleich sie gut für die rasche Rückbildung sind.

Damit die Brustwarzen nur vorübergehend gereizt sind und nicht wund werden, achte darauf, dein Baby korrekt anzulegen, sodass es beim Saugen die Brustwarze richtig tief im Mund hat. Sollte die Reizung der Brustwarzen nicht abnehmen, sondern schlimmer werden, warte nicht ab, sondern hol dir sofort kompetente Hilfe durch eine Stillexpertin (Kontaktadressen findest du unter dem QR-Code am Ende des Buches). Bitte sie, während einer kompletten Mahlzeit zuzusehen und dir dann zu sagen, was du noch besser machen könntest. Tipps für die Pflege von gereizten oder wunden Brustwarzen findest du auf Seite 98 f.

KRITISCHE UMSTÄNDE MEISTERN

Wenn der Start nicht optimal verläuft, dauert es oft ein wenig länger, bis das Stillen Freude macht. Aber die Anfangsmühe lohnt sich! Je früher sich die Eltern um die Unterstützung einer speziell geschulten Stillfachkraft IBCLC kümmern, desto besser (siehe Adressen im QR-Code am Ende des Buches)!

STILLEN NACH KAISERSCHNITT

Nichts spricht dagegen, dein Baby nach der OP so bald wie möglich anzulegen. Bei örtlicher Betäubung kannst du deinem Kind die Brust geben, sobald die Operation abgeschlossen ist. Bei Vollnarkose musst du zuerst ausschlafen, danach steht dem Stillen nichts im Weg. Bis zum ersten Stillen liegt dein Baby nach einer PDA vielleicht schon nackt auf deiner Brust, bei Vollnarkose kann hoffentlich sein Papa ihm innige Nähe und Hautkontakt geben. Beim Anlegen muss dir anfangs geholfen werden. Die meisten Mütter stillen nach einem Kaiserschnitt

zunächst aufgestützt auf dem Rücken liegend, mit dem Baby bäuchlings oder seitlich angelegt. Aber auch auf der Seite liegend oder im Sitzen mit einem schützenden Kissen auf der Bauchwunde funktioniert es. Behalte das Baby am besten in deinem Bett. Der Milcheinschuss kann nach einer Schnittenbindung ein paar Tage später kommen, das ist normal.

Hilfe beim Trinken

Babys nehmen in den ersten Tagen normalerweise ein wenig Gewicht ab, auch wenn sie genug trinken. Erreicht dieser Gewichtsverlust jedoch die magische Marke von sieben bis zehn Prozent ihres Geburtsgewichts, muss ihnen beim Trinken geholfen werden: Die kostbaren Kolostrum-Tropfen werden dann per Hand aus der Brust massiert und von einer zweiten Person mit einem Löffelchen aufgefangen oder mit einer (nadellosen) Einwegspritze aufgesogen und anschließend dem Baby eingeflößt, während es an der Brust ist. So kann es daran trinken, statt nur zu nuckeln.

Das »Ausstreichen« des Kolostrums ist besser als der Versuch, es mit einer Milchpumpe zu gewinnen, weil die kostbaren Tropfen sich im Trichter der Milchpumpe verlieren würden. Beim Auffangen und Füttern des Kolostrums mit einer Spritze ist ein spezieller »Primo-Lacto-Ausstreichtrichter« sehr nützlich. Diesen sowie eine komplette »Kolostrum Sammelbox« und weiteres Zubehör findet ihr hier: www.milchwiese.de. Gute Anleitungsvideos gibt es bei www.stillkinder.de.

Solange das Baby nicht selbstständig trinkt, ist es für die Milchbildung gut, wenn diese Brustmassage mit Ausstreichen des Kolostrums etwa achtmal innerhalb von 24 Stunden erfolgt. Manche Babys sind noch so saugschwach, dass sie diese Hilfe länger brauchen. Sobald die reife Muttermilch fließt, kannst du auch mit einer guten Milchpumpe arbeiten und nach dem Stillen zufüttern.

Die Brust von Hand entleeren



Die Brust mit sanften Bewegungen oberhalb und unterhalb des Warzenhofs massieren.

Die Brust mit sanftem Druck an beiden Seiten zum Warzenhof hin ausstreichen.



Die Brust jetzt sanft mit einer Hand nach vorne zum Warzenhof ausstreichen.

Rhythmisch wiederholen, bis Muttermilch austritt. Die Brustwarze dabei nicht quetschen.

»FLACHE« BRUSTWARZEN

Richten sich deine Brustwarzen bei Berührung nicht auf, sondern ziehen sich vielleicht sogar eher nach innen, ist dies kein Hindernis für eine glückliche Stillzeit. Doch es wird für dein Baby anfangs etwas schwerer sein, die Brust gut zu fassen. Pflege umso mehr Hautkontakt, das stärkt alle instinktiven Sinne und hormonellen Vorgänge, und lass dein Baby häufig üben, die Brust selbst zu fassen. Vermeide Sauger jeglicher Art, einschließlich Fingerkuppen, damit seine Mundmotorik leichter lernt, unter genau den Bedingungen erfolgreich zu saugen, die es an deiner Brust vorfindet. Vielleicht empfiehlt man dir, anfangs regelmäßig vor dem Stillen »Brustwarzenformer« zu tragen. Mit viel Geduld – und fachkompetenter Unterstützung von Anfang an – wird sich alles gut einspielen.

MÜDE BABYS STILLEN

Ein erhöhter Bilirubinwert (siehe Seite 47) macht das Neugeborene vielleicht schon am zweiten Lebenstag schläfrig – dann muss es zum Trinken angeregt werden. Wenn sich dein Baby nicht von selbst meldet, solltest du es alle zwei bis drei (nachts vier) Stunden aufwecken, um es anzulegen. Dafür wischst du ihm mit einem leicht feuchten Waschlappen das Gesicht ab oder ziehst ihm die Söckchen aus und reibst seine Fußsohlen oder massierst seine Füßchen mit feuchten Händen. Auch beim Wickeln werden Babys meistens wach. Dasselbe hilft, wenn das Baby schon nach wenigen Schlucken Milch wieder wegdöst. Stille dein Baby eventuell wechselseitig (siehe Seite 92), damit es mehr trinkt. Notfalls hilfst du ihm beim Trinken des Kolostrums oder fütterst zu (siehe Seite 31).

ZUFÜTTERN UND »PUMP«-STILLEN

Um zu Kräften zu kommen, brauchen manche Babys vorübergehend zusätzlich zu dem, was sie an der Brust erhalten, noch andere Nahrung, wie Traubenzuckerlösung oder, falls es länger dauert, auch adaptierte Kuhmilch (»Pre-Nahrung«). Das Wichtigste ist jetzt, dass das Baby auf keinen Fall Hunger leidet! Du wirst dein Baby trotzdem schon bald voll stillen können, wenn du die folgenden Dinge weißt und beachtest:

Zugefüttert wird möglichst nicht mit dem Fläschchen, weil ein normaler Flaschensauger beim Baby jetzt zu einer Saugverwirrung führen kann, die das Stillen beeinträchtigt. Zufüttern geht mit Spritze oder Pipette, Becher oder auch Brusternährungsset, während das Baby an der Brust oder einem Finger saugt.

Eine persönliche Anleitung ist in diesem Fall das Beste. Steht diese nicht zur Verfügung, können gute Videos als Ersatz dienen, wie ihr sie hier findet: www.stillkinder.de. Sämtliches Zubehör gibt es hier: www.milchwiese.de.

Absolut unerlässlich beim Zufüttern von anderer Nahrung ist der Einsatz einer Milchpumpe mit guter Saugkraft, weil die Milchbildung unerbittlich nach dem Prinzip von »Angebot und Nachfrage« funktioniert. Das heißt: So oft und so lange, wie das Baby anderweitig trinkt, wird die fehlende Nachfrage an der Brust

einfach durch das Pumpen ersetzt. Die gute Nachricht: kein Stress! Wenn dein Baby lieber schläft, als an der Brust zu saugen, nimmt ihm die Pumpe die Anregung der Milchbildung ab – es kann nichts schiefgehen! Nicht vergessen: Es geht um die Anregung der Milchbildung, deshalb auf keinen Fall aufhören, »weil keine Milch kommt«. Lass es dir dabei gut gehen – entspannen, naschen, trinken, mit dem Baby schmusen ... Gute Milchpumpen werden in Apotheken gegen Rezept ausgeliehen. Mehr zum Thema Abpumpen findet sich auf Seite 144.

Den Milchfluss anregen

Wenn es dir schwerfällt, beim Abpumpen den Milchspendereflex auszulösen, hilft oft ein Trick: Um die Milch zum Fließen zu bringen, betrachte beim Abpumpen ein Foto von deinem Baby. Stell dir dabei vor, wie ihr beide euch bald Haut an Haut begrüßen werdet.

ANFÄNGLICHE TRENNUNG

Selbst wenn dein Baby auf die Intensivstation verlegt werden musste, kann es meistens deine Milch bekom-

men. Das geht sogar bei Sondenernährung, wenn dein Baby viel zu früh zur Welt kam. Lass deine Hebamme sofort wissen, dass du stillen wirst und dass du Hilfe dabei brauchst, deine Milch vorläufig abzupumpen. Du kannst damit beginnen, sobald du bei Kräften bist, am besten innerhalb der ersten sechs Stunden nach der Geburt.

Jeder Tropfen Kolostrum ist wertvoll. Es enthält bei einem frühgeborenen Baby noch mehr Schutzfaktoren als sonst; die Milch danach auch. Obgleich Babys mit einem Gewicht unter 1 500 Gramm eine spezielle Frühgeborenennahrung bekommen, ist es sinnvoll, diese so oft wie möglich mit der kostbaren Muttermilch anzureichern. Von den Stillgruppenvereinigungen LLL und AFS gibt es hilfreiche Broschüren für das Stillen in solchen Sonderfällen (siehe Adressen im QR-Code am Ende des Buches).

ERNÄHRUNG MIT DEM FLÄSCHCHEN

Stillen ist für Babys die natürlichste Form der Ernährung. Aber auch wenn ein Baby nicht gestillt wird, kann die angenehme Erfahrung des Sattwerdens mit ähnlich viel Nähe wie beim Stillen verbunden sein. Tatsächlich wird von Bindungsforschern empfohlen, auch bei der Ernährung mit der Flasche eine möglichst innige Situation herzustellen. So kann die Mutter sich ihr Neugeborenes beispielsweise während des Fläschchengebens auf die nackte Brust legen und so viel Hautkontakt ermöglichen. Genauso gut kann das natürlich auch der Papa machen. Für die motorische Entwicklung ist es besser, das Baby während der Fläschchenmahlzeiten abwechselnd im linken und rechten Arm zu halten.

HYGIENE IST WICHTIG

Solange du in der Klinik bist, werden alle Gerätschaften, die zum Füttern deines Kindes nötig sind, sterilisiert und ebenso zur Verfügung gestellt wie die entsprechende Milch. Zu Hause berät dich dann deine Nachsorge-Hebamme, auch über das beste Sterilisiergerät. Welche Milch du für dein Baby kaufst und was bei der Zubereitung des Fläschchens alles zu beachten ist, wird im nächsten Kapitel ausführlich beantwortet.



Auch bei dem Füttern mit der Flasche ist Nähe und Zugewandtheit wichtig für die Bindung.



Alles für gesunden Schlaf

BABYS SCHLAFEN ANDERS

Nie wieder unterscheidet sich der Schlaf eines Babys so stark vom Schlaf der Großen wie in den ersten Wochen nach der Geburt: Die Schlafphasen eines Neugeborenen ebenso wie seine Wachperioden verteilen sich noch relativ gleichmäßig rund um die Uhr – vorläufig unbeeindruckt vom Tag-Nacht-Rhythmus, der unser Leben beherrscht. Mit seinen ungewöhnlichen Schlafgewohnheiten stellt das Baby auf diese Weise das Leben seiner Eltern auf den Kopf.

EIN BABY TRÄUMT VON ANFANG AN

Bis zu einem Zeitpunkt etwa vier Wochen vor ihrer Geburt schweben alle Babys die meiste Zeit noch in einer Art träumerischem Zustand zwischen Schlafen und Wachen. Aber schon im Mutterleib verfügen sie offenbar über die Fähigkeit zum Träumen, sogar lange bevor sie die Fähigkeit ausbilden, traumlos zu schlafen. Zu diesem Ergebnis kamen verschiedene Studien, die die Muster der Gehirnwellen von ungeborenen Babys untersucht haben. Bereits im sechsten oder siebten Schwangerschaftsmonat zeigen sich unter Beobachtung im Schlaflabor die typischen Traumschlafgehirnwellen, die vor allem durch schnelle Augenbewegungen gekennzeichnet sind (Rapid Eye Movement – REM). Noch erstaunlicher ist es, dass der Mensch umso mehr träumt, je jünger er ist. Ein zu früh geborenes Baby verbringt volle 80 Prozent seiner Schlafzeit im Traumzustand, während nach neun Monaten geborene Babys »nur« noch die halbe Zeit ihres Schlafs träumen. Mit drei Jahren verträumt ein Kind noch 20 Minuten pro Schlafstunde, also ein Drittel. Zum Vergleich: Beim Erwachsenen beträgt der Traumschlafanteil ein Viertel der gesamten Schlafzeit.

Wieso wir gerade am Beginn des Lebens am meisten träumen? Die moderne Gehirnforschung sagt, dass das tagsüber Erlebte vor allem im Traumschlaf in tiefere Schichten des Gehirns verlagert wird, um dort später der Erinnerung zugänglich zu sein. Und weil wir umso schneller lernen, je jünger wir sind, ist klar, warum wir umso mehr Zeit zum Träumen brauchen, je weniger Lebenserfahrung wir besitzen.

Für Eltern ist es von Vorteil, dass Babys so viel träumen. Im Traumschlaf können Babys nämlich trinken, also gefüttert werden. Das ist möglich, weil das Gehirn im Traum aktiv ist und bestimmte Bewegungen zulässt. Im traumlosen Schlaf funktioniert dies nicht. Wann und wieso es nützlich sein kann, das Baby im Traumschlaf zu füttern, erfahrt ihr ab Seite 164.

Lerche oder Nachtteule?

Ob ein Mensch Frühaufsteher oder Nachtteule ist, ob er viel Schlaf oder wenig braucht, all das wird ihm in die Wiege gelegt. Dementsprechend variiert der Schlafrhythmus auch von Baby zu Baby.

DAS NEST ERWEITERN: WO BABYS SCHLAFEN

DER BESTE SCHLAFPLATZ FÜR DEIN KIND

Am besten schlafen Babys im selben Zimmer wie ihre Eltern. Dort haben die meisten Kinder bei uns heute von Anfang an ihr eigenes, sorgfältig ausgestattetes Gitterbettchen – und verbringen trotzdem den größten Teil der Nacht im Bett ihrer Eltern. Das zeigen Umfragen in stetiger Regelmäßigkeit. Warum ist das so? Babys empfinden nah bei ihren Eltern so viel Sicherheit, dass sie in ihrer unmittelbaren Nähe deutlich besser schlafen als allein in ihrem Bettchen. Und wenn das Baby gut schläft, schlafen auch die Eltern besser. »Sobald unsere Maus das erste Mal aufwacht, holen wir sie zu uns ins Bett«, erklären uns viele Eltern in der Beratung, »denn das ständige Hin und Her bringt einfach zu viel Unruhe.«

Diese Eltern haben recht, doch sie betrachten den kleinen Mitschläfer in ihrem Bett als eine vorübergehende Notlösung. Bald wird das Baby ja nachts durchschlafen, meinen sie, in seinem schönen, eigenen Bettchen. In der Schlafberatung kommen wir dann nicht umhin zu erwähnen, dass zu diesem fernen Zeitpunkt aber die Zähnechen kommen, eines nach dem anderen, und eines Nachts der unvermeidliche erste Husten ... und immer wieder werden vernünftige Eltern ihr Kind zu sich ins Bett holen. Bis das Baby verlässlich durchschläft, ist ihm sein Gitterbettchen oft zu klein geworden. So stellt sich die Frage: Spricht eigentlich etwas dagegen, aus der Notlösung eine Tugend zu machen und das große Elternbett von Anfang an zum Familienbett umzufunktionieren? Sehr wahrscheinlich wäre es sicherer und gesünder, ein Nachtlager zu schaffen, auf dem die ganze Familie Ruhe findet.

DAS FAMILIENBETT

Das Familienbett ist keine unpädagogische Erfindung, sondern nur ein neuer Name für die älteste und bewährteste aller Schlaftraditionen. Wenn dir das Elternbett mit 140 cm Breite für drei zu eng ist, kannst du statt einer kleinen Babymatratze eine gute Matratze in Normalgröße kaufen und euer Bett damit zum Familienbett erweitern. Das ist eine Lösung mit Zukunft, denn auf seiner normal großen Matratze wird das Baby auch später noch schlafen – im Kinderzimmer. Das gesparte Geld fürs Gitterbett lässt sich in die Qualität der Matratze investieren. Wenn ein Bettrahmen im Weg ist, kann der vorübergehend auf den Speicher geräumt werden – dieser kleine Aufwand wird durch ruhigere Nächte

über viele Monate hinweg mehr als wettgemacht. Außerdem: Je näher das große, gemeinsame Nachtlager dem Boden ist – ein Lattenrost gehört unbedingt unter jede Matratze –, umso geringer ist die Gefahr, dass sich dein Baby verletzt, wenn es es sich dreht und dabei über den Rand kullert.

In der Klinik

Der Schlafrhythmus deines Babys bringt deinen zunächst einmal ganz schön durcheinander. Da hilft nur eins: Co-Sleeping! Schlafen, wann immer das Baby schläft. Selbstverständlich im selben Bett, denn wer immerzu aufsteht, hat bald keine Kraft mehr. Was brauchst du dazu? Ganz viel Ruhe! Im Kliniktrubel sorgt dafür ein (mitgebrachtes) Schild an deiner Zimmertür: »Bitte nicht stören. Wir möchten schlafen. Danke.« Auf Wunsch kann man normalerweise ein Einzelzimmer bekommen, die Zuzahlung, die man als gesetzlich Versicherter privat bezahlt, variiert von Klinik zu Klinik. Bitte deinen Partner, die meisten Besucher noch ein wenig zu trösten. Oft überschätzen Mütter in der ersten Euphorie die eigenen Kräfte, was sie hinterher bereuen könnten.

Gemeinsam schlafen? Aber sicher!

Gemeinsam mit dem Baby ein großes Bett zu teilen, gilt heute als gesund und sicher, vorausgesetzt, folgende Punkte sind erfüllt:

- Die Matratze ist so fest, dass das Baby nicht einsinkt. Sehr weiche Matratzen, Sofas, Klappbetten und Wasserbetten sind absolut ungeeignet.
- Das Bett hat nirgends einen Spalt, der so groß ist, dass das Kind hineinrutschen könnte – weder am Rand noch zwischen zwei Matratzen.
- Es gibt kein schweres Bettzeug in der Nähe des Babys, unter dem es sich ungewollt verkriechen könnte.
- Das Baby schläft in Rückenlage.
- Das Baby liegt im eigenen Schlafsack. Geeignete Nachtwäsche (siehe Seite 111) sorgt dafür, dass ihm weder zu warm noch zu kalt wird.
- Das Baby liegt nicht unter der Decke seiner Eltern. Die Körperwärme, die sie ausstrahlen, könnte es überhitzen.
- Bei mehreren Kindern im Familienbett liegt immer ein Erwachsener zwischen zwei Kindern.
- Für Haustiere ist das Bett tabu.
- Nur Nichtraucher schlafen in der Nähe des Babys. Die Atemluft von Rauchern ist mit Nikotin- und Schadstoffresten belastet, die einem Säugling schaden.
- Nur gesunde und nicht alkoholisierte Eltern teilen ihr Bett mit dem Baby. Hat ein Elternteil starke Medikamente, insbesondere Schlafmittel, eingenommen, schläft er in dieser Nacht in einem separaten Bett.

URALTE SCHUTZMECHANISMEN

Und mach dir keine Sorgen darüber, dass du dich nachts versehentlich auf dein Baby rollen könntest: Derselbe Mechanismus in deinem Schlafbewusstsein, der dich davon abhält, jede Nacht mehrmals aus dem Bett zu fallen, hält dich auch davon ab, dich auf dein Baby zu legen. Diese Schutzfunktion wurde mit Tausenden von Filmaufnahmen überprüft. Außerdem: Hätte die Menschheit im Zuge der Evolution nicht diesen sicheren Mechanismus entwickelt, wäre sie wahrscheinlich schon längst ausgestorben. Getrennte Betten sind dagegen eine vergleichsweise »moderne« Erfindung.

Uralte Schutz-
mechanismen
verhindern, dass
du dich beim
Schlafen im
Familienbett
versehentlich auf
dein Baby rollst.



DER BABYBALKON

Alternativ zum Familienbett arrangieren sich viele Eltern damit, ihre Matratze durch ein Baby-Beistellbett zu erweitern. Allerdings erfüllen diese Bettchen oft nur wenige Monate lang ihren Zweck. Deutlich länger kann das übliche Gitterbettchen als Babybalkon dienen, wenn sich eine Gitter-Längsseite abmontieren und die Matratzenhöhe auf die Höhe des Elternbetts verstellen lässt. Dann können beide Betten sicher und »barrierefrei« verbunden aneinanderstehen. Aus dem selbst geschaffenen Babybalkon wird später wieder ein normales Gitterbettchen, mit dem das Baby eines Tages ins Kinderzimmer umzieht.

Schutz vor dem plötzlichen Säuglingstod

Der plötzliche Säuglingstod (SID, englisch: Sudden Infant Death) nimmt seit 1990 beständig ab. Im Jahr 1991 wurden in Deutschland 1.285 Fälle gezählt, im Jahr 2009 noch 193 Fälle. Die Frage, worauf diese Entwicklung zurückgeht, ist noch nicht geklärt, da auch die Ursachen nicht restlos enträtselt sind. Ziemlich sicher weiß man, dass ein erhöhtes Risiko bei Säuglingen besteht,

- die in Bauchlage schlafen,
- die weniger als sechs Wochen lang gestillt werden,
- deren Eltern rauchen.

Diese drei Risikofaktoren haben seit Anfang der 1990er-Jahre abgenommen. In den 1980er-Jahren wurde Eltern die Bauchlage für ihr Baby noch empfohlen, seit 1990 rät man von dieser Schlafstellung ab. Und das Stillen? Im Jahr 1982 wurden nur zwei von 100 Säuglingen im Alter von vier Monaten noch voll gestillt. Dass es heute 49 von 100 sind, ist in erster Linie der Stillberatungsbewegung zu verdanken, die sich immer mehr durchsetzte. Niedrige Stillraten gehen nachweislich auf falsche Stillempfehlungen zurück, nicht auf mütterliches Versagen. Das Rauchen ist aufgrund der heutigen Gesetze zum Nichtraucherschutz stark rückläufig.



Pflege und Gesundheit

TYPISCH NEUGEBORENES

Wenn du dein Neugeborenes beobachtest, wirst du mit Erstaunen wahrnehmen, dass ständig etwas »los« ist: Das Baby zuckt, blinzelt, stöhnt, schnauft, niest, stößt auf, seufzt, atmet mal tief und laut, dann wieder ganz flach. Alle diese Phänomene sind ein vollkommen normaler Ausdruck dafür, dass der Organismus des Kindes sich den veränderten Lebensbedingungen anpasst. Ein neugeborenes Baby hat körperlich enorme Umstellungen zu bewältigen. Und ein bisschen sieht man ihm das auch an.



Baby mit Neugeborenem-Ekzem.



Baby mit Storchenbiss.



Baby mit Blutschwämmchen.

VERNIX CASEOSA

Seine erste Pflegecreme bringt das Baby mit. Wenn Erwachsene einmal länger in der Badewanne bleiben, sieht ihre Haut bald schrumpelig aus – das Baby jedoch kommt mit weicher, gesunder Haut zur Welt, obwohl es monatelang im Fruchtwasser schwamm. Das liegt an den schützenden und heilenden Eigenschaften der Vernix caseosa, auch Käse-schmiere genannt, die sich bereits im fünften Schwangerschaftsmonat entwickelt hat. Darunter hat die Haut des Babys bis zum Zeitpunkt der Geburt ihre spätere Barrierefunktion ausgebildet. Die Vernix wirkt in den Stunden nach der Geburt als zusätzliche Wärmehülle und schützt die Haut noch bei der ersten Umstellung vom Leben im nassen Milieu zum Dasein an der trockenen Luft. Deshalb soll man sie auch gar nicht beim ersten Bad entfernen – besser lässt man sie allmählich in die Haut einziehen und unterstützt das vielleicht mit Streicheleinheiten. Wenn nach einer Woche noch an manchen Stellen Reste davon zu finden sind, kannst du diese mit einem weichen, feuchten Tuch sanft entfernen. Bei deinem Neugeborenen ist keine Vernix da? Dann wurde sie sozusagen schon im Mutterleib aufgebraucht, und das bedeutet, dass es deinem Baby dort so gut gefallen hat, dass es lieber noch ein wenig länger geblieben ist.

LANUGOBEHAARUNG

Als Lanugohaar (lateinisch *lana* = Wolle) bezeichnet man die flaumige Körperbehaarung, die sich im fünften Schwangerschaftsmonat als Hautschutz gemeinsam mit der Vernix entwickelt hat. Normalerweise verschwindet das Lanugohaar zum Ende der Schwangerschaft, während auch die Vernix abnimmt. Zusammen mit dieser hilft es, die kindliche Reife bei der Geburt zu beurteilen – je weniger noch vorhanden ist, desto reifer wird das Kind eingeschätzt.

HAUTFLECKEN

Die Haut gehört zu den wichtigsten Stoffwechselorganen des menschlichen Körpers. So zeigen sich die vielen inneren Anpassungsvorgänge auf das Leben nach der Geburt eben auch in erster Linie auf der Haut deines Babys.

Das Neugeborenen-Exanthem ist ein rotfleckiger, leichter Ausschlag, der innerhalb der ersten Lebenswoche am ganzen Körper auftreten kann, manchmal schon Stunden nach der Geburt. Die hellroten Stellen haben manchmal auch gelbe Pusteln und erinnern vielleicht ein wenig an Mückenstiche. Das Exanthem ist kein Grund zur Sorge und verschwindet nach kurzer Zeit wieder.

Storchenbiss (Nävus) nennt man harmlose rote Flecken, die bei sechs von zehn Neugeborenen auftreten, meist an der unteren Haargrenze am Hinterkopf. Manchmal sieht man sie auch auf der Stirn oder den Augenlidern. Die Flecken entstehen durch vermehrte, erweiterte Kapillargefäße, die innerhalb der ersten Lebensjahre verblassen werden.

Blutschwämmchen (Hämangiom, eine Ansammlung von Blutgefäßen) sind bei zwei von hundert Kindern irgendwo am Körper zu finden, meist im Kopf-Hals-Bereich: flächige rote Stellen, vielleicht ein wenig erhöht, die vollkommen harmlos sind. Anfangs wachsen sie vielleicht, verschwinden aber so gut wie immer im Kleinkindalter von selber. An einer störenden, verletzlichen Stelle im Gesicht kann ein Blutschwämmchen mit Lasertechnik behandelt werden.

Mongolenflecken (Melanozytennävus) finden sich eher bei dunkelhäutigen Babys, meistens auf dem Po oder Rücken. Diese graublauen, unregelmäßigen Flecken entstehen durch eine harmlose Ansammlung von Pigmentzellen unter der Haut. Sie verblassen im ersten Lebensjahr und vergehen nach einigen Jahren, spätestens bis zur Pubertät. Der Name leitet sich davon ab, dass das Mal nur in einem von hundert Fällen bei hellhäutigen und hellhaarigen Kindern erscheint, er ist aber keine ethnische Eigenheit und deshalb auch kein Beweis für eine afrikanische oder asiatische Abstammungslinie.

HAUTWECHSEL

Nicht erschrecken: Wenige Tage nach der Geburt kann sich die oberste Hautschicht des Neugeborenen abschälen. Besonders im Bauch- und Brustbereich, an den Händen und Füßen löst sich dann die oberste Hautschicht großflächig ab. Das ist vollkommen normal und bedeutet keineswegs, die Haut sei zu trocken geworden oder nicht richtig gepflegt! Es ist einfach eine natürliche Anpassung.

NEUGEBORENEN-AKNE

Kaum auf der Welt, bekommen manche Babys schon erste kleine Pickelchen im Gesicht und Brustbereich. Man nennt diese Hauterscheinung Neugeborenen-Akne, weil die Pustelbildung tatsächlich mit einer hormonellen Umstellung zu

tun hat: Der Organismus des Babys ist jetzt unermüdlich damit beschäftigt, alle Schwangerschaftshormone, die es vorerst noch im Blut hat, abzubauen und auszuscheiden. Die Neugeborenen-Akne ist aber vollkommen harmlos und heilt nach wenigen Tagen von ganz alleine wieder ab. Sollten sich einige Stellen entzünden und Eiter absondern, kannst du diese mit einem bewährten Hausmittel versorgen: Betupfe die betroffenen Stellen mit verdünnter Calendula-Tinktur (1 bis 2 TL auf 250 ml abgekochtes Wasser) und frage bei Unsicherheit deine Hebamme, deinen Kinderarzt oder deine Kinderärztin. Du darfst dir sicher sein: Die Neugeborenen-Akne wird von selbst vergehen.

Trinkt das Baby genug?

Wenn der Stuhl länger dunkel bleibt und ein Baby täglich weniger als drei Stuhlwindeln hat, könnte das bedeuten, dass es nicht genug trinkt. Lass dich beim Stillen deshalb von einer Fachfrau begleiten.

Auch dunkelgelber Urin kann auf Flüssigkeitsmangel hinweisen, wenn dein Baby weniger als sechs richtig nasse Windeln in 24 Stunden hat.

Dann musst du unbedingt öfter anlegen und solltest das Stillen und die Milchbildung mit der Hebamme oder einer Stillberater:in abklären.

SCHWELLUNG DER GESCHLECHTSORGANE UND BRUSTDRÜSEN

Hormonell bedingt können die äußeren Geschlechtsorgane eines Neugeborenen geschwollen sein. Bei kleinen Jungen ist oft der Hodensack überproportional groß, bei kleinen Mädchen sind es die äußeren Schamlippen. Manchmal ist auch ein vaginaler Ausfluss, sehr

selten sogar eine leichte Blutung in den ersten Tagen zu bemerken. Bei beiden Geschlechtern können die Brustdrüsen vergrößert sein und sogar ein wenig Milch absondern. All das ist harmlos und wird vom Organismus im Verlauf der Anpassungsvorgänge seines Stoffwechsels normalisiert.

DUNKLER STUHL UND URIN

Am ersten Tag nach der Geburt ist der Stuhl eures Neugeborenen schwarz wie Pech – man nennt ihn deshalb auch »Kindspech«, in der Fachsprache Mekonium. Er ist noch kein Verdauungsprodukt, sondern hat sich vor der Geburt im Darm angesammelt. Mekonium ist fast geruchlos und sehr klebrig.

Schon ab dem zweiten Tag wird der Stuhl allmählich heller und nach drei bis fünf Tagen hat das Baby dann den typischen Muttermilchstuhl: senfgelb oder grünlich-gelb mit sämiger, flüssig-körniger (wie Erbsensuppe) oder auch flockiger Konsistenz, ungeformt, vielleicht mit ein wenig Schleim, von mildem, nicht unangenehmem Geruch. Bekommt das Baby statt Muttermilch aber Pre-Nahrung, ist der Stuhl grünlich und von lehmiger Konsistenz und er riecht eher fäkal. Ab dem zweiten Lebenstag ist es normal, dass das Baby täglich mindestens drei und eher bis zu zehn Stuhlwindeln hat. Erst nach vier bis sechs Wochen wird der Stuhlgang seltener.

Nasse Windeln hat das Neugeborene zuerst etwa zweimal am Tag, doch schon am dritten Tag wird es mehr und ab dem vierten Tag sind es mindestens sechs bis acht nasse Windeln täglich, sein Pipi ist klar bis strohgelb. Rötliche Harnsedimente (Ziegelmehlsediment) können in den allerersten Tagen einmal vorkommen, da die Nieren und die Blase entschlacken. Sie sind in der Regel völlig harmlos.

NEUGEBORENENGELBSUCHT

Bei der Geburt haben Neugeborene rund doppelt so viele rote Blutkörperchen im Blut, wie sie außerhalb des Mutterleibs benötigen. Diesen Überschuss müssen sie in den ersten Lebenstagen abbauen. Der dabei freigesetzte Farbstoff Bilirubin wird von der Leber über die Galle abtransportiert und über den Darm ausgeschieden. Bei etwa jedem zweiten gesunden Neugeborenen (und fast allen Frühgeborenen) geht dieser Transport nicht rasch genug – der Bilirubinwert im Blut steigt an. So entsteht eine gelbliche Verfärbung der Haut und der Augenbindehaut. Eine zu hohe Bilirubinkonzentration ist riskant für das Gehirn, deshalb misst man bei Gelbfärbung der Haut den Bilirubinwert und behandelt das Neugeborene ab einem Wert von 20 mg/dl mit Lichttherapie in der Klinik, das ist ungefähr bei zwei von hundert Babys nötig. Die Neugeborenenengelbsucht (Hyperbilirubinämie) erreicht ihren Höhepunkt normalerweise zwischen dem zweiten und fünften Lebenstag und dauert etwa zehn Tage an. So kannst du den Stoffwechsel deines Babys bei der Bilirubinausscheidung unterstützen: Viel Kolostrium beschleunigt die nötige Ausscheidung des Mekoniums stärker als Tee oder Zuckerlösung, deshalb solltest du deinem Baby gleich vom ersten Tag an so viel wie möglich die Brust geben. »Gelbe« Neugeborene sind meist müde, müssen zum Trinken geweckt werden und brauchen dabei oft Hilfe (siehe Seite 46).

Viel Licht: Der beste Platz für das Neugeborene ist nah am Fenster. Es darf auch mal ein Stündchen nach draußen, sofern das Wetter mitspielt.

Viel Wärme: Abkühlung sollte beim Baby sowieso stets vermieden werden – wickle dein Neugeborenes grundsätzlich unter dem Wärmestrahler, ziehe ihm vorgewärmte Sachen an und bade es vorerst noch nicht. Körperwärme unterstützt die Leberfunktion, Abkühlung schwächt sie.

SCHONENDE HAUTPFLEGE

Babyhaut ist viel dünner als die von Erwachsenen. Ihre Funktion als Schutzbarriere ist noch nicht voll entwickelt. Die Wissenschaft sagt, dass dieser Reifungsprozess auch mit einem Jahr noch nicht abgeschlossen ist. Bis dahin produziert die Hornschicht der Haut eher wenig Talg und die Haut des Babys kann bei Wind und Wetter leichter austrocknen. Sie ist vor allem durchlässiger für schädliche Substanzen. Achte deshalb beim Kauf von Baby-Pflegeprodukten besonders darauf, dass sie frei sind von unnatürlichen Duftstoffen und von jeglichen Chemikalien, wie Konservierungsmitteln und Emulgatoren. Auch ist beispielsweise eine Lotions- oder Cremegrundlage auf Mineralölbasis nicht wünschenswert, denn mineralische Fette integrieren sich schlechter ins natürliche Gleichgewicht der Haut. Besonders hautverträglich sind hingegen reine, naturbelassene Pflanzenöle, wie Sesamöl oder Mandelöl, gerne mit den pflegenden Pflanzenzusätzen der Calendula (Ringelblume). Davon solltest du nach jedem Waschen und später nach dem Baden ein paar Tropfen in Babys Haut »einstreicheln«, um die noch unzureichende Rückfettung auszugleichen. Eine Babycreme, die aus Pflanzenölen mit Bienenwachs oder dem hautverwandten Wollwachs besteht, schützt sein Gesicht vor Wind und Wetter.

NABELPFLEGE

Wenn das Neugeborene abgenabelt ist, wird der am Körper bleibende kleine Rest der Nabelschnur mit einer Klemme verschlossen, um ein Nachbluten zu verhindern. Innerhalb der ersten oder zweiten Woche nach der Geburt trocknet er ein, verfärbt sich dunkel und fällt ab. Bis dahin ist seine Pflege zwar unkompliziert, sie erfordert aber große Sorgfalt, denn der Nabel sollte sich nicht entzünden. Reinige ihn jeden Tag einmal sehr aufmerksam und sanft mit einem weichen Tuch, das du in handwarmes Wasser oder in verdünnte Calendula-Tinktur (1 bis

2 TL auf $\frac{1}{4}$ l Wasser) getunkt hast – die wirkt wundheilend und entzündungshemmend –, und tupfe den Nabel anschließend sachte mit einem sauberen weichen Lätzchen trocken. Wasch dir jeweils vor- und nachher gründlich die Hände mit einer desinfizierenden Seife. Ansonsten sollte der Nabel möglichst komplett in Ruhe gelassen werden und vor allem trocken liegen.

Achte deshalb beim Wickeln darauf, dass der Nabel nicht von der Windel bedeckt ist, sie sollte auch nicht daran reiben, damit er sich nicht infiziert. Schlag die Windel beim Wickeln einfach vorne nach innen um, damit sie nicht an den Nabel heranreicht. Sollte sich der Nabel stark röten, sehr viel Sekret absondern, eitern, anschwellen oder unangenehm riechen, muss er von der Hebamme oder von deinem Kinderarzt oder der Kinderärztin behandelt werden.

Bis die Nabelwunde vollständig verheilt, können drei Wochen vergehen. Solange der Nabel aber gut aussieht und keine Entzündungszeichen auftreten, darf das Baby auch davor schon gebadet werden.

SO WICKELST DU DEIN BABY

- Leg dir vor dem Wickeln bereits alles zurecht und schalte rechtzeitig den Heizstrahler an. Lass dein Kind nie unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch liegen, auch wenn sich die meisten Babys erst nach dem dritten Monat drehen können – es gibt immer unerwartete Ausnahmen von dieser Regel.
- Leg dein Baby auf den Rücken. Greif mit deiner Hand samt Unterarm unter einem seiner Oberschenkel durch und fass nun mit derselben Hand den anderen Oberschenkel von oben. So kannst du den Po deines Babys hochheben, ohne seine zarten Hüftgelenke zu belasten.
- Halte Blickkontakt und erkläre deinem Kind, was du mit ihm tust.
- Wische den Po deines Babys immer von vorne nach hinten sauber. Dieses Vorgehen ist besonders bei Mädchen wichtig, damit keine Keime vom After in

Das gehört in die Wickeltasche

- Mindestens 2 Ersatzwindeln (oder mehr, wenn du länger unterwegs bist)
- Mehrere kleine Plastiktüten zur Windelentsorgung
- 1 bis 2 Garnituren Wechselwäsche (Body, Strampler, Jäckchen)
- 1 kleine Plastiktüte mit feuchten Waschlappen (oder Feuchttücher)
- 1 Wickelunterlage
- 1 kleine Plastikflasche mit Pflegeöl
- Bei Bedarf etwas Wundcreme
- Papiertaschentücher (für alles Mögliche)
- Desinfektionstücher als Ersatz fürs Händewaschen, wo das nicht geht



Greife beim Wickeln mit einer Hand unter dem Oberschenkel deines Babys durch und fasse den Oberschenkel von oben.

die Vulva gelangen können. Bei Jungen hebst du den Hodensack vorsichtig an und reinigst auch den darunter liegenden Teil gründlich.

- Leg nun die frische Windel unter und schließ sie so, dass sie nicht zu locker, aber auch nicht zu fest sitzt.

DIE RICHTIGE WINDEL

Es gibt Stoff- und Wegwerfwindeln in unterschiedlichsten Formen und Farben, verschiedene ausgeklügelte Wickelsysteme und Windeldienste, die ein ganzes Servicepaket anbieten. Für welche Windeln du dich entscheidest, ist eine Frage, bei der recht viele Faktoren eine Rolle spielen – die Auswirkungen auf Babys Haut und Gesundheit, der praktische Umgang im Alltag, die Kosten, die Belas-

tung der Umwelt und nicht zuletzt die eigene Philosophie in Bezug auf jeden einzelnen dieser Faktoren.

Für das Baby ist das Tragen der Windeln mit vielfachen Empfindungen verbunden. Die Windeln sollen sich gut und weich anfühlen und trotzdem dicht halten, auch in der Nacht. Für euch als Eltern geht es um praktische Erwägungen, schließlich wickelt ihr jeden Tag viele Male, mehr als zwei Jahre lang.

STOFFWINDELN

Windeln aus Stoff sparen der Gesellschaft sehr viel Müll und euch einiges an Geld. Wickeln mit Stoffwindeln bedeutet immer, dass die Familie ein Gegenmodell zur Wegwerfgesellschaft lebt und ihren Kindern von Anfang an ressourcenschonendes Verhalten und Umweltbewusstsein nahebringt. Deshalb gewähren immer mehr Gemeinden einen »Zuschuss für Mehrwegwindeln«. Frag bei dem Umweltamt deiner Stadt nach oder beim Abfallwirtschaftsamt, oder suche im Internet nach »Zuschuss Mehrwegwindeln«.

Die Auswahl an Stoffwindeln ist riesig. Mit überraschend viel Kreativität hat hier eine ganze Elterngeneration am traditionellen Stoffwindelsystem getüftelt und es wesentlich verbessert. Zwar ist dieses Windelparadies bisher nur selten im örtlichen Fachhandel zu finden, dafür bequem und vielfältig in Internetshops. Antworten auf Fragen rund um Stoffwindeln für Babys und Kleinkinder – welche es gibt, wie man sie benutzt, wo man sie bekommt, welche Vorteile sie haben – gibt die spezielle Stoffwindel-Infoseite (im QR-Code am Ende des Buches). Unser Tipp: Diverse Windeln und Testpakete zur Probe bestellen und sich dann für ein passendes System entscheiden.

WINDELSERVICE

Ein professioneller Windeldienst – sofern es an deinem Wohnort einen gibt – holt die gebrauchten Windeln einmal pro Woche ab und liefert dabei gleichzeitig auch wieder frische. Die Windeln selbst muss man nicht kaufen, sondern kann sie vom Windeldienst leasen. Nachteile dieser Methode: Die gebrauchten Windeln liegen ganz schön lange zu Hause herum. Der Service ist nicht gerade billig und man muss mit dem Windelsystem wickeln, das der Windeldienst anbietet. Zudem muss man immer zu Hause sein, wenn der Abholdienst kommt. Vorteile: Windelwaschen und -trocknen entfällt, ebenso wie Einkauf, Transport und Müllentsorgung für Wegwerfwindeln.

Baby ohne Windel

Eine spannende Alternative ist die Windelfrei-Methode, bei der Babys von Anfang an keine Windel tragen. Eine Buchempfehlung findest du unter dem QR-Code am Ende des Buches.

WEGWERFWINDELN

Wegwerfwindeln sparen jungen Eltern viel Zeit, die bei Stoffwindeln für Waschen und Trocknen aufgewendet werden muss. Mit der »atmungsaktiven« Variante ist überdies das Risiko einer Soor-Erkrankung (Candida, siehe Seite 169) geringer. Allerdings verursachen Einwegwindeln viel Müll. Das Versprechen, das die »Öko-windeln« mit dem Hinweis »100 Prozent biologisch abbaubar« geben, halten sie bei näherem Hinsehen nicht: Die Kompostwerke nehmen keine beschmutzten Windeln an, deshalb gehören sie nicht in die Bio-,

sondern in die Restmüll-Tonne und landen ebenso in der Müllverbrennung wie alle anderen Wegwerfwindeln. Zudem bedeuten Wegwerfwindeln beim Einkauf eine Menge Schlepperei. Abhilfe kann da ein Windel-Abo schaffen, das es von diversen Anbietern im Internet gibt.

DRINNEN UND DRAUSSEN

MIT DEM BABY INS FREIE

Mit einem Baby, das jünger als ein halbes Jahr ist, solltest du weder bei Frost noch bei Nebel, Sturm oder großer Mittagshitze spazieren gehen. An kalten Tagen schützt du die Gesichtshaut deines Kindes vor dem Spaziergang mit einer fetthaltigen Creme, an sonnigen Sommertagen mit Sonnenschirm, Schirmmütze oder Kleidung aus einem speziell gewebten Tuch, das vor UV-Strahlung schützt. Direkte Sonne ist jetzt noch komplett tabu für die zarte Babyhaut, sie soll immer leicht bekleidet und beschattet sein. Sonnencreme muss speziell fürs Baby sein und sollte dennoch nur, wenn es wirklich nötig ist, sehr sparsam auf Gesicht und Händchen aufgetragen werden, um es auf kurzen Wegen von einem Schattenplatz zum anderen zu schützen. Von den positiven Eigenschaften des Sonnenlichts profitiert das Baby auch im Schatten. Bereits eine Viertelstunde indirekte Sonne täglich hilft gegen Vitamin-D-Mangel.

GLEICHMÄSSIGE WÄRME

Ein Baby wird generell zufriedener sein, wenn es in den ersten Lebenswochen gleichmäßig warm gehalten wird. Der kleine Körper kann sich anfangs nach

einer Abkühlung nur schwer wieder erwärmen – hier liegt oft die Ursache für Koliken oder Quengeligkeit. Wie lange es für dein Kind wichtig ist, aufmerksam auf den Wärmehaushalt zu achten, hängt von seiner Gewichtsentwicklung und von der Jahreszeit ab. Sicher hast du das bald im Gespür.

So vermeidest du Abkühlung:

- Wickle dein Baby immer unter dem Wärmestrahler und zieh es nur dort um. Wärme Windeln und Kleidung zum Beispiel auf der Heizung oder mit einer Wärmflasche vor.
- Weil Bodys nicht nach oben rutschen, sind sie besser als Unterhemdchen, so bleibt der kleine Bauch immer angezogen. Verwende Wickelbodys zum seitlichen Zuknüpfen, damit du sie nicht über Babys Kopf ziehen musst. Langarm-Bodys aus einem Wolle-Seide-Gewebe sind besser als Baumwolle. Es ist temperatúrausgleichend und hilft damit dem Baby, sich wohlfühlen. Zwar sind Wolle-Seide-Bodys etwas teurer, aber man braucht davon weniger, weil sie mit leichter Handwäsche rasch wieder sauber sind. Eine große Auswahl an hübschen Wolle-Seide-Babysachen findest du zum Beispiel bei www.wollkids.de.
- Strampler sind anfangs fürs Baby besser als Hosen, weil sie rund um das empfindliche Bäuchlein nirgends einengen. Der Strampler gehört über den Body und kann aus Baumwolle sein. Sehr praktisch, wenn er sich am Po aufknöpfen lässt für das leichte Wechseln der Windeln.
- Setz deinem Baby in den ersten Monaten immer ein leichtes Mützchen auf, solange es noch keine dichten Haare besitzt. Es schützt drinnen wie draußen vor Wärmeverlust durch den vergleichsweise großen Kopf und bewahrt die noch empfindlichen Ohren vor Zugluft. Im Sommer genügt deinem Kind ein dünnes Baumwoll- oder Seidenmützchen, für draußen ist ein Baumwollkappchen mit Sonnenschutz ideal. Im Winter ziehst du dem Baby ein dünnes Wollmützchen an und für draußen noch ein etwas dickeres darüber.
- Um die Füße deines Babys warm zu halten, ziehst du die Söckchen am besten unter dem Strampler an, so gehen sie nicht verloren. Auch wenn das Baby länger herumgetragen oder -gefahren wird, können seine Füße kalt werden. Hier sind häufige Checks empfehlenswert.
- Abkühlung ist ein häufig unterschätzter Grund dafür, dass das Baby aufwacht: Wenn du dein schlafendes Kind ablegst, ersetzt du die nun fehlende Körperwärme am besten mit einer Decke.

IST DEM BABY ZU KALT ODER ZU WARM?

Auf den ersten Blick siehst du schon an der Hautfarbe, ob es deinem Baby gut geht: Hat es rosige Wangen und Händchen, dann ist alles in Ordnung. Hat es aber einen roten Kopf oder ist es besonders blass, dann solltest du seine Temperatur überprüfen. Fühl dazu nicht nur die Stirn des Babys, sondern berühre es an seinem Nacken und schiebe zwei Finger zwischen seine Schulterblätter.

Ist die Haut des Babys weder wärmer noch kühler als deine Hand, dann hat es die ideale Körpertemperatur, ist richtig angezogen und warm genug zugedeckt.

Ist es dem Baby zu warm, dann fühlt sich die Haut an dieser bedeckten Stelle eher heiß oder sogar feucht an.

Fühlt es sich zwischen den Schulterblättern kälter an als deine Hand, dann braucht das Baby mehr Wärme. Seine Händchen sind im ersten Lebensjahr übri-

Die Hebammen-Nachsorge

Die Nachsorge-Hebamme ist die wichtigste Ansprechpartnerin in der Neugeborenenperiode und im Wochenbett. Sie beobachtet neben der Rückbildung und der Milchbildung bei der Mutter ganz aufmerksam, wie sich das Baby an sein Leben anpasst. Sie schaut, ob etwaige geburtsbedingte Kopfverformungen rasch zurückgehen, ob der Nabel problemlos abheilt, wie zuverlässig es seine Temperatur schon reguliert und vor allem, ob das Baby gut trinkt und ausscheidet und entsprechend zunimmt. Sie beobachtet auch seine Haut und sein Aussehen und hilft zu vermeiden, dass sich eine Neugeborenenengelbsucht entwickelt oder verstärkt.

Am besten hat man die Hebamme bereits vor der Geburt kennengelernt und benachrichtigt, sobald das Baby auf der Welt ist.

Sie kann selbst mit der Krankenkasse abrechnen, und zwar mindestens einen Besuch pro Tag bis zum 10. Lebenstag, weitere 16 Besuche in den ersten 8 Wochen und bei Still- oder Fütterproblemen zusätzliche 8 Besuche. Nach ärztlicher Verordnung ist ihre Betreuung auch darüber hinaus eine Kassenleistung.

gens immer etwas kühler als alles andere. Sie sind auch etwas weniger rosig als sein Gesicht.

Wichtig: Wenn du bisher des Guten zu viel getan und dein Baby zu warm eingepackt hast, achte bitte darauf, nicht ins andere Extrem zu gehen. Für das Wohlbefinden des Babys ist meistens nur eine kleine Veränderung nötig.

WIR GEHEN HEIM!

Der Tag, an dem du mit deinem Baby nach Hause gehst, ist ein aufregendes Ereignis! Falls es dir in der Klinik zu unruhig ist, kannst du schon etwas früher heimgehen. Vorausgesetzt, es geht euch beiden gut und ihr werdet bestens versorgt.

PAPA HOLT UNS AB

Wenn sie nicht ohnehin schon im Klinikkofter eingepackt wurde, bringt der Vater die erste Ausfargarnitur zur Entlassung mit: Body, Strampler, Jäckchen, Mütchen und eine leichte Woldecke zum Einhüllen. Auch den Autositz fürs Baby hat er dabei: entweder als Babyschale oder als Badewanne. Schon vorher üben, wie das Ding funktioniert und sicher befestigt wird – die Babyschale immer rückwärtsgerichtet! Das Baby muss entgegengesetzt zur Fahrtrichtung sitzen, damit es bei einer starken Bremsung in seinen Sitz gedrückt wird. Möchtest du die Babyschale vorne befestigen, muss der Beifahrer-Airbag ausgeschaltet werden. Aber der sicherste Platz für das Baby ist rechts hinten.

Viele Babys fahren gerne Auto. Das Brummen und die gleichmäßige Bewegung beruhigen sie. Beachte aber folgende Sicherheitsregeln: Lass dein Baby niemals alleine im geparkten Auto, auch nicht für kurze Zeit! Unternimm im Sommer möglichst keine längeren Fahrten in der heißen Mittagszeit ohne Klimaanlage. Ist die Klimaanlage an, schützt du das Baby vor Zug. Im Winter: Wärm das Auto und den Kindersitz gut vor, wenn du dein Kleines mitnimmst.

DIE KINDERÄRZTLICHE VORSORGE

Von der Geburt bis zum ersten Geburtstag bezahlt die Krankenkasse insgesamt sechs umfassende kinderärztliche Untersuchungen zur Gesundheitsvorsorge. Bei jedem Termin wird anhand von verschiedenen Standardtests und Messungen überprüft, ob sich das Kind auf allen Ebenen altersgemäß entwickelt. Die Ergebnisse werden in ein spezielles gelbes Heft eingetragen: das U-Heft.

DER ERSTE TERMIN: U1

Die erste Vorsorgeuntersuchung beginnt direkt nach der Geburt – im Normalfall kann dein Baby dabei auf deinem Bauch liegen bleiben. Denn zunächst wird beobachtet, wie sich dein Neugeborenes an das Leben außerhalb des Mutterleibs anpasst: Wird es bald rosig? Wie reagiert es auf Berührungen? Ist seine Atmung gleichmäßig oder dauert das ein wenig? Meist werden Mund und Nase routine-



In dem gelben Untersuchungsheft werden alle Ergebnisse der U-Untersuchungen festgehalten.

mäßig abgesaugt. Herzfrequenz, Atmung, Reflexe, Muskeltonus und Hautfarbe werden in der ersten, fünften und zehnten Lebensminute nach der Apgar-Skala von 0 bis 10 Punkten eingestuft. Mithilfe dieses Standardschemas wird rasch deutlich, ob ein Neugeborenes Unterstützung bei der ersten Anpassung benötigt. Der Apgar-Wert – optimal ist 9 bis 10, bei weniger als 5 brauchen Neugeborene meist Intensivbetreuung – wird ins gelbe Untersuchungsheft eingetragen. Aus der durchtrennten Nabelschnur wird außerdem etwas Blut entnommen, um den pH-Wert zu bestimmen, der zeigt, ob das Baby während der Geburt gut mit Sauerstoff versorgt war. Verständnisvolle Kinderärzte warten mit dem zweiten Teil der U1, damit Eltern und Kind so lange ungestört Zeit füreinander haben, wie sie möchten. Das Wiegen und Messen von Körperlänge und Kopfumfang sowie die Feststellung der Geburtsreife hat ja eigentlich keine Eile. Mit Einverständnis der Eltern werden abschließend zwei Prophylaxemaßnahmen durchgeführt, die Vitamin-K-Gabe und die Augenprophylaxe (siehe Seite 250).

DER ZWEITE TERMIN: U2

Zwischen dem dritten und zehnten Lebenstag – meist kurz vor Entlassung aus der Entbindungsklinik – wird die erste Basisuntersuchung durchgeführt, die U2. Wenn ihr mit eurem Baby schon zu Hause seid, vereinbart rechtzeitig einen Termin in eurer Kinderarztpraxis. Nachdem sich der Organismus des Babys jetzt auf sein eigenständiges Dasein umgestellt hat, werden alle Organfunktionen noch einmal aufmerksam untersucht sowie Reflexe, Bewegungsfähigkeit und Hüftgelenke überprüft. Bei diesem Termin wird auch das Neugeborenen-Screening angeboten, eine Blutuntersuchung auf 14 seltene, angeborene Stoffwechsel- und Hormonstörungen mit schwerwiegenden Folgen, die sich nur durch Früherkennung meiden oder mindern lassen. Die Blutabnahme wird ab der 36. Lebensstunde gemacht: Ein kleiner Stich in die Ferse des Babys genügt, um ein paar Tropfen Blut auf eine Testkarte zu tropfen und im Screening-Labor auswerten zu lassen.

Zur Standardvorsorge gehört jetzt die Verordnung von Vitamin-D-Tabletten zur Rachitis-Prophylaxe (siehe hierzu auch S. 250). Außerdem sollte ausreichend Zeit sein, um alle Ihre Fragen zur Säuglingspflege zu beantworten.



Die ersten drei Monate

Die Umstellung auf den vollkommen neuen Alltag ist für dich und dein Baby vielfältig. Nie wieder wächst das Baby so schnell, und manchmal dreht sich alles nur ums Trinken und Verdauen. Auch die unterbrochenen Nächte kosten Kraft. Aber die kommt sofort zurück, wenn das Baby zum ersten Mal richtig lächelt.





Mit allen Sinnen in Beziehung sein

SO NIMMT DEIN BABY DIE WELT WAHR

Im Vergleich mit Kindern und Erwachsenen ist die Wahrnehmung deines Babys im Augenblick noch ganz anders – manches nimmt es weniger in seinen Fokus, aber vieles andere bemerkt es jetzt wesentlich deutlicher als später im Leben. Diese wunderbaren Fähigkeiten im Einzelnen:

SEHEN

Von Geburt an sind Babys von Gesichtern fasziniert. Es gibt nichts, was ihre Aufmerksamkeit mehr fesselt. Schon in der zweiten Lebenswoche können sie die Gesichter fremder Menschen von denen ihrer Eltern unterscheiden und versuchen schon bald, ihre Mimik zu imitieren. Unterschiedliche Formen und Muster erkennen Babys bereits im ersten Lebensmonat, Helligkeitsunterschiede nehmen sie zunächst nicht so deutlich wahr, aber schon mit zwei Monaten erkennen sie Kontraste wesentlich besser und können dann auch schon Farben unterscheiden. Sehschärfe und Formwahrnehmung sind eng verwoben, deshalb können Babys anfangs besser die kontrastreichen Formen sehen als die kontrastarmen und interessieren sie sich mehr für klare Konturen.

Visuelle Wahrnehmung und Bewegungsentwicklung

Babys bewegen von Anfang an Augen, Kopf und Oberkörper, um ein Gesicht oder Objekt im Blick zu behalten und ihm nachzuschauen. Schon am zweiten Lebenstag verfolgen sie etwas mit den Augen, mit einem Monat bereits bis zu einem Winkel von 90 Grad. In den ersten drei Monaten schauen Babys bewegte Objekte länger an als unbewegte.

Bunte Mobiles über dem Wickeltisch oder dem Babybettchen stehen ab jetzt hoch im Kurs! Überall, wo dein Kleines längere Zeit auf dem Rücken liegt, kannst du eines hinhängen, dabei sollte es mindestens einen halben Meter, besser noch etwas weiter von seinem Gesicht entfernt sein. Sehr interessiert und aufmerksam betrachten Babys anfangs auch ihre eigenen Hände und Arme, die wie zufällig in ihrem Blickfeld auftauchen und wieder verschwinden. Dabei hilfst du deinem Kind sehr, wenn du ihm immer, wenn es auf dem Rücken liegt, ein »Nestchen« baust (siehe Seite 17). So erhalten seine Arme einen besseren Halt und du förderst seine Auge-Hand-Mund-Koordination.

HÖREN

Von Anfang an sucht dein Baby mit den Augen den Ursprung eines Klangs oder einer Stimme und kann dir mit dem Blick folgen, wenn sich beispielsweise dein Gesicht bewegt, während du mit ihm sprichst. Das zeigt, dass Sehen und Hören bereits koordiniert sind, wenn ein Kind auf die Welt kommt. Schon im Mutterleib entsteht offenbar Vertrautheit mit der mütterlichen Stimme. Durch die Analyse von Videoaufnahmen konnte man erkennen, dass kleine Babys

auf ganz bestimmte Weisen reagieren, wenn ihre Mutter zu ihnen spricht – sie bewegen sich rhythmisch synchron mit den Lautmustern ihrer Stimme. Dass das Geräusch eines Staubsaugers oder der Waschmaschine auf kleine Babys so beruhigend wirkt, hängt damit zusammen, dass es sie an die Klangkulisse erinnert, die sie in der vorgeburtlichen Geborgenheit des Körpers ihrer Mutter ständig umgab.

RIECHEN, SCHMECKEN

Der Geruchssinn ist bereits bei der Geburt ausgebildet. Wenn du eine Körperseite mit Seife und die andere nur mit Wasser wäschst, zieht dein Baby die nach Mama duftende Seite eindeutig vor.

Auch die Geschmacksknospen von Babys sind bestens entwickelt: In einer Studie wurde festgestellt, dass Babys ab der zweiten Lebenswoche unterschiedlich auf Zucker, Salz, Zitrone und Wasser reagieren und Süßes eindeutig bevorzugen. Das ist physiologisch auch sinnvoll, denn Zucker geht unmittelbar ins Blut über und gibt Energie.

FÜHLEN

Für Babys spielt der Spürsinn anfangs die größte Rolle und steht eindeutig im Mittelpunkt ihrer Sinneserfahrungen. Sein wacher Tastsinn signalisiert deinem Baby, ob sich etwas angenehm oder unangenehm anfühlt – es unterscheidet zwischen weichen, glatten oder rauen Stoffen auf seiner Haut und nimmt unterschiedliche Temperaturen wahr, beispielsweise warme oder kalte Hände. Über den Tastsinn entsteht mit der Zeit ein inneres Bild vom eigenen Körper, denn Haut und Haare bilden die körperliche Grenze.

Der Tiefensinn, dessen Sensoren in den Muskeln und Gelenken sowie unter der Haut liegen, vermittelt deinem Baby Halt und hilft ihm, die Muskelspannung zu regulieren und seine Muskelkraft zu dosieren. Du stimulierst ihn, indem du dein Baby hältst und trägst. Wie du das am besten machst, erfährst du ab Seite 80. Beim Tragen hilfst du ihm gleichzeitig, sich zu entspannen, denn alle Babys beruhigen sich, wenn sie in den Arm genommen werden – das vermittelt ihnen Halt, Zuwendung und Wärme.

Der Gleichgewichtssinn hat seinen Sitz im Innenohr und gibt dem Gehirn Auskunft über Richtung, Ausmaß oder Beschleunigung einer Bewegung. Er vermittelt eine Beziehung zur Schwerkraft. Auch den Gleichgewichtssinn bringt das

Baby schon gut entwickelt mit auf die Welt, denn es reagiert auf Positionsveränderungen mit Bewegungen seines ganzen Körpers. Eine Stimulation des Gleichgewichtssinns wird noch lange Zeit ganz besonders beruhigend wirken: Schaukeln und Wiegen. Es besänftigt das Nervensystem eines jeden Babys. Wenn du dein Kind hin- und herträgst und herumgehst, ist das viel beruhigender, als wenn du mit ihm stehen oder sitzen bleibst.

SPRACHENTWICKLUNG: LAUTMALEREIEN

Babys reagieren schon früh sehr stark auf Sprache. Es macht für ihre sprachliche Entwicklung und für ihr Wohlbefinden einen großen Unterschied, ob viel mit ihnen gesprochen wird. Eltern können einfach alles kommentieren, was sie mit ihrem Kind tun – »So, jetzt noch das linke Bein in die Hose« –, oder auch bestimmte Lieder dabei singen. Babys haben ein angeborenes Musikempfinden: Sie erkennen sogar Melodien wieder, die sie im Mutterleib gehört haben. Singen und Reimen ist eine wunderbare Unterstützung für die kleinen Sprachanfänger: Dabei werden Worte und Silben nämlich viel stärker betont und rhythmisch gesprochen als beim normalen Reden.

Mit zwei bis drei Monaten versuchen sich Babys in gewisser Weise schon im Dialog mit ihren Eltern – sie glucksen und »gurren« mit Begeisterung, wenn sich ihnen jemand zuwendet. Als Eltern macht ihr eurem Kind die größte Freude, wenn ihr mit ihm plaudert, indem ihr seine Laute nachmacht und wiederholt. Auf diese Weise spiegelt ihr euer Kind und es lernt sich besser kennen. Außerdem haben beide Seiten sehr viel Spaß bei diesem Spiel.

NÄHE DURCH BERÜHRUNG

Das Baby ist noch ganz »Sinneswesen«. Welche Erfahrungen verbinden sich wohl für den Säugling damit, von Händen angefasst zu werden, die so groß sind wie sein Rücken? Kann man sich das überhaupt vorstellen? Sicher macht es einen riesigen Unterschied, ob diese Hände gut in Kontakt mit ihm sind, während sie ihm beispielsweise die Windel wechseln oder ein Jäckchen anziehen, oder ob sie das Baby schier vergessen, während sie angespannt versuchen, irgendwie die Windel unter seinen Po zu bekommen oder einen Ärmel über seinen Arm zu streifen.

Berührungen, die Babys mögen

Streiche mit langen, verbindenden Berührungen über die Haut, ganz zart vom Kopf bis zu den Füßen oder Händen. Die Bewegung geht von oben nach unten, von innen nach außen – mit leicht gespreizten Fingern. Zart, aber zügig, als ob du Wassertropfen von einer Oberfläche abstreifen wolltest.

Lockere die Muskulatur durch ein zartes Anschwingen – mit weich aufgelegter, entspannter Hand oder nur zwei Fingern ganz leicht schütteln wie einen Wackelpudding. Kreise auf der Stelle: Setze die Fingerkuppen zart auf und verweile eine kleine Weile am selben Fleck, dann wanderst du ein kleines Stückchen weiter, so als ob du einen Tupfen neben den anderen malen würdest.

Eltern eines kleinen Babys sind sich dessen meist sehr bewusst, sie behandeln es behutsam und mit viel Aufmerksamkeit. Behaltet diese liebevolle Achtsamkeit bei, denn die Qualität eures Familienlebens leidet, wenn euer Baby sich nicht wohlfühlt.

DEIN BABY REAGIERT AUF DIE ART DER BERÜHRUNG

Ein Baby drückt mit seinem ganzen Körper aus, was es empfindet. Ist ihm die Berührung angenehm, wird es sich den Händen seiner Bezugspersonen gerne überlassen, wird sich entspannen und anschmiegen. Wird es jedoch plötzlich und unerwartet angefasst oder gar grob und unachtsam, dann sperrt es sich gegen die unangenehme Berührung. Schon ein Neugeborenes kann seine Körperspannung einsetzen, zum Beispiel, wenn ihm Vater oder Mutter ein Jäckchen anziehen möchte. So kann es seinen Arm lockern oder ihn versteifen, wenn sie ihm den Ärmel überziehen. Es ist immer ein Dialog von Körper zu Körper. Das Baby hört auch deine Stimme gerne. Sprich es an, bevor du es anfässt, und sag ihm, was du gleich mit ihm tun möchtest. Wenn du dein Kleines dann berührst, suche zunächst seinen Blick und »horch« dann mit deinen Händen hin. Spürst du, wie dein Baby auf die Berührung eingeht? So erfährt es deine Liebe und dein Interesse an seinem Befinden.

Beim Waschen kannst du deinem Kind beispielsweise den Waschlappen erst zeigen, bevor du es damit berührst, und ihm dann erklären, was du damit vorhast. Gib ihm ein wenig Zeit, um wahrzunehmen, was geschieht, und es wird sich darauf einstellen, es wird bereit sein, daran teilzunehmen.

BABYMASSAGE

Eine sanfte Massage ist für alle Babys eine besondere Wohltat. Als eine von vielen Möglichkeiten beschreiben wir hier die Schmetterlingsmassage, die gut zu kleinen Babys und sogar Frühgeborenen passt und ihnen hilft, auf dieser Welt

anzukommen. Durch minimale Stimulation mit schmetterlingsarten, langsamen Berührungen lösen sich Spannungen auf. Etwas kräftiger wäre hingegen die indische Shantala-Babymassage (siehe Buchempfehlungen im QR-Code am Ende des Buches), die größere Babys gern mögen. Lass dich einfach anregen und kombiniere die einzelnen Elemente so, wie es dir gerade richtig erscheint und deinem Baby guttut. An manchen Tagen wird die komplette Massage möglich sein, an anderen genügt deinem Baby vielleicht schon das einfache Ausstreichen oder eine einzelne Massagefrequenz. Bist du mit deiner ganzen Aufmerksamkeit bei deinem Kind, erkennst du sofort, wann es genug hat.

Die Schmetterlingsmassage

Begrüßung: Sprich mit deinem Baby, bevor du mit der Massage beginnst, und sag ihm, was du vorhast. Frag dein Kind, ob es bereit ist. Reibe deine Hände warm. Streiche dreimal ganz leicht vom Scheitel deines Babys bis zu seinen Zehen.

Kopf und Gesicht: Streiche locker durch zartes Anschwängen die Kopfhaut, dann folgen Stirn und Nase. Anschließend kreise zart über Stirn und Wangen und um den Mund. Gefällt das deinem Baby? Wenn nicht, massiere Kopf und Gesicht lieber zum Abschluss oder lass diese Sequenz aus.

Schultern, Arme, Hände: Streiche über Schultern, Arme und Hände. Locker erst einen Ober- und dann einen Unterarm. Dann streichst du um das Handgelenk, über Handrücken und Handfläche. Die Fingerchen streichst du einzeln aus wie Blütenblätter.

Brust und Bauch: Streiche im Verlauf der Rippen ganz zart von der Mitte nach außen, beginn oben und setz das behutsame Streichen Rippe um Rippe nach unten fort. Dann kreise auf dem Zwerchfell von innen nach außen. Locker nun die Brustmuskeln von der Brust zur Achselhöhle hin. Dann kreise im Uhrzeigersinn auf dem Bauch und zie-



Streiche locker über den Kopf und das Gesicht deines Babys.



Streiche im Verlauf der Rippen zart von der Mitte nach außen.



Streiche sanft vom Kopf bis zu den Füßen.

he vom Nabel aus immer weitere Kreise. Streiche nun zart über Babys Leisten. Becken, Beine, Füße: Streiche von der Taille zart bis zu den Zehen und darüber hinaus. Locker erst an einem Bein Ober- und Unterschenkel. Streiche um Fußgelenk und Ferse, von Fußoberseite und Fußsohle zu den Zehen hin, und die kleinen Zehen aus. Dann folgt das zweite Bein. Streiche anschließend vom Kopf bis zu den Füßen, insgesamt dreimal.

Rücken: Lege das Baby auf den Bauch und streiche dreimal vom Kopf bis zu den Füßen und anschließend über die Schulterblätter von oben nach unten und von der Mitte nach außen. Locker die Muskulatur um die Schulterblätter. Streich im Verlauf der Rippen ganz zart von der Mitte nach außen hin. Beginne oben und setz es Rippe um Rippe nach unten fort. Lockere dann die Muskelstränge rechts

Wichtiges rund um die Massage

Wann: Massiere dein Baby, solange es munter und satt ist, aber besser nicht direkt nach einer Mahlzeit, sonst spuckt es vielleicht. Sorg dafür, dass ihr nicht gestört werdet.

Wo: Achte darauf, dass deinem Baby auf keinen Fall kühl wird. Sofern ihr nicht eine Raumtemperatur von 32 °C habt, ist in den ersten drei Monaten der geeignetste Platz unter der Wärmelampe auf dem Wickeltisch.

Wer: Könnte Babymassage nicht ein Papa-Privileg sein? Kuschoasen haben Mutter und Baby durch das Stillen automatisch, der Vater muss sie sich erst schaffen. Bei der regelmäßigen Massage erlebt das Baby die zärtlichen und einfühlsamen Seiten seines Papas – und dieser spürt, wie sehr das Baby seine Berührung genießt. Aber egal, wer massiert: Es stärkt die Beziehung und verhilft rasch zu einem vertrauteren Umgang miteinander.

Wie: Gut vorbereitet! Wärme ein flauschiges Badetuch als Unterlage für dein Baby vor. Dann wärme im Wasserbad ein Schälchen Massageöl an und stelle es in sicherer Reichweite auf.

und links der Wirbelsäule, vom Nacken bis zum Po. Streiche über den Po sternförmig von der Mitte nach außen. Lockere beide Pobacken gleichzeitig mit der ganzen Hand. Streiche schließlich die Beinrückseiten vom Po zu den Zehen aus. Ausklang: Streiche vom Kopf bis zu den Füßen, dreimal. Damit beendest du die Massage immer, egal, an welcher Stelle du angekommen bist. Hülle dein Baby anschließend kuschelig ein.

WICHTIG: KÖRPERKONTAKT

In den ersten zwölf Lebenswochen fühlen sich die meisten Babys am Körper von Mutter oder Vater am wohlsten, und das hat einen guten Grund: Die ersten drei Monate im Leben sind gewissermaßen eine »Nachbrüte-Phase«, weil Kinder physiologisch unreif zur Welt kommen. Überall auf der Welt und zu allen Zeiten wussten Eltern intuitiv, was heute auch wissenschaftlich erwiesen ist: Babys profitieren vom Getragensein, denn es stimuliert ihre soziale, neurologisch-geistige und motorische Entwicklung. In der Sicherheit des unmittelbaren Körperkontakts kann sich das Baby besser auf eine wechselnde Kulisse von Geräuschen, Gerüchen und Lichtverhältnissen einlassen, es kann seine Sinne so weit wie möglich öffnen und so viele Eindrücke aufnehmen, wie es will. Hat es genug, wendet es sich einfach von der Welt ab und kuschelt sein Köpfchen an. Neun Monate ist das Kind in deinem Körper gewesen, kein Wunder, dass es anfangs so gerne an deinem Körper ist. Je mehr Zeit du ihm dort gewährst, desto zuverlässiger wird es bald voller Selbstvertrauen die Welt jenseits des Körperkontakts erforschen. So ist es vollkommen richtig, wenn du dein Baby in den ersten drei Monaten noch nicht lange ablegst. Um Babys Kontaktbedürfnis zu genügen und auch mal die Hände frei zu haben, ist ein Tragetuch ideal (siehe ab Seite 82).

SO KANN SICH DEIN BABY MITTEILEN

Mithilfe seiner Körpersprache kann dein Baby sich schon sehr klar ausdrücken und zeigen, wenn ihm etwas nicht gefällt oder zu viel wird, indem es sich abwendet oder versteift. Auch durch unterschiedliche Gesichtsausdrücke macht es deutlich, ob es zufrieden oder unzufrieden ist. Doch am eindeutigsten und schönsten teilt es sich mit, wenn es dich zum ersten Mal bewusst mit seinem großen und unwiderstehlichen Lächeln anstrahlt. Die Fähigkeit, gezielt zu lächeln,

erreichen Babys meistens ausgerechnet um die anstrengende sechste Woche herum – wo Eltern sie als willkommenen Ausgleich am nötigsten brauchen, weil hier die längsten und heftigsten Schreiphasen vorkommen (siehe Seite 72).

Im Unterschied zum »Engelslächeln« der ersten Wochen huscht dieses Lächeln nicht mehr als Reflex über das Gesicht, sondern entsteht eindeutig aus dem Kontakt heraus und zeigt, dass das Baby sich freut und wohlfühlt. Dabei macht es in dieser Gunst zunächst noch keine Unterschiede. Wenn es zufrieden ist, lächelt es jeden an, der sich ihm freundlich zuwendet, und kaum jemand kann sich diesem Zauber entziehen.

FASZINATION STIMME

Kein anderes Geräusch und kein Klang ziehen die Aufmerksamkeit eines kleinen Babys so sehr auf sich wie die menschliche Stimme. Vorerst interessieren sich Babys am meisten für die Stimmung, die sich ihnen durch die Lautstärke und die Sprachmelodie übermitteln. Aber schon bald achten sie auch auf den Mund des Sprechenden, als wollten sie von den Lippen ablesen und durch Beobachtung lernen, wie man diese Laute formt und hervorbringt. Im zweiten und dritten Monat entwickeln sie sichtlich immer mehr Freude daran, die vielfältigsten Laute zu erzeugen, zu gurren oder Vokale zu wiederholen – ob allein oder im Zwiegespräch mit Mama oder Papa.

Die ersten Plauderstündchen

Wenn sie mit ihrem Baby »plaudern«, passen sich Eltern normalerweise intuitiv seiner Wahrnehmungsbereitschaft an, und das ist vollkommen richtig. Sie richten ihren Blick von oben aus der Mitte auf ihr Kleines, suchen dabei Augenkontakt, heben die Augenbrauen, lächeln und sprechen in einem helleren Tonfall mit ihm. Auch wenn du dir dabei vielleicht albern vorkommst, diese vereinfachte »Babysprache« mit hoher Stimme, dieses übertrieben wirkende »Eideidei« ist genau das, was dein Baby jetzt braucht und woran es auch spürbar am meisten Spaß hat. In diesem Alter ermüdet es allerdings bei diesem Spiel noch recht schnell und braucht häufige kleine Ruhepausen. Wenn du dein Baby einfühlsam beobachtest, nimmst du deutlich wahr, wann es zum Kommunizieren bereit ist und wann es müde wird und in Ruhe gelassen werden möchte. Orientiere dich in diesen ersten »Plauderstündchen« ganz an der Stimmung deines Babys und bewahre es vor Sinneseindrücken, wenn es genug hat. So kannst du ihm von

Anfang an beim Abschalten helfen und für Ruhe sorgen, sobald es sich lustlos abwendet, statt fröhlich zugewandt auf dich zu reagieren.

WARUM WEINEN BABYS?

Aus Sicht der Evolution ist das Schreien ein »Distanz-Signal« und deshalb unüberhörbar laut. Unsere jagend und sammelnd umherziehenden Vorfahren trugen ihre Babys noch ständig mit sich herum, und das bedeutete, dass sie schon allererste Anzeichen von beginnendem Unbehagen spürten und sofort darauf eingehen konnten (ein Grund, warum das Tragetuch bei vielen Eltern auch heute wieder so beliebt ist, siehe auch ab Seite 82). In unserer Entwicklungsgeschichte kam es also nur dann zum Schreien, wenn sich niemand in unmittelbarer Nähe befand – denn das war für ein Baby gleichbedeutend mit Lebensgefahr.

So gesehen ist Schreien die intensivste Art des Babys, auf sich aufmerksam zu machen, um sich in Sicherheit zu bringen. Das erklärt auch, warum sich normales Babyschreien so blitzartig abstellen lässt, indem man das Baby an sich nimmt. Im Grunde ist es die natürlichste Reaktion, auf das Weinen von Babys unmittelbar einzugehen. Sie entspringt einem angeborenen Schutzinstinkt. Müttern verursacht es geradezu Schmerzen, wenn sie ihr Baby weinen hören, ohne ihm sofort helfen zu können. Babys, deren Schreien wiederholt ignoriert wird, entwickeln die Tendenz, nicht nur häufiger zu schreien, sondern auch ausdauernder, sie hören nicht mehr sofort auf, wenn Hilfe gekommen ist. Das wiederum ist verwirrend für die Eltern, denn wenn das Baby nicht aufhört zu schreien, fehlt die Bestätigung dafür, dass sie das Richtige tun. Verständlicherweise wachsen daraus Frustration und Enttäuschung auf beiden Seiten. Wenn ein Baby immer wieder die Erfahrung macht, dass sein Schreien nicht gehört wird, kann es jedoch auch vorkommen, dass es dieses ganz einstellt. In diesem Fall entsteht bei den Eltern manchmal die falsche Gewissheit, dass ihr Baby zufrieden ist.

Macht das Baby aber die Erfahrung, dass es immer gleich gehört wird, bekommt es Vertrauen in seine Fähigkeit, sich mitzuteilen. Das beeinflusst seine gesamte Entwicklung positiv. Wissenschaftler haben zum Beispiel festgestellt, dass Babys dann viel früher eine größere Vielfalt an Gesichtsausdrücken entwickeln. So fällt es den Eltern leichter, ihr Baby zu verstehen, und es braucht weniger Geschrei zu machen.

Alles wieder gut!

Viele Eltern wissen intuitiv, wie sie ihr Baby beruhigen können, und trösten es mit einer der folgenden Methoden:

- hochnehmen, es festhalten und streicheln, auf dem Arm tragen oder wiegen,
- rhythmische »Schhhh«-Laute oder leise monotone Worte ins Ohr flüstern,
- mit dem Baby rhythmisch auf- und abgehen oder leicht auf dem Pezziball auf- und abschwingen,
- Schnuller oder Fingerchen zum Saugen anbieten.

Hunger, Durst, Verdauung

Wenn die ersten Hungeranzeichen übergangen werden, kommt ein Baby schnell an den Punkt, wo es vor Hunger schreit. Doch dieses Weinen dauert nur so lang, bis es seine Milch bekommt. Es ist immer besser, wenn du deinem Baby schon bei den ersten Anzeichen von Hunger die Brust oder Flasche gibst und nicht wartest, bis es schreit. Dann kann es ruhiger und entspannter trinken und bekommt dadurch weniger Bauchweh. Ab Seite 27 erfährst du, woran du erkennst, ob dein Baby Hunger hat.

Manchmal schreit ein Baby, anstatt zu trinken, oder es weint während der Mahlzeit oder auch direkt danach. Ab Seite 143 findest du Tipps, woran du erkennen kannst, was die Ursache ist, und wie du deinem Baby helfen kannst. Was ihm bei Blähungen guttut, findest du auf Seite 80.

UNBEHAGEN

Ist das Baby unruhig und weinerlich, obwohl es satt ist, kommen mehrere Ursachen infrage. Überprüfe als Erstes seine Windeln: Sie sollten trocken sein, nirgends einschnüren, kneifen oder drücken. Tipps, wie du einen wunden Babypopo vermeidest beziehungsweise behandelst, finden sich auf Seite 116. Auf Seite 54 steht, wie du erkennst, ob es deinem Baby zu warm oder zu kalt ist.

Steht dem Baby ein Entwicklungssprung bevor? Jedem größeren Entwicklungsschub geht eine kleine Krise voraus: Dabei sind Babys unruhiger und weinen mehr. Wenn Eltern wissen, wie anstrengend es für ihr Baby ist, eine neue Entwicklungsstufe zu erklimmen, hilft ihnen das, Verständnis zu entwickeln. Herausgefunden hat das Dr. T. Berry Brazelton, Professor für Kinderheilkunde. Die typischen »Wachstumskrisen« im ersten Jahr: Mit sechs bis acht Wochen – wenn der Alltag wieder einkehrt. Mit vier Monaten – wenn die erste Zeit der intensivsten Nähe vorüber ist. Mit sieben bis neun Monaten – wenn das Baby mobil wird. Mit zwölf Monaten – wenn das Baby neue Dimensionen erobert und zu laufen beginnt.

BEDÜRFNIS NACH NÄHE

Körperkontakt ist ein Bedürfnis von Babys, das ähnliche Priorität besitzt wie Nahrung. Je kleiner ein Baby ist, desto stärker ist dieses Verlangen, weil die Welt noch so fremd ist und entsprechend ängstigen kann. Das Bedürfnis nach Körperkontakt ist jedoch nicht dasselbe wie nach Zuwendung. Sehr oft braucht ein Baby Körperkontakt, um abzuschalten, beispielsweise wenn es müde ist und schlafen möchte. Es will dann zwar herumgetragen, aber gleichzeitig auch in Ruhe gelassen werden.

Zuwendung ist ein weiteres lebenswichtiges Bedürfnis von Babys. Wenn sie nicht gerade müde oder hungrig sind oder die Welt studieren, haben sie es am liebsten, wenn sich jemand mit ihnen beschäftigt. Um dieses Bedürfnis zu erfüllen, musst du dein Baby nicht immerzu »bespielen«, denn Zeiten der Zuwendung sind automatisch gegeben beim An- und Ausziehen, Wickeln, Waschen oder Baden, Stillen oder Füttern. Mach daraus Zeiten des besonders aufmerksamen Miteinanders – »Quality Time« –, dann wird sich dein Kind anschließend auch gerne wieder eine Weile alleine auf seiner Spieldecke beschäftigen.

ÜBERREIZUNG, LANGEWEILE, FURCHT

Einem überreizten Baby hilft Körperkontakt in ruhiger und entspannter Atmosphäre. Versuch generell, zu viel Hektik im Alltag zu vermeiden und den Tagesablauf so regelmäßig und ruhig wie möglich für euch beide zu gestalten.

Einem Baby, das sich langweilt, hilft am besten die Zuwendung seiner Eltern. Aber auch wenn ihr euch eurem Kind gerade nicht mit voller Aufmerksamkeit widmen können, beruhigt es sich normalerweise durch Körperkontakt und findet es interessant mitzuerleben, was ihr macht. Deshalb sind Tragehilfen ideal (siehe Seite 82). Dein Baby ist darin zufrieden, weil sein Bedürfnis nach Nähe und Abwechslung gestillt wird, und du selbst kannst den Umstand genießen, beide Hände frei zu haben und ziemlich ungestört deinen Erledigungen nachgehen zu können.

Hat sich das Baby erschreckt? Kleine Babys haben sehr feine Antennen für ihre Umgebung und vieles wirkt auf sie beängstigend. Auch eine hektische Atmosphäre kann auf sie übergreifen, dann werden sie nervös und schreien. Wenn dein Baby vor Schreck weint, wird es dabei vielleicht auch zittern und blass oder rot werden. Wiege es in den Armen, sage ihm, dass alles in Ordnung ist, und singen oder summe ihm ein besänftigendes Lied vor.

SCHMERZEN

Wenn alle anderen Ursachen ausgeschlossen sind und dein Baby nicht aufhört zu weinen, könnte es Schmerzen haben. Daran solltest du vor allem denken, wenn dein Baby besonders schrill oder jämmerlich weint, wenn es sich auch auf dem Arm nicht oder nur sehr kurz getröstet fühlt und sich allenfalls für ein paar Sekunden vom Schreien ablenken lässt. Ab Seite 169 findest du eine Liste von Anzeichen dafür, dass dein Baby unter Schmerzen leidet.

Der Schmerzensschrei ist schrill und durchdringend, umso mehr, je größer der Schmerz ist. Er dauert so lange, bis die ganze Atemluft verbraucht ist. Deshalb folgt auf jeden langen Schrei ein rascher, tiefer Atemzug, während dem eine kurze, beunruhigende Stille herrscht.

IST DEIN KIND EIN »SCHREIBABY«?

SCHREIT DEIN BABY MEHR ALS ANDERE?

Die Statistik zum normalen Schreiverhalten von Säuglingen zeigt, dass manche Babys dreimal so viel schreien wie andere. Auch die aufmerksamsten Eltern können ein Baby haben, das sehr viel mehr schreit als andere Babys – und das liegt ganz gewiss nicht daran, dass sie es »verwöhnt« haben. In Phasen, in denen dein Baby viel schreit, ist es wichtig, dass du dich in regelmäßigen Abständen von den nervlichen Strapazen dieser anstrengenden Zeit erholen kannst.

Laut Statistik schreien Babys im zweiten Lebensmonat am meisten. Wahrscheinlich entwicklungsbedingt steigert sich die durchschnittliche Schreidauer nach der Geburt allmählich, erreicht in der sechsten Woche einen Höhepunkt im Bereich zwischen eineinhalb und drei Stunden pro Tag und nimmt in den nächsten sechs Wochen allmählich wieder ab. Etwa mit Beginn des vierten Monats lassen längere Schreiphasen zum Glück immer mehr nach, bis sie schließlich ganz aufhören.

DIE ABENDLICHE(N) SCHREISTUNDE(N)

Die Statistik zeigt auch, dass Babys im zweiten Lebensmonat zwischen 19 und 23 Uhr mehr schreien als sonst – unter diesem »abendlichen Schreistunde« genannten Phänomen leiden sehr viele Familien. Eine der plausibelsten Erklärungen lautet, dass ein Baby nach einem Tag voller neuer Eindrücke eben abends überreizt ist und durch das Schreien versucht, sich körperlich abzure-

agieren. Allerdings beobachten wir seit einigen Jahren, dass Mütter, die zu dieser Tageszeit in sehr häufigen kurzen Abständen stillen, nur selten eine abendliche Schreistunde erleben. Lies mehr darüber auf Seite 110. Auffällig ist jedoch, dass Babys im zweiten Lebensmonat gerne fast bis Mitternacht aufbleiben. Mehr dazu ebenfalls auf Seite 110.

Alle Babys schreien, manche mehr, manche weniger, und das ist für Eltern sehr anstrengend. Aber normalerweise lassen sich aufgeregte Babys durch das natürliche Repertoire beruhigen, auf das alle Eltern intuitiv zugreifen (siehe ab Seite 109). Von einem Schreibaby spricht man erst, wenn es sich nicht wirklich beruhigen lässt, zwar vom Schreien abgehalten wird, aber sehr unruhig bleibt. Auch wenn ein Baby täglich mehrmals längere Zeit solche Beruhigungshilfen braucht, um nicht anhaltend lauthals zu schreien, oder sich im Extremfall auch davon nicht vom Schreien abhalten lässt, spricht das für ein Schreibaby-Syndrom. Diese Form des Schreiens wird als untröstliches oder exzessives Schreien bezeichnet. Zwar kann diese Beschreibung auch auf das Verhalten während der abendlichen Schreistunde passen, die im zweiten Lebensmonat ihren Höhepunkt hat, aber bei einem »Schreibaby« ist dieses Verhalten nicht an feste Tageszeiten gebunden. Betroffene Babys sind oft auch sehr schreckhaft und reagieren auf jede Veränderung mit Geschrei. Normalerweise wenden sich Babys von der Welt ab und lassen die Augen zufallen, wenn sie müde werden. Typische Schreibabys aber geben nur dann Ruhe, wenn sie in aufrechter Körperhaltung herumgetragen werden. Sogar dabei finden sie nur schwer zur Entspannung. Oft sind sie tagsüber so müde, dass sie eine halbe Stunde oder länger herumgetragen werden müssen, bis sie einschlafen. So vergeht der Tag mit Unruhe, Quengeln und Schreien, unterbrochen von der kurzen Ruhe der Mahlzeiten. Mütter von Schreibabys fühlen sich von ihrem Kind komplett in Anspruch genommen. Sie erleben eine unvorstellbar anstrengende Zeit, gehen kaum aus dem Haus, sind durch den Schlafmangel und die dauernde Anspannung völlig erschöpft und zweifeln an ihren mütterlichen Fähigkeiten.

Niemals schütteln!

Ein Baby darf auf gar keinen Fall geschüttelt werden, das ist für den kleinen Körper absolut lebensbedrohlich!

EIN FELS IN DER BRANDUNG SEIN

Wenn dein Baby weterschreit, nachdem du alle hier aufgeführten Gründe durchgegangen bist und alles in deiner Macht Stehende getan hast, um es zu trösten, gibt es nur noch eins: Bemüh dich um ein Gefühl von Verständnis und Respekt. Sollte dir selbst zum Weinen zumute sein: nur zu! Weinen ist eine sehr heilsame Reaktion auf Stress und Weltschmerz, daran besteht überhaupt kein Zweifel. Wahrscheinlich erleichtert es auch dein Baby, wenn es laut schreiend weint. Wie fühlt es sich wohl, wenn ihm ständig vermittelt wird, dass es das nicht tun soll? Versuch, deine innere Haltung zu ändern. Sage ihm nicht mehr: »Hör doch bitte, bitte auf«, sondern: »Weine dich ruhig aus, ich verstehe dich!« Dein Baby demonstriert durch sein Schreien schließlich eine kraftvolle Kompetenz. Sag ihm: »Du kannst dich ganz toll bemerkbar machen!«



Wenn dein Baby sich nicht beruhigen lässt, bleibe selbst so ruhig wie möglich und vermittele ihm damit: Es ist in Ordnung, zu weinen, ich bin bei dir.

Ganz wichtig: Gib deinem Baby durch deine innere Ruhe Halt in deinen Armen, so bist du ihm ein Fels in der Brandung. Eine Mutter erzählte mir: »Ich betrachte dann einfach das Gesicht meines Kleinen und höre interessiert zu. Oft schreit er dann erst einmal noch lauter, als würde er sich jetzt richtig Gehör verschaffen. Aber er beruhigt sich auch viel schneller, ganz anders, als wenn ich versuche, ihn unbedingt »ruhigzustellen«.

HILFE IN DER NOT

Wenn du am Verzweifeln bist, weil du dein Baby nicht trösten kannst, und niemand da ist, der dich zwischen- durch entlasten kann, dann leg es am besten kurz an einen sicheren Ort (Gitterbettchen oder Fußboden) und geh in ein anderes Zimmer, um Kraft zu schöpfen. Sobald du etwas Ruhe gefunden hast, kannst du dich ihm wieder zuwenden.

Bevor dir die Kraft ausgeht, hol dir Hilfe. Je eher du eine Schreiambulanz in Anspruch nimmst, desto besser. Die Ursachen reichen generell von einfach bis vielschichtig, beispielsweise von übermäßigen Gewebespannungen oder einer Verrenkung auf Ebene der Halswirbelsäule über die Refluxkrankheit bis hin zur Stressbelastung während der Schwangerschaft oder Geburt. Entsprechend vielfältig sind mögliche Therapieansätze. Adressen von Beratungsstellen sowie weitere Informationen rund um Schreibabys findest du im QR-Code am Ende des Buches. Auf jeden Fall stehen verzweifelten Eltern vielfältige Hilfsangebote zur Verfügung. Als Erstes kann zum Beispiel eine telefonische Ad-hoc-Beratung als Krisenintervention in Anspruch genommen werden. Du erhältst dann konkrete hilfreiche Anleitungen, um mit der unmittelbaren Situation besser umgehen zu können.

Zum Arzt!

Es muss immer ausgeschlossen sein, dass es sich um eine medizinische Notsituation handelt! Im Zweifelsfall klärst du deine Bedenken mit dem kinderärztlichen Notdienst telefonisch ab. Dafür gibt es keine bundesweit einheitliche Nummer, am besten hängst du die örtliche Nummer zusammen mit der deiner Hebamme und der Kinderarztpraxis irgendwo gut sichtbar auf.



Die motorische Entwicklung

BEWEGUNG: DIE BASICS ÜBEN

Wenn du dein winziges Baby ansiehst, das erst seit wenigen Wochen auf der Welt ist, erscheint es kaum vorstellbar, dass es in einem Jahr schon auf seinen eigenen kleinen Füßen stehen wird. Und doch eignet es sich von Anfang an die Grundlagen dafür an. Systematisch und unermüdlich probiert das Baby seine körperlichen Möglichkeiten aus. Die erste motorische Herausforderung für dein Baby: Es versucht, während es beispielsweise mit den Beinchen strampelt, seinen Kör-

perschwerpunkt immer wieder neu auszubalancieren, um Kopf, Schultern und Becken in mittlerer Balance zu halten. Erst wenn es in der stabilen Mittellage verweilen kann, ist es in der Lage, seine Bewegungen gezielt einzusetzen. Auch die allmähliche »Ent-Faltung« des kleinen Körpers erlaubt den bewussteren Einsatz mehr und mehr: die Wirbelsäule und die großen Gelenke – Hüften, Knie, Ellbogen – strecken sich zusehends, die Händchen öffnen sich immer öfter. Die Neugeborenenreflexe in den Gliedmaßen lassen nach, was eine weitere Voraussetzung für gezieltere Bewegungen ist.

ERSTE ÜBUNGEN IN DER RÜCKENLAGE

Die größte Bewegungsfreiheit hat dein Baby jetzt, wenn du es auf den Rücken legst. Obwohl dein Kind dabei anfangs von der Schwerkraft noch in asymmetrische Lagen gezogen wird, gelingt es ihm bald auch ohne die Begrenzung des Babynests (siehe Seite 17), sich immer mehr in Balance zu halten. Viele zunächst unkoordinierte Bewegungen werden im zweiten Monat gezielter. Nach Herzenslust wird es jetzt mehr oder weniger lebhaft strampeln und damit seine Muskulatur kräftigen. Am Ende des dritten Monats sind schon harmonische freie Arm- und Beinbewegungen möglich, weil dein Baby gelernt hat, seinen Rumpf zu stabilisieren. Bald hält dein Kind seinen Kopf stabil in der Mitte, wenn es auf dem Rücken liegt – diese Kopfkontrolle ist eine besondere Errungenschaft und ein Meilenstein im ersten Vierteljahr. Jetzt kann sich dein Kleines von der Rückenlage aus andere Haltungen und Bewegungsmöglichkeiten aneignen.

HANDKOORDINATION

Anfangs geraten die eigenen Händchen nur zufällig in das Blickfeld deines Babys, doch wenn es sie gezielt betrachten und dabei drehen und wenden kann, werden sie rasch zum ersten Lieblingsspielzeug. Dann übt es, beide Hände mittig vor dem Körper zusammenzubringen, um die Finger gegenseitig zu betasten (Hand-Hand-Koordina-

Wie ein Fähnchen auf dem Turme

Im Alter von zwei bis drei Monaten liebt dein Baby es, seine Händchen vor seinen Augen hin- und herzubewegen und fasziniert zu beobachten. Zur Abwechslung schaut es aber gerne auch einmal dir dabei zu, wie du deine Hände langsam und harmonisch über seinem Kopf hin- und herdrehst und -wendest. Dazu passt sehr schön das Lied vom Fähnchen auf dem Turme: »Wie ein Fähnchen auf dem Turme sich kann dreh'n bei Wind und Sturme, so kann sich mein Händchen dreh'n, dass es eine Lust ist anzuseh'n.« (Volkswise, Melodie aus »Zehn kleine Krabbelfinger«, im QR-Code am Ende des Buches).



Eine Spieldecke eignet sich bestens für Bewegungsübungen.

tion). Dreht es den Kopf zur Seite, kann es ein Händchen gezielt zum Mund führen (Hand-Mund-Koordination), und später funktioniert das auch in der mittigen Kopfhaltung, wo es beide Händchen sehen und oral »untersuchen« kann (Auge-Hand-Mund-Koordination). Bei diesen Übungen hat das Baby in den allerersten Lebenswochen mehr Erfolg, wenn es im »Nestchen« liegt (siehe Seite 17).

FÜSSE UND RUMPF

Ebenso wie die Hände können sich die Füße beim Strampeln gegenseitig betasten. Kräftiger werdende Bauchmuskeln erlauben dem Baby bald, beide Fersen von der Unterlage abzuheben – anfangs nur ganz kurz, aber da es sich immer mehr aus den Beugehaltungen streckt und seine Muskeln kräftigt, wird es mit etwa drei Monaten seine Beine rechtwinklig von der Unterlage abheben, über dem Bauch halten und interessiert die Bewegungen seiner Füße betrachten können. Das geht natürlich besser, wenn es weiche Strampler trägt statt straffer Jeans. Mit zunehmender Gelenkstreckung begegnen die Füße auch öfter dem

Boden. In diesen Kontakten entdeckt das Baby allmählich die Möglichkeit, die Fersen fester aufzustützen, und es spürt, wie sein Rumpf sich dabei minimal vom Boden abhebt.

ANFANGS UNBEQUEM: DIE BAUCLAGE

Nicht alle Babys mögen die Bauchlage, aber für sportlich veranlagte Babys ist es eine willkommene Abwechslung, sich mit ganzer Kraft auf die Unterarme zu stützen und aus der Bauchlage heraus den Kopf in die Höhe zu recken. Dabei werden die Füße und Zehen in den Boden gestemmt, wie später beim Kriechen, und der ganze Körper, von den Zehen bis zum Hals, erarbeitet die nötige Spannung. Das Gesichtsfeld bleibt trotzdem zunächst noch klein. Erlös dein Baby, bevor es sich überanstrengt und unglücklich wird.

Weniger anstrengend ist die Bauchlage für dein Baby mit einer Handtuchrolle unter der Brust. Oder du legst es dir selbst bäuchlings auf den Bauch, um ein kleines Plauderstündchen einzulegen.

DIE SPIELDECKE

Bald braucht dein Baby mehr Platz, um seine ausgedehnten Bewegungsübungen zu absolvieren. Auf einer großen, doppelt gefalteten Baumwolldecke, die du auf den Boden oder in ein geräumiges Spielgitter legst, bereitest du ihm dafür die ideale Umgebung vor. Sofa und Bett sind dafür zu weich. Die Unterlage muss fest sein und deinem Baby Widerstand geben, damit es sich bei seinen ersten Versuchen, das Becken anzuheben oder sich seitlich zu drehen, abstemmen kann.

Als Spielsachen legst du ihm interessante, dreidimensionale Dinge in Reichweite, die es sehr leicht greifen kann. Gut geeignet sind kleine Gefrierbeutelchen (aus reißfestem Material), die du mit unterschiedlichen Dingen füllen kannst – Nüsse, Korken, kleine Nudeln – und fest zuknotest. Sie rascheln bei Berührung, lassen sich leicht aufheben und bieten verschiedene Tasterfahrungen. Später befüllst du manche Beutelchen etwas schwerer, zum Beispiel mit Reis oder Linsen.

Sehr abraten möchten wir von einem sogenannten Spieltrapez, Spielbogen oder Babytrainer, wenn dabei Dinge frontal über dem Gesicht des Babys hängen, vor allem, wenn es sie nicht einmal in die Hand nehmen und zum Mund führen kann. Das ist für die motorische Entwicklung eine Sackgasse, denn die Aufrichtung gelingt am besten über die Seitwärtsbewegung. Diese wird angeregt, indem das Baby links und rechts in Reichweite neben sich Dinge entdeckt, die es greifen und zum Mund führen kann, um sie mit den Lippen zu erforschen. Wenn du eine gerollte Decke halbmondförmig um den Spielplatz legst, können die Spielsachen nicht außer Reichweite geraten, während dein Baby sie zu greifen übt.

WO DEIN BABY NICHT GUT LIEGT

Alleine auf erhöhter Fläche: Die meisten Eltern sind nicht auf die ersten Drehversuche ihres Kindes gefasst. 80 Prozent aller Babys stürzen einmal vom Sofa oder Wickeltisch! Obwohl das meistens glimpflich ausgeht: Halt dein Baby mit einer Hand fest, wenn du dich bückst oder wegdrehst. Wenn du dich auch nur einen einzigen Schritt entfernen musst, leg es besser kurz auf den Boden.

Im Schalensitz: Der ist für die Sicherheit im Auto konzipiert. Abgesehen von der Autofahrt sollte das Baby nicht darin »geparkt« werden.

In der Babywippe: Sie zwingt das Baby in eine ungute Körperhaltung. Es sollte nicht länger als eine halbe Stunde darin verbringen. Brauchst du beide Arme frei? Dann ist dein Kleines im Tragetuch gut aufgehoben.



Haltung für müde Babys: seitwärts auf deinem Arm liegend.



Für das Bäucherchen legst du eine Hand auf den Rücken und das Baby auf deine Schulter.



Bei Blähungen wirkt die Fliegerhaltung wahre Wunder.

DAS BABY TRAGEN

Die motorische Entwicklung eines Babys profitiert sehr davon, wenn es viel am Körper getragen wird. Die ständige Bewegung unterstützt seine Gehirnentwicklung und schult seinen Gleichgewichtssinn. Und dabei spielt es keine Rolle, wer das Baby trägt. Ob Mama, Papa, Oma, Opa – keine Sorge, so machst du es richtig:

Sprich das Baby immer an, bevor du es berührst, und lass ihm einen Augenblick Zeit, sich auf dich einzustellen. Ist es wach genug, um dir in die Augen zu schauen? Begleite jeden Schritt damit, dass du dem Baby jeweils sagst, was du gerade tust, denn das Kleine spürt dadurch deine gesammelte Aufmerksamkeit. So fühlt es sich in deinen Händen bestens aufgehoben. Das Hochheben und Ablegen des Babys erfolgt am besten in einer fließenden Bewegung. Es kommt darauf an, ihm überall Halt zu geben und zu verhindern, dass Köpfchen, Arme oder Beine plötzlich »fallen«. Vermeide vor allem jegliche Eile. Je kleiner ein Baby ist, desto mehr erschrickt es durch hastige Bewegungen.

DAS BABY HOCHNEHMEN

Schieb eine Hand unter Babys Po, leg die andere auf seinen Unterbauch und umfasse mit Daumen und Zeigefinger dieser Hand Babys Oberschenkel nah am Hüftgelenk. Mit einer sanften Bewegung beider Hände drehst du das Baby leicht auf seine rechte Seite.

Dann gleiten deine beiden Hände zu den Schultern des Babys und umfassen sie mit Daumen und Zeigefinger, die anderen Finger liegen jetzt ausgestreckt unter seinem Kopf. So hebst du das Baby hoch, während es sicher in deinen Händen liegt und deine Finger sein Köpfchen stützen. Beuge dich dabei dem Baby entgegen, bis ihr euch Brust an Brust berührt, und halte es zunächst mit beiden Händen eng an deine Brust geschmiegt. Das ist die Ausgangsposition für bequemere Haltungen.

SICHER HALTEN UND TRAGEN

Während du eine Schulter des Babys sicher im Griff behältst, lass die andere Hand zu seinem Po gleiten und schiebe es mit der Schulter so auf diesen Arm, dass sein Köpfchen in der Ellenbeuge liegt. Umfasse den oberen Oberschenkel des Babys mit Daumen und Zeigefinger, nah an der Hüfte. Die andere Hand kann nun die Schulter loslassen und entspannt auf Babys Bauch liegen. Das ist eine wunderschöne Haltung, um sich anzusehen und miteinander zu plaudern.

DAS BABY ABLEGEN

Nimm das Baby zunächst wieder aufrecht an deine Brust, sodass es sich anschmiegen kann. Um es abzulegen, beugst du dich tief zu der Unterlage hinab, auf die du das Baby legen willst. Wenn diese Unterlage nicht mindestens Tischhöhe hat, solltest du deinem Rücken zuliebe dabei in die Hocke gehen oder dich hinknien.

Lege das Baby auf seine Seite zurück, indem du zuerst seinen Po seitlich aufsetzt, und stütze mit einer Hand während des Ablegens sachte bis zuletzt sein Köpfchen. So vermeidest du ruckartige Bewegungen. Nimm deine Hände unter seinem Körper erst weg, wenn das Kind wieder auf der Unterlage liegt.

HALTUNGEN BEI MÜDIGKEIT UND BLÄHUNGEN

Alle Babys lieben es, getragen zu werden. Aber nicht immer wünschen sie einen möglichst großen Überblick. Wenn sie müde sind oder Bauchweh haben, hilft eine spezielle Lagerung.

Ist dein Baby müde, wird es sich besser entspannen können, wenn du es so hältst, dass es seitwärts auf deinem Arm liegt und bäuchlings an deinem Oberkörper (Bild 1). Schläfrigen Babys hilft oft ein Tuch beim Abschalten und Einschlafen: Dapiere hierzu ein dünnes Mullwindeltuch so, dass es von deiner Schulter herab wie ein Vorhang über den Arm fließt, in dem du dein Baby hältst, und seinen Augen visuelle Ruhe schenkst.

Muss dein Baby aufstoßen, wird es sich unruhig hin- und herwinden und ruckartig nach hinten strecken. Leg es dann einfach auf deine Schulter, vielleicht tut ihm das gut. Schiebe es dabei so weit über eine deine Schultern, dass sein Köpfchen sich an deinen Nacken schmiegt. Diese Haltung entspannt seinen Bauch und Rücken (Bild 2). Achtung: Spucktuch nicht vergessen, denn beim Aufstoßen bleibt man selten trocken (siehe auch ab Seite 94).

Hat dein Baby Blähungen, kann ihm die Fliegerhaltung Erleichterung verschaffen (Bild 3 auf Seite 80). Sie ist vielleicht nichts für die allerersten Tage, aber schon in der zweiten oder dritten Woche, wenn du im Umgang mit dem Baby sicherer bist, kannst du mal ausprobieren, ob diese Haltung deinem Baby gefällt. Damit du dein Baby sicher im Griff hast, halt seinen linken Oberschenkel wieder in der Nähe seines Hüftgelenks fest. Deine freie Hand kann warm auf seinem Rücken liegen oder ihn behutsam reiben.

»BEWEGTE« BABYS GEDEIHEN BESSER

Die moderne Forschung zeigt, dass Eltern die Entwicklung ihres Babys optimal fördern, wenn sie es tagsüber häufig in aufrechter Haltung am Körper tragen, insbesondere in den ersten Monaten. Die aufrechte Haltung schadet seinem Rücken nicht, wenn er von einer korrekten Tragehilfe gut gestützt wird. (Das Baby wird ja auch im Mutterleib zuletzt in aufrechter und optimal gestützter Körperhaltung getragen.) Dabei können sich die noch unreifen Hüftgelenke ebenso wie die noch leicht gerundete Wirbelsäule gut weiterentwickeln. Als Eltern tut ihr damit das Beste, um späteren Skelettbeschwerden oder Haltungsschäden eures Kindes vorzubeugen. Gleichzeitig stillt es das Nähebedürfnis eures Babys.

DIE RICHTIGE TRAGEHILFE

Tragetuch: Es tut Babys von Geburt an gut, aufrecht im richtig gebundenen Tuch getragen zu werden. Tragetücher werden in einer speziellen Webtechnik diagonal elastisch gewebt, damit das Baby an jeder Stelle gleichmäßig gestützt wird und der Stoff sich nicht mit der Zeit dehnt. Material und Färbemittel sollten selbstverständlich schadstofffrei sein. Die Anschaffung eines hochwertigen Tuches lohnt sich, denn es erlaubt viele verschiedene Bindeweisen, wie sie je nach Alter und Gewicht des Kindes gerade am günstigsten sind. Das Tuch »wächst« mit und passt sich sowohl an das größer werdende Kind als auch an unterschiedliche Erwachsene an. Anfangs genügt es, sich eine Bindeweise gründlich anzueignen, beispielsweise die »Wickelkreuztrage«. Das hat man schnell raus und das Baby hockt darin in der optimalen Körperhaltung. Spezielle »elastische« Tragetücher sind nur für die ersten Monate und auch schon für Frühchen geeignet.

Fertigtrage/Komforttrage: Ergonomische Komforttragen ersparen im Vergleich mit dem Tuch das anfangs oft kompliziert wirkende Binden. Einige Tragen sind

schon von Geburt an geeignet, andere erst für Babys ab einem gewissen Körpergewicht – bitte beim Kauf darauf achten. Damit das kleine Baby darin die optimale Körperhaltung hat, muss sein Kopf gut gestützt und sein Rücken in seiner leichten Rundung eng umschlossen sein. Die wichtige Spreiz-Anhock-Haltung der Beinchen klappt in einer Tragehilfe nur durch einen Steg, der breit und fest genug ist, um zu verhindern, dass die Beinchen sich nach unten strecken. Vorsicht: Diese Voraussetzungen sind nur bei sehr wenigen Modellen auf dem Markt gegeben (QR-Code am Ende des Buches). Eine Tragehilfe muss nicht nur mit dem Baby »mitwachsen« können, sondern auch flexible Einstellungen für unterschiedlich große Erwachsene zulassen.

GÜNSTIGE TRAGEWEISEN

Aufrecht bäuchlings am Erwachsenen, Blick zu ihm: Das Baby kann sich mit gerundetem Rücken und Spreiz-Anhock-Haltung der Beinchen anschmiegen. In der richtigen Höhe getragen, liegt sein Köpfchen so weit oben, dass man ihm ohne Weiteres ein Küsschen aufs Haupt drücken könnte. Der Kopf des Babys ist hinten und seitlich gut gestützt, es kann sich nach Belieben der Welt zu- oder abwenden. Diese Trageweise ist von Geburt an geeignet, kann jedoch mit einem größeren, schweren Baby nach längerer Zeit anstrengend werden.

Aufrecht bäuchlings auf dem Rücken des Erwachsenen, Blick zu ihm: Ideal, sobald einem das Baby beim Tragen bäuchlings am Körper zu schwer wird. Es kann sich mit gerundetem Rücken und Spreiz-Anhock-Haltung der Beinchen anschmiegen. Außerdem erlebt es die alltäglichen Handlungen in der richtigen Richtung, das ist hilfreich bezüglich des Gleichgewichtes und der Motorik.

TRAGETUCH-BINDEN

Wie kommt das kleine Baby in das lange Tuch? Jedem neuen Tuch sind ausführliche Anleitungen beigelegt und auch im Internet gibt es sie auf Video (siehe QR-Code am Ende des Buches). Vielen erscheint das Binden anfangs kompliziert. Aber sobald man den Bogen raus hat, wird aus unbeholfenen Bindeversuchen schnell eine kinderleichte, sichere Routine. Da es viele verschiedene Tragetechniken gibt, kannst du einen Tragetuchkurs besuchen. Wer zu schneller Entmutigung neigt, sollte sich eine Einzelberatung gönnen. Dabei werden viele hilfreiche Kniffe vermittelt. Dann fehlt nur noch ein wenig Übung. Die meisten Babys genießen das Getragenwerden nach kürzester Zeit. Ausnahme: Manche Kinder

haben anfangs im Nacken- und Schulterbereich geburtsbedingte Verspannungen. Hilfreich: Schmetterlingsmassage (siehe ab Seite 65) und eine manuelle Behandlung (Chiropraktik, Cranio-Sacral-Therapie, Osteopathie, Bobath-Therapie: QR-Code am Ende des Buches).



Das Tragetuch über deinen Bauch legen, dann nach hinten führen.



Das Tuch am Rücken überkreuzen.



Beide Enden nach vorne führen, überkreuzen, um die Hüften nach hinten führen.



Enden am unteren Rücken überkreuzen, nach vorne führen, verknoten.



Das Baby in den Tuschlingen platzieren.



Zum Schluss die Tuschlinge an deinem Bauch über Babys Rücken ziehen.

So trägst du richtig

Das Tragen im Tragetuch ist kinderleicht. Damit die zarten Knochen und Gelenke deines Babys bestmöglich gestützt werden, gilt es einige Punkte zu beachten.

Der Rücken

In den ersten Monaten entspricht ein leicht gerundeter Rücken der natürlichen Haltung eines Babys. Richtig getragen, kann es diese Haltung – eng an den Körper der Mutter geschmiegt beibehalten. Sein Rumpf wird rundherum stabilisiert und die weichen Bandscheiben werden gestützt. Falsch getragen, ist das Kind vom Tuch nicht fest genug umschlossen, es »sitzt« dann mehr auf dem Po, und sein Rücken sinkt in sich zusammen. Erst mit sechs bis acht Monaten ist die Rückenmuskulatur des Babys so weit ausgebildet, dass die Wirbelsäule in der aufrechten Haltung von selbst aufgerichtet bleibt. Du hast das Tragetuch eng genug gebunden, wenn du nicht mehr das automatische Bedürfnis haben, dein Baby zusätzlich mit den Händen zu stützen.

Das Köpfchen

Das Köpfchen deines Babys braucht in den ersten Monaten stets eine Stütze, die verhindert, dass es unkontrolliert nach hinten oder zur Seite wegkippt. Im richtig gebundenen Tuch ist das Köpfchen nur ganz leicht nach vorne geneigt und liegt an deiner Brust. Wenn das Köpfchen von der Tragehilfe gegen die Schwerkraft stabilisiert ist und das Baby es nicht selbst aufrecht halten muss, ist es schon früh zu Kopfbewegungen fähig, die ihm sonst erst Monate später gelingen würden. So kann schon ein ganz kleines Baby sein Köpfchen eigenständig hin- und herwenden, um beispielsweise seine kleine Nase dahin zu stecken, wo es am angenehmsten riecht. Vor allen Dingen kann es sich abwenden, wenn ihm die Eindrücke zu viel werden.

Die Hüftgelenke

Die Hüftgelenke werden beim richtigen Tragen in ihrer gesunden Entwicklung unterstützt. Genau genommen sollen dabei die Bein-

chen des Babys zu etwa 90 Grad angezogen sein – wie in der Hocke – und gleichzeitig zu etwa 40 Grad gespreizt. Diese Beinhaltung nehmen Babys spontan ein, wenn sie hochgehoben werden. Du trägst dein Baby also richtig, wenn seine Knie deutlich höher liegen als sein Po und es sich mit gespreizten Beinchen bäuchlings anschmiegt. Die beiden Hüftgelenkspfannen können in dieser Position gut ausreifen, weil die Oberschenkelköpfe richtig darin positioniert sind und nicht gegen den hinteren und oberen Teil der noch weichen Pfannenwände drücken und sie damit abflachen. In diesem Sinn wirkt das richtige Tragen sogar als Vorbeugung gegen Folgen einer angeborenen Hüftdysplasie, ja es kann auch als Behandlung von leichten Formen dieser angeborenen Problematik verstanden werden.

BABYS SPIELERISCH FÖRDERN

Eine spielerische Entwicklungsförderung ist vielen jungen Eltern ein wichtiges Anliegen. Sie wollen nicht nur die Bewegungsentwicklung ihres Kindes unterstützen, sondern ihm auch ein soziales Umfeld bieten, das ihm erlaubt, erste zarte Kontakte zu anderen Kindern zu knüpfen. Dafür ist der Besuch von Babykursen oder Mutter-Kind-Gruppen ideal – es gibt inzwischen auch extra Väter-Treffs, damit auch die Papas sich in einem geschützten Raum austauschen können. Denn am Ende sind diese Gruppen sowohl eine Förderung für die Kinder als auch ein wichtiger Raum, um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, sich Rat und Zuspruch einzuholen. Wann der Zeitpunkt dafür gekommen ist, ist individuell sehr verschieden. Viele Mütter freuen sich schon nach Ablauf des Wochenbetts auf etwas Abwechslung und besuchen zum Beispiel einen Babymassagekurs. Andere lassen sich mehr Zeit und steigen vielleicht erst mit ihrem Krabbelkind in eine Musikgruppe ein. Hier wie dort bekommen sie interessante und hilfreiche Anregungen für das Leben mit Kind. Darüber hinaus ergeben sich aus dem Kreis der Teilnehmer vielfach auch Freundschaften, die weit über das Babyalter hinaus halten.

WELCHE KURSE GIBT ES?

Die Auswahl ist groß, sodass jeder eine Gruppe finden kann, die seinen Interessen entspricht (siehe Kasten auf der folgenden Doppelseite). Das Angebot reicht von Babyschwimmen über PEKiP®, verschiedene Musik- und Singgruppen bis zu Mutter-Kind-Yoga und auch extra Kurse für Väter. Grundsätzlich gilt aber immer: Wenn nicht explizit »Mama« oder »Papa« dransteht, können beide Elternteile hingehen, und besonders für die Väter ist es oft eine schöne Erfahrung, etwas mit ihrem Kind neu zu erleben. Nicht alle Kurse sind für alle Altersstufen empfehlenswert. Es lohnt sich daher, sich möglichst früh über die verschiedenen Angebote zu informieren. Wenn du dich für einen bestimmten Kurs entschieden hast, solltest du dich frühzeitig anmelden, da die Plätze meist sehr begehrt sind.

UND DARAUF KOMMT ES AN

Die Gruppengröße sollte acht Babys möglichst nicht überschreiten und ein Termin nicht länger als 90 Minuten dauern. Idealerweise verfügt die Kursleiter:in über eine besondere Qualifikation. Frag danach! Schön ist es, wenn alle teilnehmenden Babys ungefähr gleich alt sind, das macht die Gruppe homogen und beugt Konflikten vor. Idealerweise besteht eine Mutter-Kind-Gruppe über einen Zeitraum von mindestens einem Jahr, aber es ist natürlich toll, wenn sie bis zum Kindergartenalter fortgeführt wird.

BABYS ERSTER FREUNDESKREIS

Es ist wahr: Um sich gesund entwickeln zu können, brauchen Babys nicht zwingend Kontakt zu Gleichaltrigen. Das heißt aber nicht, dass sie die Gesellschaft anderer Babys nicht genießen. Es ist rührend zu beobachten, wie die Kleinen versuchen, miteinander in Kontakt zu kommen: Sie lächeln sich an, berühren sich vorsichtig und brabbeln ihrem Gegenüber freundlich zu. Finden die Krabbelgruppen regelmäßig statt, erkennen sich die Babys schon nach kurzer Zeit wieder und können so allererste Beziehungen knüpfen.

Damit du und dein Baby möglichst viel Spaß an der Gruppe haben, ist es wichtig, dass du nicht in die Vergleichsfalle tappst. Sich mit anderen zu vergleichen, schafft oft ungute Gefühle. Wenn du anfällig dafür bist, kannst du deinem Wohlbefinden zuliebe die Gruppenstunde einfach ausfallen lassen, wenn du oder dein Kind einmal einen schlechten Tag haben.

Babykurse im Überblick

Die Auswahl an unterschiedlichsten Eltern-Kind-Kursen ist riesengroß. Hier findest du einen raschen Überblick über die beliebtesten und häufigsten Konzepte. Je nach persönlicher Neigung kannst du aus eher musisch oder bewegungsorientierten Angeboten auswählen.

Babymassage: Babymassage ist schon für ganz kleine Babys ein Genuss. Die liebevollen Berührungen vermitteln den Kleinen Sicherheit und Geborgenheit. Und ganz nebenbei vertieft sich auch die Eltern-Kind-Bindung. Kurse können bereits ab der sechsten Lebenswoche besucht werden und machen bis zum sechsten Monat Spaß. Danach wollen die Babys sich lieber selbst bewegen.

Babyschwimmen: Im beheizten Wasser können die Babys spielerisch ihre Muskulatur und den Gleichgewichtssinn trainieren. Zudem stärkt der enge Hautkontakt die Eltern-Kind-Bindung, für Väter eine tolle Gelegenheit, ihrem Kind nah zu sein. Diese Kurse eignen sich ab drei Monaten, wenn die Kopfkontrolle sicher klappt.

Pikler®-Kurse: »SpielRaum«-Gruppen, die auf dem pädagogischen Konzept von Emmi Pikler beruhen, sind besonders für Eltern geeignet, die sich in ihrer Rolle noch unsicher fühlen, da ihr Fokus darauf liegt, das eigene Kind besser verstehen zu lernen. Die Kinder dürfen speziell vorbereitete Spiel- und Bewegungsmaterialien selbstständig erkunden, während die Eltern in der Rolle der Beobachter im Hintergrund bleiben. Die Gruppen beginnen im Alter von drei Monaten und laufen weiter bis zum Kindergartenalter.



Babyschwimmen gefällt den meisten Babys sehr.

FenKid: Der FenKid-Kurs (frühe Entwicklung des Kindes) ist ein bedürfnisorientierter, kinderzentrierter Eltern-Kind-Kurs, der die individuelle Bewegungs-, Persönlichkeits- und Bindungsentwicklung des Kindes fördert und Eltern in ihrer Erziehungskompetenz stärkt. In einer vorbereiteten Umgebung lernen sie, das eigenständige Entdecken des Kindes wertfrei zu beobachten und zu unterstützen, statt einzugreifen. Jede Stunde hat ein Thema (zum Beispiel Ernährung, Schlaf, Pflege), zu dem die Eltern fundierte Informationen erhalten. Spezielle Gruppen für Väter beleuchten Themen wie die Vaterrolle und den Umgang mit dem Baby. Die Kurse gibt es für unterschiedliche Altersstufen von drei Monaten bis ins dritte Lebensjahr.

Musikgarten oder Babysingen: Gemeinsames Singen und Musizieren fördert nicht nur die Sprachentwicklung, sondern auch den Gleichgewichtssinn, das Rhythmusgefühl und die emotionale Ausgeglichenheit. Ideal sind Musikgruppen für alle Eltern, die Spaß am gemeinsamen Singen und Musizieren haben. Je nach Anbieter gibt es Kurse vom Säuglings- bis zum Kindergartenalter.

PEKiP®: Das bekannte Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein fortlaufender Kurs für das gesamte erste Lebensjahr. Ziel der Gruppe ist es, die Eltern für die kindliche Entwicklung und ihre Bedürfnisse zu sensibilisieren. Eine Besonderheit des Konzepts besteht darin, dass die Kinder in der Gruppenstunde nackt in einem gut geheizten Raum spielen dürfen. Dadurch soll die motorische Entwicklung optimal gefördert werden.

DELFI®/ElBa®/FABEL®: Alle diese Kurskonzepte haben das Ziel, die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken. Ähnlich wie PEKiP® fördern diese Kurse die Bindung und Entwicklung durch altersgerechte Spiele, Lieder und Reime, Bewegung und Sinnesanregungen. Sie beinhalten meist auch Gesprächsrunden zu Themen wie Stillen, Beikost, Schlaf, kindliche Entwicklung und Eltern-Alltag.



Erste musikalische Erfahrungen für dein Baby.



In PEKiP®-Kursen gibt es altersgerechte Spiel- und Bewegungsanregungen.



Stillen und Ernährung

Während das Stillen zweifellos die natürlichste Ernährungsform darstellt, können Eltern ihr Baby aber auch mit dem Fläschchen gesund und glücklich satt kriegen. Damit lässt sich nicht nur Formulamilch, sondern auch Muttermilch füttern, und man kann sich diese Aufgabe von Anfang an teilen. Stillende Mütter erzählen oft, wie sehr sie es genießen, dass sie ihr Baby einfach nur an die Brust zu nehmen brauchen, wenn es Zeit für seine Mahlzeit ist. Ohne warten zu müssen, bekommt es augenblicklich seine optimal temperierte Milch, sie ist jederzeit fix und fertig. Auf den folgenden Seiten findest du alles, was wichtig ist für jeden dieser möglichen Wege.

STILLEN: DAS BESTE FÜR DEIN KIND

Wer kennt sie nicht, diese gelegentlichen Selbstzweifel: Macht mein Körper das gut genug? Was ist in der Muttermilch überhaupt drin? Gottlob hat die Wissenschaft hier sehr gründlich geforscht und du darfst sicher sein: An deiner Brust bekommt dein Baby alles, was es jetzt für sein optimales Gedeihen und seine Entwicklung braucht, es wird perfekt ernährt und mit Immunstoffen versorgt, ohne dass du dir den Kopf darüber zerbrechen musst. Die Nährstoffe in deiner Milch entsprechen jederzeit den Bedürfnissen deines Babys. Es erhält damit Proteine, Fette und Kohlenhydrate in genau der richtigen Zusammensetzung, sogar individuell abgestimmt auf sein Geschlecht und seine Entwicklung und so, wie sein Stoffwechsel es gerade am besten verwerten kann. Von Natur aus orientiert sich die Zusammensetzung der Muttermilch täglich neu an den jeweiligen altersgemäßen Bedürfnissen eines jeden Babys. So variiert der Nährstoffgehalt nicht nur je nach Tageszeit, selbst im Verlauf jeder einzelnen Mahlzeit verändert er sich auf eine für das Baby optimale Weise. Jede einzelne Mahlzeit besteht sozusagen aus Vorspeise, Hauptgericht und Nachtisch, und das Frühstück deines Babys setzt sich an der Brust etwas anders zusammen als sein Mittag- oder Abendessen.

WIE OFT TRINKT DAS BABY?

Am Anfang sind alle Eltern überrascht, wie oft ihr kleines Baby trinken will. Wenn es weint, fragen sie sich natürlich als Erstes: Kann mein Kind denn schon wieder Hunger haben? Selbst wenn gerade erst eineinhalb oder zwei Stunden vergangen sind, seit das Baby gefüttert wurde, lautet die Antwort: Es kann (siehe auch Seite 27)! Muttermilch ist sehr leicht verdaulich, deshalb meldet sich im Durchschnitt alle zweieinhalb Stunden der Hunger, anfangs rund um die Uhr. Du wirst jedoch feststellen, dass dein Baby nicht in absolut regelmäßigen Abständen trinkt, kein Baby tut das. Im Tagesver-

Achte gut auf dich

Milchbildung und Milchfluss werden sowohl hormonell als auch vegetativ gesteuert. Deshalb funktioniert alles viel besser, wenn du dich in der Stillzeit gut um dich selbst kümmerst. Leg dich, sooft es geht, gemeinsam mit deinem Baby tagsüber hin, versuche, Haushaltspflichten zu delegieren, ausgewogen zu essen und viel zu trinken. In der Pflanzenheilkunde gelten Anis, Fenchel, Kümmel, Dill, Brennnesseln und Bockshornkleesamen als milchbildungsfördernd. Auch B-Vitamine, Lezithin, Kalzium und Malz tun erfahrungsgemäß während der Stillzeit gut. Entspann dich beim Stillen: Ist es nicht wundervoll, dein zufriedenes saugendes Baby zu betrachten? Genieß die zeitlosen, intensiven Momente mit ihm, darin liegt eine Kraftquelle für dich.

lauf sind die Pausen zwischen den Mahlzeiten unterschiedlich lang. Da gibt es beispielsweise das sogenannte »Cluster-Feeding«, die gehäuften kleinen Abendmahlzeiten, die im zweiten und dritten Lebensmonat typisch sind und sich auch über ein paar Stunden hinziehen (siehe Seite 110). Dafür kann das Baby zur Mittagszeit auch einmal drei Stunden Pause machen. So ergibt sich oft ein individuelles Muster, das mehrere Tage ähnlich verläuft – bis es wieder auf den Kopf gestellt wird, wenn das Baby einen Wachstumsschub und plötzlich wieder »ständig« Hunger hat. Je jünger ein Kind ist, desto häufiger kommt dies vor, anfangs etwa alle vier Wochen: Das Baby muss dann zwei bis fünf Tage lang häufiger als sonst trinken, um die Milchproduktion anzukurbeln. Erst wenn sich ein neues Gleichgewicht von Angebot und Nachfrage eingestellt hat, ist die Welt wieder in Ordnung. In der Milchbildung gilt: Die Nachfrage regelt das Angebot. Still deshalb dein Baby nach Bedarf. Einfacher geht es nicht! Wenn dein Kind rund um die Uhr trinken will und du das Gefühl hast, dein Leben besteht nur noch aus Stillen, tröste dich: Diese Phase durchleben alle stillenden Mütter. Sie geht wieder vorbei und bald spielt sich alles wieder ein!

EINE ODER BEIDE SEITEN GEBEN?

Lass dein Baby grundsätzlich an einer Seite trinken, bis es damit aufhört, und biete ihm daraufhin die zweite Seite an. An der kann es trinken, wie es möchte: lange, kurz oder gar nicht. In der Stillberatungspraxis passen wir diese Grundregel allerdings der individuellen Situation an – wie im Folgenden beschrieben –, je nachdem, ob die Brust einer Mutter momentan eher viel oder wenig Milch bildet.

DIE MILCHMENGE VERRINGERN

Neigt die Brust dazu, ein Überangebot an Milch zu bilden, ist das für das Baby nicht immer ganz einfach und kann Trinkprobleme verursachen. Wenn ihm die Milch zu stark in den Mund spritzt, fällt es ihm schwer, seinen Saug-Schluck-Atem-Rhythmus zu koordinieren. Es verschluckt sich leicht, dabei gelangt auch viel Luft in den Bauch, sodass es sich hinterher aufgebläht fühlt und immer wieder aufstoßen muss. Dann ist es besser, ihm bei jeder Mahlzeit nur eine Seite zu geben. Das reduziert die Milchmenge ganz sanft und hilft dem Baby, ruhiger zu trinken. Braucht dein Baby sehr häufige kleine Mahlzeiten, leg es innerhalb von zwei bis drei Stunden immer wieder an derselben Brust an, danach genauso lange an der anderen.

DIE MILCHMENGE STEIGERN

Neigt die Brust dazu, eher wenig Milch zu bilden, sollte das Baby bei jeder Mahlzeit an beiden Brüsten angelegt werden und an jeder Seite so viel und so lange wie möglich trinken dürfen. So wird die Milchbildung an jeder Brust häufiger stimuliert, und darauf kommt es in diesem Fall ganz wesentlich an. Dabei gehst du so vor: Beobachte dein Baby beim Trinken an der ersten Seite. Sobald es vom konzentrierten und intensiven Saug-Schluck-Rhythmus auf ein langsames Trinkmuster übergeht und weniger häufig schluckt, löst du sanft das Saugvakuum (siehe Seite 23) und legst das Baby an die andere Brust. An der zweiten Seite wird dein Kind zuerst noch einmal eine gute, konzentrierte Trinkphase haben, danach wird es langsamer trinken und schließlich nur noch nuckeln – das darf es dann solange es will. Bei Bedarf kannst du auch mehrmals während einer Mahlzeit die Seiten wechseln, damit dein Baby mehr trinkt.

Nach dem Trinken sollte das Baby aufrecht gehalten werden, damit es Luft durch ein Bäuerchen loswerden kann.



IST DAS BÄUERCHEN WICHTIG?

Meistens schluckt ein Baby bei jeder Stillmahlzeit auch ein wenig Luft, die es nach dem Stillen aufstoßen muss. Vielleicht braucht es auch schon mal zwischendurch eine kurze Pause für das Bäuerchen. Nimm dein Baby dazu so auf den Arm, dass es aufrecht sitzend über deine Schulter schaut. Klopfe mit der

Die Milchmenge regulieren

Je mehr Milch dein Baby beim Stillen trinkt, umso mehr Milch wird dein Körper bilden. Die Nachfrage regelt das Angebot, ganz automatisch. Dafür sorgt ein komplexes Nachrichtensystem zwischen Hormonen und Nerven: Während das Baby trinkt, melden die Nervenenden in den Brustwarzen den Saugreiz an das hormonelle Zentrum im Gehirn. Dieses schickt milchbildende Hormone zu den Brustdrüsen, die daraufhin bereit sind, die entsprechende Menge Milch zu bilden. Das heißt: viel Saugreiz, viel Milch – kein Saugreiz, keine Milch. Dieser hormonelle Regelkreis funktioniert absolut verlässlich, aber er wirkt nicht unmittelbar, sondern zeigt seinen Effekt erst nach einigen Tagen. Das ist eine Eigenart aller hormonellen Regelkreise unseres Körpers. Wenn sich also während eines Wachstumsschubs der Bedarf des Babys plötzlich stark verändert, dauert es ein paar Tage, bis die mütterliche Brust sich auf den Mehrbedarf eingestellt hat und mehr Milch bildet. Lass dein Kind vorübergehend einfach entsprechend häufiger trinken und hab Geduld – innerhalb weniger Tage passt sich die Milchmenge neu an, die anstrengende Zeit ist vorüber und dein Kleines wird wieder satt und zufrieden sein. Umgekehrt reguliert sich die Milchmenge natürlich auch: Wenn es öfters vorkommt, dass dein Baby durchschläft, eine Mahlzeit ausfallen lässt und deine Brust daher nachts zu prall wird, drosselt dein Körper um diese Zeit die Milchproduktion automatisch.

flachen Hand immer wieder leicht von unten nach oben über seinen Rücken. Schütz deine Kleidung mit einer Mullwindel, denn oft kommt mit dem Bäuerchen auch ein wenig Milch.

Wenn das Baby sehr viel Luft geschluckt hat, bekommt es nach dem Aufstoßen vielleicht noch einmal Hunger, denn mit der Luft verschwindet auch das Völlegefühl. Sind erst ein paar Minuten vergangen, seit es getrunken hat, solltest du ihm in diesem Fall noch einmal die Brust anbieten. Andernfalls kannst du damit rechnen, dass es sich früher als sonst zur nächsten Mahlzeit melden wird.

Wenn du keinen Erfolg hast, hör ruhig nach etwa einer Minute damit auf, dem Baby auf den Rücken zu klopfen. Wenn es dann etwas später bereit zum Aufstoßen ist, siehst du ihm das an: Es fühlt sich deutlich unwohl, wird unruhig, macht ein unbehagliches Gesicht, weint, kann nicht einschlafen. Wenn du es nun wieder in »Bäuerchen«-Haltung nimmst, stößt es wahrscheinlich mühelos auf und fühlt sich wieder gut.

Diese Art der Unruhe zeigt es auch schon während der Mahlzeit, wenn es aufstoßen muss. Grundsätzlich gilt: Je hastiger ein Baby trinken muss – also je intensiver die Milch ihm zufließt –, desto mehr Luft schluckt es automatisch während des Trinkens. Und umgekehrt: Je entspannter es trinken kann, desto weniger dringend wird es anschließend ein Bäuerchen machen müssen. Nachts ist das Bäuerchen danach deshalb oft überhaupt kein Thema. Wenn dein Baby satt an deiner Brust eingeschlafen ist, lässt du es einfach weiterschlafen.

WAS TUN, WENN DAS BABY NACH DEM TRINKEN SPUCKT?

Spucken ist in den ersten Monaten vollkommen normal und kein Anlass zur Sorge, egal, ob die Milch dabei sanft aus dem Mund rinnt oder in einem kleinen Schwall nach oben kommt. Durch die zunehmende Entwicklung des Babys gibt sich das Spucken mit der Zeit ganz von selbst – ab dem vierten bis sechsten Monat wirst du bemerken, dass das Baby immer seltener spuckt. Übrigens: Spucken bedeutet nicht, dass dein Baby zu viel getrunken hat.

Auch wenn es nach jeder Mahlzeit einen Teil der Milch wieder ausspuckt, solltest du dein Kind immer so lange trinken lassen, bis es die Brust von selbst loslässt und damit zeigt, dass es genug hat. Spuckt dein Baby kurz nach der Mahlzeit, leg es am besten gleich noch einmal an. Sollte dein Baby regelmäßig sehr viel Milch spucken, kannst du es mit folgenden Tricks versuchen: Still dein Baby bevorzugt in der Wiegehaltung (siehe Seite 24 f.) und halte es während der Stillmahlzeit ein

wenig aufrechter als gewohnt, sodass sein Po tiefer liegt als sein Oberkörper. Vermeide nach dem Stillen jede abrupte Lageveränderung, schnelle Bewegungen und Hopsen. Auch die Bauchlage ist jetzt ungeeignet.

EXTREM STARKES SPUCKEN

Im Unterschied zum Spucken handelt es sich um Erbrechen, wenn der gesamte Mageninhalt in hohem Bogen herausschießt, manchmal einen Meter weit. Das kann gelegentlich passieren und ist bei einem gesunden Baby, das gut gedeiht, kein Grund zur Besorgnis. Solange ein Baby normal zunimmt, gelangt auch genügend Nahrung in seinen Darm. Schlechtes Gedeihen und geringe Gewichtszunahme hingegen können darauf hinweisen, dass hinter dem Spucken eine Erkrankung steht, zum Beispiel ein Reflux oder ein Magenpförtnerkrampf (Pylorusstenose). Dann braucht das Baby medizinische Hilfe. Vielen Babys, die zwar gut gedeihen, aber übermäßig viel und lange spucken, kann homöopathisch oder osteopathisch geholfen werden. Diese naturheilkundlichen Therapien behandeln das Spucken auf einer tieferen Ebene des Organismus, beseitigen dieses Symptom und fördern insgesamt die Gesundheit des Babys.

TRINKT DAS BABY AUCH GENUG?

Alle stillenden Mütter wünschen sich manchmal, ihre Brust wäre durchsichtig und sie könnten sehen, wie viel ihr Baby überhaupt daraus trinkt. Doch diese Frage lässt sich auch ohne Waage beantworten: Die Windeln geben eine verlässliche Antwort. Zähl einfach, wie viele nasse Windeln und wie viele Stuhlwindeln dein Baby im Verlauf von 24 Stunden produziert. Das Baby bekommt genug Milch:

- Wenn es ab dem dritten bis vierten Lebenstag vier bis sechs nasse Stoff- oder drei bis fünf Wegwerfwindeln hat. (Gieß zum Vergleich 6 Esslöffel Wasser auf eine trockene Wegwerfwindel.)
- Wenn es ab dem vierten Tag in den ersten vier bis sechs Wochen mindestens drei volle Stuhlwindeln sind. Danach nimmt die Häufigkeit des Stuhlgangs bei gestillten Babys ab.

BEKOMMT DAS BABY GENUG FLÜSSIGKEIT?

Dein Baby muss unbedingt mehr trinken, wenn die Windeln seltener nass werden oder der Urin dunkelgelb ist und intensiv riecht. Still dann öfter und länger, auch nachts. Lass dir von deiner Hebamme dabei helfen, deine Milchmenge zu

steigern. Scheue dich niemals, deine Hebamme oder in deiner Kinderarztpraxis anzurufen, wenn das Verhalten deines Babys dir Sorgen macht. Ein Baby, das viel zu wenig getrunken hat, kann sogar zum Weinen zu kraftlos sein und auffällig viel schlafen. Auf Seite 123 liest du mehr über die normale Gewichtszunahme.

BRAUCHT EIN GESTILLTES BABY AUCH TEE ODER WASSER?

Wenn dein Baby gesund ist und du es nach Bedarf stillst, wird es durch deine Brust mit allem versorgt, was es braucht – mit ausreichend Nährstoffen für den Hunger und genügend Flüssigkeit für den Durst. Das gilt ebenso in der trockenen Heizungsluft des Winters wie in der größten Sommerhitze – allerdings hat dein Kind dann einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf und will öfter und kürzer trinken. Auf diese Weise stillt es seinen Durst mit dem gesündesten Getränk, das die Welt ihm bietet.

GESTILLTE BABYS KANN MAN NICHT ÜBERFÜTTERN

Manche Mütter fragen sich unsicher, ob sie ihr Baby zu häufig anlegen, wenn sie die Speckfalten an Händen und Beinchen betrachten. Aber selbst wenn dein Baby ziemlich rundlich wirkt, darfst du dir sicher sein: Bei ausschließlich gestillten Babys gibt es keine Überernährung. Es ist schlicht unmöglich, einem Baby an der Brust mehr zu geben, als es benötigt. Beim Stillen regulieren Babys ihre Nahrungsmenge so, wie sie es benötigen, und vor allem passt sich der Nährwert- und Kaloriengehalt der Muttermilch automatisch haargenau an den altersgerechten Bedarf des Babys an. Kommt nach der Mahlzeit Milch wieder hoch und fließt dem Baby aus dem Mund, heißt das nicht, dass es »überfüllt« ist, sondern dass zu viel Luft im Bauch ist, die das Spucken verursacht. Kinder wachsen abwechselnd in die Breite und in die Länge, in einem Ausmaß, das ihre Erbanlagen bestimmen.

DER NATÜRLICHE STILLRRHYTHMUS

Beim »Stillen nach Bedarf« wird nicht nach der Uhr gestillt und auch nicht nach irgendwelchen anderen Regeln. Wenn ein Baby immer dann an die Brust gelegt wird, wenn es danach verlangt, finden Mutter und Kind ihren eigenen, gerade passenden Rhythmus. Das heißt aber nicht, dass du dein ganzes Leben nur nach den Bedürfnissen deines Babys ausrichten musst. Denn natürlich ist es möglich, den Stillrhythmus sanft zu beeinflussen und dein Baby auch einmal anzulegen,



Beim Füttern mit der Flasche können sich beide Elternteile prima abwechseln.

ohne dass es von selbst nach der Brust verlangt: zum Beispiel bevor ihr beide aus dem Haus geht, wenn du unterwegs nicht stillen möchtest oder bevor das Baby einschläft, damit es nicht vorzeitig von Hunger geweckt wird. Auch wenn dein Kleines beispielsweise nachts 15-mal trinkt und tagsüber nur dreimal, ist es schon allein deinem Nervenkostüm zuliebe besser, darauf Einfluss zu nehmen, wann dein Baby seinen Bedarf stillt, und es in diesem Fall tagsüber häufiger anzulegen.

UNTERWEGS STILLEN

Gerade unterwegs zeigt sich, wie unkompliziert und hygienisch das Stillen ist! Hunger und Durst stillt das Baby gleichzeitig – jederzeit und überall kannst du das Baby an deiner Brust sättigen und beruhigen.

Am besten planst du bei jedem Ausflug mindestens eine Stillmahlzeit mit ein. Praktisch ist stillfreundliche Kleidung, die es dir erlaubt, deinem Baby fast unbemerkt die Brust zu geben. Das klappt besonders gut, wenn du dein T-Shirt oder deine Bluse von unten her anheben kannst.

Oder du trägst eine Bluse zum Aufknöpfen mit einem Stilltop darunter. Zusätzlich kannst du ein dünnes Schaltuch um Oberkörper und Baby drapieren und dich so gegebenenfalls vor neugierigen Blicken schützen.

BRUSTPROBLEME? SO SCHAFFST DU ABHILFE

Wenn die Brust einmal schmerzt oder sich rötet, ist rasche Hilfe nötig. Gönn dir unbedingt mehr Ruhe, nimm jede Unterstützung an und such gemeinsam mit deinem Partner nach Entlastungsmöglichkeiten.

WUNDE BRUSTWARZEN

Empfindliche oder wund Brustwarzen entstehen meist dadurch, dass das Baby die Brustwarze beim Trinken nicht ganz richtig im Mund hat. Lass dir deshalb von einer Fachfrau bei einer gesamten Stillmahlzeit zusehen, um herauszufinden, was du noch verbessern kannst.

Schütz die zarte Haut beim Stillen vor unnötiger Reibung, die schnell zu feinen Rissen führen kann: Wenn Brustwarze und Vorhof durch die Stilleinlage sehr trocken sind, können die Lippen deines Babys vielleicht nicht gut gleiten, dann werden sie beim Ansaugen nach innen gezogen und reiben. Feuchte die Haut mit ein paar Tropfen deiner Milch an oder du fettest sie mit ein klein wenig Brustwarzensalbe (zum Beispiel Purelan™ oder Lansinoh®) ein, um das richtige Ansaugen zu erleichtern.

Grundlegende Pflege: Lass nach dem Stillen den Milch-Speichel-Rest auf der Haut trocknen, denn er schützt und wirkt leicht antibakteriell. Wolle-Seide-Stilleinlagen sind luftdurchlässig und hautpflegend, bei gereizter Haut empfehlen sich statt Einlagen kleine Silberkappen (www.silverette.de). Sollte einmal dei-

Sanfte Heilung für wundte Brustwarzen

- Leg dein Baby häufiger an, damit es nicht aus Heißhunger besonders kräftig zupackt. Gib ihm bei jeder Mahlzeit zuerst die heile Brust, dann tut das erste Ansaugen weniger weh.
- Trag nach dem Stillen und auf die angetrocknete Muttermilch reichlich Brustwarzensalbe auf, das bewahrt den natürlichen Feuchtigkeitsfilm der Haut. Du brauchst es vor dem nächsten Stillen nicht abzuwaschen.
- Hydrogel-Pads wirken schmerzlindernd und angenehm kühlend. Sie können im Kühlschrank zusätzlich gekühlt werden.
- Silberkappen (www.silverette.de) schützen wundte Brustwarzen sofort, z. B. vor Verkleben mit Stilleinlagen und Reibung mit Stoff (in Apotheken und Drogerien erhältlich).
- Wenn du bei jedem Anlegen große Schmerzen hast, schützt ein Stillhütchen deine Brustwarze, während das Baby trinkt. Erhältlich in drei Größen (gibt es in Apotheken und Drogerien).
- Bei kleinen Wunden hilft Lasertherapie am schnellsten, das kleine Gerät LumiFem gibt es zum Ausleihen (www.lumifem.de).

ne Kleidung mit der Brustwarze verkleben, löst du sie ganz vorsichtig mit viel Wasser, möglichst ohne zu zerren. Vitamin C und Betacarotin stärken die Hautgesundheit. Sanddorn, Aprikosen, Kiwis und Möhren sind besonders reich an diesen Vitaminen.

MILCHSTAU

Wenn Milch nicht rechtzeitig oder nicht ausreichend abfließt, sondern sich in den Brustdrüsen staut, wird die Brust an manchen Stellen fest, hart und schmerzt. Man kann die betroffenen Brustdrüsen tasten, sie fühlen sich groß, prall und »knotig« an und tun bei Berührung und Bewegung weh. Solltest du diese Symptome bei dir beobachten: Bitte nicht abwarten! Stattdessen solltest du ohne Verzögerung alles tun, damit die Milch in Fluss kommt. Nichts holt die Milch so effektiv aus deiner Brust wie dein Baby: Wärm die Brust unter der heißen Dusche ordentlich durch oder mit sehr warmen Umschlägen und danach legst du das Baby an, und zwar so oft und so lange wie möglich. Reicht diese Maßnahme allein nicht aus, hilft das Ausstreichen der Brust per Hand, dem eine lockernde Marmet-Brustmassage vorausgeht – lass dir das am besten von deiner Hebamme oder Stillberater:in zeigen. (Eine Videoanleitung findet sich auf der DVD »Mamas Milch« im QR-Code am Ende des Buches.) Nach dem Stillen oder Ausstreichen kühlst du die Brust mit Coolpacks, kühlen Kohl- oder Quarkumschlägen, die du so lange wie möglich auf der Brust belässt und erst wechselst, wenn sie nicht mehr kühlen. Direkt vor dem nächsten Stillen muss die Brust wieder durchwärmt werden. Ein Milchstau kann sich entwickeln, wenn das Baby einmal eine längere Trinkpause zwischen zwei Stillmahlzeiten einlegt. Daneben kommen viele weitere mögliche Ursachen in Betracht, die mithilfe einer Fachfrau herausgefunden und beseitigt werden müssen, wenn es öfters zum Milchstau kommt.

BRUSTENTZÜNDUNG

Aus einem nicht ausreichend behandelten Milchstau kann sich schnell eine Brustentzündung (Mastitis) entwickeln, weil körperlwarne Milch ein idealer Nährboden für vorhandene, entzündungserregende Keime darstellt. Diese können aber auch über feine Hautwunden in der Brustwarze eindringen, dann entwickelt sich die Brustentzündung auch ohne vorangehenden Milchstau. Um die Gefahr einer infektiösen Brustentzündung zu verringern, ist besonders häufiges Händewaschen beim Umgang mit der Brustwarze wichtig.

Die Symptome des Milchstaus und der Brustentzündung sind anfangs nicht zu unterscheiden und gehen ineinander über. Von einer Brustentzündung geht man dann aus, wenn die Brust nicht nur schmerzt, sondern auch stellenweise gerötet ist, außerdem das Stillen erschwert und sehr schmerzhaft ist. Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen kommen oft hinzu. Hier kommt es, ebenso wie beim Milchstau, vor allem darauf an, die Brust zu entleeren. Umschläge (siehe Milchstau) und Homöopathie sind sehr bewährte Behandlungsmöglichkeiten.

DIE ERNÄHRUNG MIT DEM FLÄSCHCHEN

Wenn du dein Baby nicht stillst, wählst du für seine Ernährung eine andere, geeignete Säuglingsmilchnahrung, also eine Formulamilch. Das ist die korrekte Bezeichnung für Säuglingsmilchnahrung, die du kaufen kannst – wir verwenden hier diesen einfachen Fachbegriff, um nicht umständlich »industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung« sagen zu müssen – in Abgrenzung zu Muttermilch, der natürlichen Säuglingsmilchnahrung. Eltern erzählen uns oft, dass sie vollkommen ratlos vor den Verkaufsregalen stehen und befürchten, sich in der übergroßen Auswahl an Produkten niemals zurechtzufinden, ohne zuvor einen Kurs absolviert zu haben. Dabei ist das System eigentlich recht einfach: Formulamilch unterteilt sich in erster Linie nach Altersstufen. Für jede Altersgruppe gibt es unterschiedliche Qualitäten für spezielle Bedürfnisse, die jeweils eigene Herstellungsverfahren und Zusätze aufweisen.

IN DEN ERSTEN MONATEN AM BESTEN PRE-MILCH

In den ersten Lebensmonaten stehen für ein Baby, das nicht gestillt wird, sowohl Pre-Milch als auch Anfangsmilch 1 zur Auswahl. Der entscheidende Unterschied besteht in der Zusammensetzung: Pre-Milch folgt in der Mixtur der Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß weitgehend dem Vorbild der Muttermilch. Sie enthält gesättigte und ungesättigte Fettsäuren im Verhältnis 1 : 1.

Zum Arzt!

Wenn die getroffenen Maßnahmen nicht innerhalb von 24 bis 48 Stunden zu einer deutlichen Besserung führen, gehst du bitte zu in die Kinderarztpraxis deines Vertrauens. Antibiotika sind dann sinnvoll und mit dem Stillen verträglich. Das Weiterstillen wird von Expert:innen dringend geraten, weil es einen guten Verlauf unterstützt. Bei Fieber unbedingt Bettruhe einhalten und ausreichend trinken!

Außerdem verwendet sie als einziges Kohlenhydrat Milchzucker und verzichtet vollständig auf den Zusatz von Getreidestärke und weiteren Zuckerarten, die in der Anfangsmilch 1 ebenso wie in jeder Folgemilch zum Einsatz kommen. Damit hat Pre-Milch einen Vorteil, den keine andere Formulamilch bietet: Sie darf ebenso wie Muttermilch ganz nach Bedarf gegeben werden, denn es besteht keine Gefahr, das Baby mit ihr zu überfüttern. Wenn dein Kind also während der häufigen Wachstumsschübe in den ersten Monaten mehr trinken möchte als sonst, brauchst du nicht pingelig darüber Buch zu führen, wie viele Milliliter es im Laufe des Tages und der Nacht bekommen hat. Du darfst dein Baby immer so viel davon trinken lassen, wie es sein Hunger oder Durst gerade verlangt. Dadurch ist das Füttern viel entspannter. Nur Pre-Milch kann deshalb streng genommen als Muttermilchersatznahrung gelten.

Welche Formulamilch in welchem Alter?

Handelsübliche Bezeichnungen	Geeignete Altersgruppe
Pre-Milch HA-Pre	Von Geburt an, keine Umstellung auf Folgemilch erforderlich
Anfangsmilch 1 HA-1	Von Geburt an, keine Umstellung auf Folgemilch erforderlich
Folgemilch 2 HA-2	Nach dem sechsten Monat = ab dem siebten Lebensmonat

FOLGEMILCH

Für Babys ab dem siebten beziehungsweise achten Monat werden Folgenahrungen mit den Nummern 2 und 3 angeboten. Auch sogenannte Juniormilch ist auf dem Markt. All diese Milchnahrungen enthalten mehr Stärke und Zucker, als ein Baby oder Kleinkind zum Wachsen benötigt. Sie müssen streng nach Herstellerangaben dosiert werden, um eine Überernährung zu vermeiden.

BRAUCHT DEIN BABY HA-MILCH?

Pre-Milch oder Anfangsmilch gibt es bei verschiedenen Herstellern auch in der Qualität »Hypoallergen«. Dafür steht die Abkürzung HA und bedeutet, dass die Eiweißmoleküle in dieser Formulamilch verändert wurden, um einer allergischen Überreaktion des Immunsystems vorzubeugen. Einen Vorteil von HA-Formulamilch, die etwas teurer ist und leicht bitter schmeckt, haben ausschließlich Babys mit erhöhtem Allergierisiko in ihren ersten vier Lebensmonaten. Für alle Säuglinge ab dem fünften Lebensmonat bringt HA-Formulamilch keine Vorteile mehr, ebenso wenig wie für kleinere Babys ohne ein erhöhtes Allergierisiko. Von einem erhöhten Allergierisiko beim Baby geht man aus, wenn mindestens ein Mitglied seiner engsten Familie – Eltern oder Geschwister – eine Allergie hat, egal welcher Art. Haben beide Eltern dieselbe Allergie, ist das kindliche Risiko noch höher. Keine HA-Milch bei Laktoseunverträglichkeit! Für Babys mit bestehender Milchallergie ist HA-Formulamilch schädlich. Sie müssen nach Absprache mit der Kinderärztin/dem Kinderarzt mit einer Spezialnahrung gefüttert werden.

QUALITÄT DER FORMULAMILCH

Alle Hersteller von künstlicher Säuglingsnahrung bemühen sich, die Qualität der Muttermilch so weit wie nur möglich nachzuahmen, auch wenn diese viele Stoffe enthält, die sich heute noch nicht künstlich herstellen lassen. Bei manchen Substanzen ist ein Weg gefunden worden und sie werden Formulamilch zugesetzt – beispielsweise Omega-Fettsäuren und sogenannte Probiotika, also Vorstufen von lebenswichtigen Darmbakterienkulturen. Beide sollen einen ähnlichen Schutz verleihen, wie ihn die Muttermilch für den Darm des Babys bereitstellt. Bisher gibt es jedoch noch keine Möglichkeit, die vielfältigen mütterlichen Immunschutzfaktoren der Muttermilch in künstlicher Säuglingsnahrung nachzuahmen. So ist das Risiko für Infektionskrankheiten bei nicht gestillten Säuglingen erhöht.

Auch Herstellungsfehler wie die falsche oder unzureichende Zusammensetzung der Nährstoffe kommen vor, und bakterielle Verunreinigungen stellen eine weitere Gefahrenquelle dar. Trotz der strengen EU-Richtlinien zeigt sich an den gelegentlichen Rückrufaktionen von Herstellern, welche Gefahren in diesen industriell gefertigten Produkten auch hierzulande lauern können. Als Eltern solltet ihr deshalb besonders gut auf die richtige Zubereitung und auf die Hygiene achten, darauf habt ihr Einfluss.

DAS RICHTIGE WASSER FÜRS BABY

In Deutschland wird das Leitungswasser gut kontrolliert und ist in der Regel einwandfrei. Verunreinigungen sind allerdings durch die hausinternen Wasserleitungen durch Blei-, aber auch Kupferrohre möglich. Wenn ihr ganz auf Nummer sicher gehen wollen, könnt ihr euer Trinkwasser analysieren lassen. Dabei wird eine Wasserprobe auf die Schwermetalle Blei, Kadmium, Kupfer und Zink überprüft. Wendet euch zu diesem Zweck an euer zuständiges Wasserwerk oder an die Verbraucherzentrale. In Zweifelsfällen kannst du für die Zubereitung von Formulamilch auch stilles Mineralwasser in Glasflaschen verwenden, auf denen vermerkt ist, dass das Wasser zur Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet ist.

Verwirrende Begriffe – schnell erklärt

Pre	Lateinische Vorsilbe: vorne; selbe Bedeutung wie Prae Pre-Milch: Formulamilch, die von Geburt an geeignet ist Prebiotika: selbe Bedeutung wie Praebiotika. Biotika bezieht sich auf Mikroorganismen wie Bakterien, Bazillen etc.
Prae	Lateinische Vorsilbe: vorne Praebiotika: Lebensmittelzusätze in Form von löslichen Ballaststoffen – wie Oligofructose, Inulin –, die unverdaut in den Dickdarm gelangen. Dort sollen sie probiotischen Mikroorganismen als Nahrung dienen und deren Aktivität fördern.
Pro	Lateinische Vorsilbe: für Probiotika: Lebensmittelzusätze in Form von lebenden Mikroorganismen – wie Laktobazillen –, die das Mikrobiengleichgewicht im Darm positiv beeinflussen sollen.

UNERLÄSSLICHE HYGIENE

Da Säuglinge noch nicht an Keime gewöhnt sind, muss in den ersten drei Monaten das Fläschchen samt Zubehör nach jedem Gebrauch nicht nur gründlich gereinigt, sondern auch sterilisiert werden. Egal, ob du Glas- oder Plastikflaschen, Latex- oder Silikonsauger verwendest: Spül direkt nach jeder Verwendung Flasche, Ring und Sauger gründlich mit Spülmittel und entferne mit Flaschen- und Saugerbürsten sorgfältig alle Milchreste. Spül danach alles mit klarem Wasser ab. Anschließend sterilisierst du Flasche, Ring und Sauger entweder in einem elektrischen Dampfsterilisator oder durch Auskochen für fünf Minuten in sprudelnd heißem Wasser. Ab dem dritten Monat genügt der Heißspülgang der Spülmaschine. Ein Hygieneproblem bilden eher Keime, die in das Milchpulver gelangen, und solche, die sich in Fläschchen mit bereits zubereiteter Milch bilden. Den Sauger solltest du vor jeder Verwendung auf Schadhaftheit und Risse untersuchen und spätestens alle sechs Wochen durch einen neuen ersetzen. Tipp: Unschöne Kalkflecken vermeidest du, indem du destilliertes Wasser beim Auskochen verwendest.

WELCHES MATERIAL?

Ob du dich für Glas- oder Plastikflaschen entscheiden, ist reine Geschmackssache. Plastikflaschen sind leichter als Glasflaschen und können vom Baby schon früher selbst gehalten werden. Sie sehen allerdings durch das Reinigen schneller trüb und somit weniger appetitlich aus als Glasflaschen, deren Nachteil in ihrer Schwere und Zerbrechlichkeit liegt.

Latexsauger bestehen aus reinem Kautschuk und werden schneller unansehnlich. Außerdem leiden sie beim Sterilisieren und werden rascher porös. Silikonsauger bestehen aus synthetischem Material und sind haltbarer, können aber ebenfalls rissig werden und sind dann gesundheitsschädlich.



Mach es dir und deinem Baby zum Stillen so gemütlich wie möglich.

Das Fläschchen zubereiten

Bei der Zubereitung des Fläschchens ist es vor allem in den ersten Lebensmonaten wichtig, dass du auf Hygiene und Sauberkeit achtest. So verhinderst du, dass schädliche Keime und Erreger in die Milch deines Babys geraten und ihm Schaden zufügen. Darauf kommt es an:

Bereite jedes Fläschchen erst unmittelbar vor der Mahlzeit frisch zu und wärme Reste von vorangegangenen Mahlzeiten niemals ein zweites Mal auf – sie sind ein idealer Nährboden für Keime!

Wasch dir vor der Zubereitung gründlich die Hände.

Koch immer frisches Wasser ab und verwende kein mehrfach abgekochtes. Du kannst das frisch abgekochte Wasser allerdings für 12 Stunden in einer Thermoskanne warm halten, die du aber nur zu diesem Zweck verwenden solltest.

Lass das Wasser auf 50 °C abkühlen, bevor du es mit dem Pulver vermischt, um zu verhindern, dass durch die Hitze wichtige Nährstoffe zerstört werden.

Verwende ausschließlich den der Milchpackung beigelegten Messlöffel. Fülle diesen nur locker mit Pulver und streife es mit einem sauberen Messerrücken ab. Gibst du mehr Pulver als angegeben in die Flasche, erhält dein Baby zu viel Eiweiß und Fett und gleichzeitig zu wenig Wasser. Das kann dazu führen, dass dein Kind Verstopfung oder Durchfall bekommt und außerdem zu viel zunimmt. Für die Nacht oder für unterwegs kannst du die abgemessene Menge Milchpulver in einem trockenen Fläschchen gut verschlossen bereithalten.

Leg den Messlöffel immer sofort in die Packung zurück und verschließ diese anschließend wieder möglichst dicht. Milchpulver ist ein idealer Nährboden für Bakterien und andere Krankheitskeime. Bewahre es deshalb stets sorgfältig verschlossen und kühl auf und lagere es nach der Öffnung nicht länger als drei Wochen.

Beim Verschütteln des genau abgemessenen Milchpulvers mit dem richtig temperierten Wasser achte darauf, dass sich nicht zu viel Schaum bildet, denn das kann zu Verdauungsproblemen und Bauchkrämpfen beim Baby führen.

Lass die fertig angerührte Formulamilch schließlich auf eine Trinktemperatur von maximal 37°C abkühlen, höhere Temperaturen könnten zu Verbrennungen führen. Ob es passt, überprüfst du, indem du ein paar Tropfen der fertigen Milch auf dein Handgelenk tropfen lässt. Die Milch muss sich angenehm warm anfühlen. Beginne anschließend sofort mit dem Füttern. Trinkt das Baby zügig bis zum letzten Schluck, kann das bedeuten, dass es noch mehr Hunger hat. Hier ist es ein Vorteil von Pre-Nahrung, dass du ihm ein weiteres kleines Fläschchen zubereiten und anbieten kannst.

Biete deinem Baby auf keinen Fall übrig gebliebene Milch später wieder an, sondern schütte diese immer weg. Wärme die Reste nicht wieder auf!

Bei hauptsächlich-
Flaschenfüt-
terung lohnt sich
die Anschaffung
eines Dampf-
sterilisators.





Alles für gesunden Schlaf

BABYS SCHLAFRHYTHMUS

Während dein Baby in der Gebärmutter stets gleichbleibend mit Nährstoffen versorgt war, muss es sich nach der Geburt erst allmählich daran gewöhnen, dass es nun in wiederkehrenden Abständen hungrig, satt und wieder hungrig wird. In den ersten Lebenstagen und -wochen stellen längere Essenspausen erst einmal eine Überforderung dar, egal, ob sie tagsüber oder nachts stattfinden. Denn Neugeborene können noch keinen Unterschied zwischen Tag und Nacht

machen – sie müssen schlafen, wenn sie satt sind, und werden wach, sobald sie wieder Hunger haben. Und das rund um die Uhr. Aber keine Sorge: Alle Babys beginnen sich früher oder später langsam an den Tag-Nacht-Rhythmus anzupassen, der unser Leben bestimmt.

DER TAG-NACHT-RHYTHMUS

Tagsüber kannst du nach wenigen Wochen erkennen, dass die Wachphasen deines Babys nach dem Stillen und Wickeln immer länger werden. Bleibt ein Neugeborenes gerade mal ein halbes Stündchen nach den Mahlzeiten wach, so kann dasselbe Baby zwei Monate später durchaus eineinhalb Stunden aushalten, bevor es wieder müde wird. Den ganzen Schlaf, den Babys in diesem Alter zwischen Aufstehen am Morgen und Zubettgehen am Abend brauchen, holen sie sich meist noch relativ gleichmäßig über den Tag verteilt. Allmählich spielt es sich ein, dass dein Baby tagsüber noch drei- bis viermal schläft. Wobei die meisten Babys ihr erstes Tagesschläfchen bereits eineinhalb bis zwei Stunden nach dem Aufstehen am Morgen halten.

Nachts geben sich Babys in aller Regel schon bald damit zufrieden, dass sie sich ohne viel Aufhebens einfach an der Brust satt trinken dürfen – und direkt danach schlafen sie wieder weiter. Ganz typisch ist dabei ein Dreistundentakt: Babys wachen anfangs am späten Abend auf, um zu trinken, meist zwischen 22 und 23 Uhr. Die nächste Mahlzeit findet in der Regel drei Stunden später statt, zwischen ein und zwei Uhr, und die nächste wieder etwa drei Stunden später, zwischen vier und fünf Uhr. Wiederum zwei bis drei Stunden danach ist die Aufstehzeit gekommen. Die Ausnahme zu dieser Regel bilden Babys, die schon im zarten Alter von vier bis sechs Wochen eine lange nächtliche Pause zwischen zwei Mahlzeiten machen und sechs Stunden oder mehr am Stück schlafen. Sollte dein Baby zu dieser Gruppe gehören, genieße es, denn im vierten Monat ist damit meist wieder Schluss (siehe auch ab Seite 112). Babys spüren in der Regel selbst, wie viel Schlaf sie brauchen.

HILFE FÜR »NACHTEULEN«

Während Babys sich an unseren Tag-Nacht-Rhythmus gewöhnen, machen sie meist eineachteulen-Phase durch, die ihren Höhepunkt im zweiten Lebensmonat erreicht. In dieser Zeit klagen die meisten Eltern darüber, dass ihr Klei-

nes bis 23 Uhr putzmunter ist – oder sogar bis Mitternacht aufbleibt. Bei älteren Babys passiert das nur noch in Ausnahmefällen. Keine Sorge, das ist normal! Und diese Phase geht – wie viele andere Mühen im ersten Lebensjahr – ganz von selbst vorüber. Doch wie hält man das durch?

DEN FEIERABEND VORVERLEGEN

In dieser Phase ist es am besten, sich in sein Schicksal zu fügen und aus der Not eine Tugend zu machen: Warum die Entspannungsphase nicht einfach vorverlegen? Ruh dich in den Zeiten aus, wenn das Baby tagsüber schläft, vor allem die Nachmittagsstunden sind gut geeignet. Erholung ist jetzt wichtiger als alles andere. Mach dir klar, dass du gerade einen Job hast, bei dem die Hauptarbeitszeit zwischen 18 und 23 Uhr liegt. Ideal ist es, wenn sich auch der Partner auf die Nachteulen-Phase einstellt und in dieser Zeit im Haushalt mehr Pflichten übernimmt. Vielleicht kann jetzt er das Abendessen zubereiten, während du mit dem Baby auf der Couch sitzt und stillst? Oder er schnappt sich das Baby und läuft mit ihm nach dem Stillen eine Runde in der Trage, sodass du noch einmal durchatmen kannst. Eine schöne warme Wanne kann hier Wunder helfen! Denk daran: Diese Phase geht vorbei!

ABENDLICHES »CLUSTER-FEEDING«

Das »gehäufte Trinken« ist typisch in diesem Alter und bringt normalerweise Ruhe in die jetzt oft unruhigen Abende. Am besten stellst du dich von Anfang an darauf ein, dass deine Abendgestaltung in den nächsten Wochen hauptsächlich aus andauerndem Stillen besteht, und mach es dir mit deinem Baby auf der Couch oder an einem anderen Stillplatz gemütlich, an dem du gerne und lange Zeit verbringen magst. Du darfst dir hier durchaus ein Hörbuch anmachen oder ein Buch lesen. Nutze die Zeit für dich. Cluster-Feeding hat den positiven Effekt, dass die berühmt-berüchtigte abendliche Schreistunde, ebenfalls typisch in dieser Phase, oft ganz ausfällt. Viele Mütter berichten uns: »Ich bleibe ab 18 Uhr einfach mit dem Baby sitzen und brauche auch den BH gar nicht mehr zu schließen, denn mein Kleines trinkt am liebsten jede halbe Stunde.« Falls du nicht stillst: Pre-Nahrung darfst du das Baby trinken lassen, so viel es möchte. Wir haben jedenfalls die Erfahrung gemacht, dass Babys tatsächlich schneller einen besseren Nachtschlaf entwickeln, wenn Mütter das gehäufte Trinken am Abend fördern.

MEHR SCHLAF VON ANFANG AN

Nächtliche Mahlzeiten sind im Alter von ein bis drei Monaten einfach unvermeidlich. Sie entsprechen schlicht dem altersgemäßen Verhalten von kleinen Babys. Ein Baby nachts weinen zu lassen in der Hoffnung, dass es von alleine wieder einschläft, lohnt sich daher überhaupt nicht. Im Gegenteil ist es oft kontraproduktiv: Je länger ein Baby nach seiner Milch schreien muss, desto wacher wird es, und braucht letztendlich wesentlich länger, bis es wieder eingeschlafen ist. Das ist nur logisch: Durch das lange Weinen werden Stress- und Angsthormo-

Gesund und entspannt schlafen

Als beste Zimmertemperatur zum Schlafen gelten für kleine Babys rund 18 °C. Wichtig ist, dass kein Luftzug herrscht und weder Fenster noch Wand Kälte abstrahlen. Vor der Nacht gut durchzulüften (Stoßbelüftung) ist jetzt besser, als ein Fenster die ganze Nacht gekippt zu halten, das gilt vor allem in kalten Winternächten. Wenn du die Raumluft als zu trocken empfindest, häng feuchte Tücher auf.

Das Baby soll im Bett zwar nicht schwitzen, aber warm genug sollte ihm schon sein. Wenn es friert, schläft es nicht nur wesentlich unruhiger, auch sein Organismus wird insgesamt krankheitsanfälliger. Ob dein Baby beim Schlafen die ideale Körpertemperatur hat, spürst du, wenn du es unterhalb des Nackens zwischen den Schulterblättern berührst: Die Haut sollte sich angenehm warm, aber nicht schwitzig anfühlen.

Ein langärmeliges Hemdchen und ein langes Höschen beziehungsweise ein weicher Strampler sind die richtige Nachtwäsche für dein Baby rund ums Jahr, im Sommer aus kühlerem und im Winter aus wärmerem Stoff. Darüber kannst du ihm einen Schlafsack anziehen, im Sommer aus Baumwolle, im Winter aus Wolle oder gefüttert.

ne freigesetzt, die verhindern, dass das Baby schläfrig wird und zur Ruhe kommt. Die beste Einschlafstrategie besteht daher darin, zu verhindern, dass ein Baby in diesen übererregten Zustand gerät. Gerade anfangs ist das nicht immer ganz einfach zu erreichen, doch es gibt zum Glück einige Tricks, die dir dabei helfen können, diese anstrengende Zeit des Schlafmangels zu überstehen.

DEN TAG-NACHT-RHYTHMUS BETONEN

Die Umstellung auf einen regelmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus vollzieht sich bei allen Babys ganz von allein. Aber du kannst deinem Kind dabei helfen, indem du den natürlichen Unterschied zwischen Tag und Nacht spürbar machst. Für eure Tagesgestaltung bedeutet das, dass ihr alle gemeinsamen Aktivitäten tagsüber erledigt: plaudern, singen, spielen und spazieren gehen finden bei Tageslicht statt. Und auch wenn dein Baby tagsüber schläft, brauchst du weder auf besondere Stille zu achten, noch währenddessen das Zimmer abzudunkeln. Nachts wird dann höchstens geflüstert. Stillen und Wickeln finden bei Dämmerlicht statt. Am besten eignen sich kleine Nachtlämpchen, damit du das Nötigste sehen kannst. Du darfst beim nächtlichen Stillen ruhig »unkommunikativ« sein. Dasselbe gilt fürs Wickeln. Auch Spielen sollte unterbleiben, denn es macht das nächtliche Wachsein für dein Baby attraktiv. Nachts also nur das Nötigste. Der Fokus liegt auf Ruhe und Schlaf.

WENIGER IST MEHR

Mach es dir zur Gewohnheit, vor dem Zubettgehen alles bereitzulegen, was du nachts für die Versorgung deines Babys brauchen könntest. Das ist vor allem Wickelzubehör, eventuell ein Stillkissen zur bequemen Lagerung, eine Stoffwindel und frische Kleidung für den Fall, dass dein Baby »ausläuft«. Wenn dein Baby einen Schnuller benötigt, sollte auch dieser in Reichweite sein. Wenn du dein Baby mit Formulamilch ernährst, kannst du die Nachtfläschchen vorbereiten, indem du das richtig dosierte Milchpulver bereits in sauberen und trockenen Fläschchen neben das Bett stellst und daneben eine Thermoskanne mit abgekochtem Wasser platzierst. So brauchst du die Milch nur noch anzurühren, wenn dein Baby sich nachts meldet. In den ersten Monaten nach der Geburt muss dein Kind genau wie tagsüber nachts nach jeder Mahlzeit gewickelt werden. Bleib dabei möglichst im selben Raum und spare dir jeden zusätzlichen Weg. Sobald dein Baby nachts nicht mehr groß in die Windel macht, braucht es

auch nach der Stillmahlzeit nicht mehr gewickelt zu werden. Gib ihm stattdessen beim letzten Wickeln am späten Abend, bevor du selbst schlafen gehst, eine extradicke Nachtwindel, die bis zum Morgen dicht hält.

PAPAS NACHTSCHICHT

Eine weitere Möglichkeit, wie du zu etwas mehr Schlaf kommst, besteht darin, dass du und dein Partner nicht gemeinsam, sondern abwechselnd mit dem Baby zusammen schlafen. Das sieht am Anfang so aus: Wenn Papa »Nachtschicht« hat, schläft Mama auf einer guten Matratze in einem anderen Zimmer (eventuell mit Ohrstöpseln). Das Baby weckt den Vater, er bringt es zum Stillen zur Mutter und nimmt es direkt danach wieder mit. Dann wickelt er es und legt sich wieder mit ihm schlafen. Es ist erstaunlich, wie viel mehr Schlaf du bekommst, wenn du nicht schon beim ersten Pieps des Babys aufwachst und während des Stillens fast schon wieder einschlafen kannst, weil du weißt, dass dein Partner das Baby anschließend versorgt. Im Laufe der Nacht kommt da einiges zusammen – und das kommt deiner nervlichen Verfassung und damit der Milchbildung zugute. Der Partner könnte solche Nachtschichten vielleicht am Wochenende übernehmen, wenn er den versäumten Schlaf tagsüber nachholen kann. Je nach beruflicher Belastung lässt sich der vorübergehende Schlafmangel vielleicht auch jede zweite Nacht verkraften und mit der vollkommen ungestört durchgeschlafenen Nacht dazwischen ausgleichen. Nachts für das Baby da zu sein, ist für den Partner natürlich am leichtesten, wenn er sowieso für die ersten Monate Elternzeit genommen hat. Wer kann, plant die Elternzeit dementsprechend ein.

EINSCHLAFEN FÜR ANFÄNGER

Muss ein Baby alleine im Bettchen liegend einschlafen, damit es durchschlafen lernt? Das hören noch heute viele Eltern, doch diese Hypothese wurde nie bewiesen. Sie besagt, dass das Einschlafen mit einer »Assoziation« verbunden sei, von der das Baby abhängig würde: Nur wenn es alleine im Bettchen liegend einschlief, könne es auch nachts wieder alleine in den Schlaf zurückfinden.

Unsere Erfahrung in der Beratungspraxis bestätigt diese Hypothese nicht. Generell zählen wir ebenso viele Kinder, die nachts stündlich aufwachen, obwohl sie gewohnt sind, beim Einschlafen alleine im Bettchen zu liegen, wie Kinder, die jede Nacht durchschlafen, nachdem sie in beruhigender Körpernähe eingeschlafen

fen sind. Tatsächlich gibt es zahlreiche Gründe, warum Babys nachts mehrmals aufwachen und nicht alleine wieder in den Schlaf finden, doch der liebevolle Körperkontakt beim Einschlafen gehört nicht dazu.

KÖRPERKONTAKT ALS EINSCHLAFHILFE

Babys müssen auch nicht »lernen«, wie das Einschlafen geht, um es für immer zu können – das widerspricht sämtlichen Erkenntnissen über den menschlichen Schlaf. Dieser verändert sich im Laufe des Lebens und insbesondere im ersten Lebensjahr mehrmals. Vieles spielt hier mit, in erster Linie vererbte Faktoren in der allmählichen Reifung des Schlaf steuernden Nerven- und Hormonsystems. Wissenschaftlich ebenso wie empirisch bestätigt ist allein diese Tatsache: Je geborgener und sicherer ein Baby – und jeder Mensch – sich beim Einschlafen fühlt, desto besser ist es für einen ruhigen und tiefen Schlaf.

DEIN BABY VERGEWISST SICH

Den Grund für das tiefe Bedürfnis von Babys und Kleinkindern, im Körperkontakt einzuschlafen, erklärt die Evolutionsbiologie: Allein gelassen zu werden, bedeutete für ein Baby unserer nomadisch umherziehenden Vorfahren Todesgefahr. Die Geborgenheit heutiger Wohnungen hat sich dem menschlichen Nervensystem noch nicht eingeprägt, aus Sicht der Evolution besteht sie erst seit kurzer Zeit. In diesem Alter muss ein Baby seine Eltern noch spüren, um zu wissen, dass es nicht alleine ist. Nur durch diese Sinneswahrnehmung, das Fühlen, kann sich ein Baby bis zu einem bestimmten Alter versichern, dass seine Eltern da sind. Nur dann weiß sein Nervensystem, das den Schlaf steuert: »Jemand ist bei mir, also bin ich in Sicherheit – ich kann mich wieder in den Schlaf fallen lassen«. Später genügt es dem Baby, seine Eltern zu sehen, nach der überstandenen Fremdelphase (siehe Seite 195) reicht es ihm, sie zu hören, und wieder später genügt ihm das bloße Wissen, dass sie in der Wohnung sind.

Es ist also absolut nicht nötig, das Baby regelmäßig wach ins Bett zu legen, damit es »lernt«, alleine einzuschlafen. Sollte dein Baby aber zu denen gehören, die problemlos alleine in den Schlaf finden – zumindest zu bestimmten Tageszeiten –, dann spricht natürlich auch nichts dagegen, es wach in sein Bettchen zu legen und in Ruhe zu lassen. Im Laufe der kommenden Monate wird sich das Einschlafverhalten deines Kindes immer wieder ändern.



Pflege und Gesundheit

RUND UM DIE HAUTPFLEGE

Die Haut deines Babys besitzt noch nicht denselben Schutzmantel, wie wir es von der Erwachsenenhaut gewöhnt sind. Das ist auch der Grund dafür, dass Babyhaut leicht »überpflegt« werden kann. Sobald die Nabelwunde verheilt ist, kannst du dein Kleines in seinen ersten Lebenswochen und -monaten ein bis zweimal die Woche baden. Das reicht! Am besten nur in warmem Wasser, in das du höchstens ein paar Tropfen mildes Waschgel oder rückfettenden Badezusatz gibst. Größere Babys können ruhig täglich kurz in die Wanne. Kleinen Babys ist Wasser aber oft noch nicht ganz geheuer. Wenn es deinem Kind keine Freude

macht, wasch es einfach nur. Normalerweise reicht es in den ersten Monaten völlig aus, wenn du täglich das Gesicht, den Hals und den Windelbereich mit einem warmen Waschlappen wäschst und einmal wöchentlich den ganzen Körper. Weil die eigene Rückfettung der Babyhaut noch schwach ist, ist es sinnvoll, das Baby nach jeder Wäsche dünn einzucremen oder mit ein paar Tropfen Öl zu massieren.

Hautpflege im Windelbereich

Um den Windelbereich zu säubern, wäre es besser, auf Feuchttücher zu verzichten, da deren chemische Zusatzstoffe die dünne Babyhaut leicht angreifen können. Für unterwegs kannst du kleine Stofflappen anfeuchten und in Plastikbeuteln mitnehmen. Zu Hause gönnst du dem Babypopo ein kurzes Tauchbad im Waschbecken oder säuberst ihn unter fließendem Wasser. Ist trotz aller Vorsicht einmal Stuhl angetrocknet, löst du ihn mit neutralem Pflanzen- oder Calendulaöl ohne Zusatzstoffe. Vermeide, dass dein Baby in einer feuchten Windel liegt, lass Stuhl und Urin möglichst nicht zusammenkommen beziehungsweise wechsele dann die Windel rasch, denn diese Kombination ist um ein Vielfaches hautreizender. Das kannst du tun, wenn dein Baby wund ist:

- Wickle häufiger, damit dein Baby kaum im Nassen liegt.
- Wasche beim Wickeln die Haut gründlich – am besten wäre es unter fließendem Wasser. Danach tupfst du besonders die tiefen Hautfalten sorgfältig trocken.
- Lass dein Baby nackt strampeln, damit Luft an die Haut kommt.
- Behandle gerötete Haut mit Calendula-Babycreme.
- Kommt Wundsein trotz häufigen Wickelns öfter vor, hilft vielleicht ein Wechsel der Fertigwindelmarke oder bei Stoffwindeln ein anderes Waschmittel.

Zeit für uns: Achtsam-liebevolle Pflege

Wie erlebt dein kleines Baby wohl die Minuten, in denen du es pflegst, umziehst, wickelst? Es macht dabei wichtige Erfahrungen mit seinem Körper, mit sich selbst und mit dir. Während du es wäschst, weiß dein Baby nichts von seinen Halsfalten, die in der Tiefe gesäubert werden müssen, aber es spürt, wie du es dabei anfasst, ob du zärtlich und innig mit ihm umgehst oder ob du gerade unachtsam, sachlich und hastig bist – dieses Erleben erfüllt sein ganzes Bewusstsein. Deine Berührungen beim Wickeln und Waschen sind für dein Baby intimer als bei anderen Gelegenheiten. Deine Umgehensweise mit ihm teilt ihm viel über sich selbst und über den Wert mit, den es für dich hat, darüber erfährt es sich als Mensch und es formt aus diesen Erfahrungen mit der Zeit sein Selbstwertgefühl. Die schönsten Anregungen zum Umgang mit dem Baby während der Säuglingspflege kommen von der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler. Sie empfiehlt, schon die Kleinsten stets respektvoll zu behandeln. Das bedeutet, dass du dein Baby ansprichst, während du es anfasst, dass du Blickkontakt herstellst und ihm sagst, was du vorhast, bevor du seine Körperlage veränderst. Sag ihm auch immer vorher, was du gleich mit ihm machen möchtest, damit es sich darauf einstellen kann, und lade es von Anfang an zum Mitmachen ein. Schon das kleinste Baby kann sein Ärmchen entspannen und bald heben oder entgegenstrecken und sich so kompetent und kooperativ fühlen. Und das Miteinander genießen – ganz besonders bei seiner Körperpflege!

DAS BADEN UND WASCHEN

Bevor du beginnst, leg dir alles griffbereit zurecht, damit dein Baby möglichst wenig auskühlt. In den ersten drei Monaten solltest du dein Kind am besten nur unter der Wärmelampe ausziehen und waschen. Wenn du es badest, hüll es auf

dem Weg zur und von der Badewanne in ein vorgewärmtes Badetuch. Die richtige Badewassertemperatur ist 37 °C. Die Raumtemperatur sollte hingegen gute 21 °C betragen. Wärm alle Handtücher ebenso wie die Babykleidung vor (Heizkörper oder Wärmflasche). Beim Waschen gehst du in den ersten Wochen am besten in Etappen vor: Lass dein Baby unten herum noch bekleidet, während du Gesicht, Hals und Oberkörper wäschst, und zieh ihm schon ein Hemdchen an, bevor sein Unterkörper an die Reihe kommt. So bleibt das Baby schön warm und kühlt nicht aus.

Säubere beim Waschen sanft alle Hautfalten und trockne dein Kind dort besonders sorgfältig ab, ebenso wie hinter den Ohren, in den Achselhöhlen, zwischen den Fingern und Zehen, in den Leistenbeugen und den Kniekehlen.

HAAREWASCHEN

Verzichte in den ersten zwei Monaten möglichst darauf, den Kopf deines Babys zu waschen – er ist jetzt noch besonders kälteempfindlich. Bei vielen Babys ist der Kopf in den ersten Wochen von einer Art Grind bedeckt, auch Kopfgneis genannt. Diese fettigen, flächigen Schuppen sind ein harmloser Belag, nicht zu verwechseln mit echtem Milchschorf (siehe Seite 170). Viele Kinderärzte raten davon ab, ihn zu entfernen, solange das Kind nur wenige Haare hat, weil er einen natürlichen Kälteschutz darstellt. Hat das Baby früh schon dichte Haare, kannst du diese ab dem dritten Monat einmal wöchentlich mit einem sehr milden Shampoo waschen.

OHREN, NASE UND GENITALIEN

Ohren, Nase und Genitalien des Babys reinigen sich von selbst. Bitte nutze für die Ohren nie Wattestäbchen, sie schieben nur das Ohrenschmalz tiefer in den Gehörgang und könnten das Trommelfell verletzen. Ist die Nase durch Schnupfen verklebt, tupfst du nur die Ränder der Nasenlöcher mit etwas Babyöl ab. Die Vorhaut der kleinen Jungen haftet noch an der Eichel und darf daher nicht zurückgeschoben werden. Auch die Schamlippen der Mädchen werden nur äußerlich gereinigt.

NAGELPFLEGE

Die Finger- und Fußnägel des Babys wachsen erstaunlich rasch. Damit es sich möglichst wenig damit kratzt, kannst du sie ab dem zweiten Monat gelegentlich

ein wenig mit einer Babynagelschere kürzen. Schneide die Fingernägel immer halbrund und nicht zu kurz, damit die Haut darunter nicht verletzt wird. Die Fußnägel schneidest du dagegen immer gerade. Das Nägelschneiden geht in den ersten Monaten am besten, während dein Baby schläft. Später ist sicher der günstigste Moment, wenn es satt und nicht quengelig-unruhig ist.

DIE KINDERÄRZTLICHE VORSORGE

Zwischen der vierten und sechsten Lebenswoche ist es Zeit für die dritte Vorsorgeuntersuchung – welche Woche ist besser? Einerseits würdest du gern so früh wie möglich gehen, andererseits fallen die Untersuchungsergebnisse wahrscheinlich besser aus, wenn dein Baby schon etwas älter ist. Außerdem ist dann das Intervall zur U4 weniger lang. Natürlich kannst du zum Messen und Wiegen bei Bedarf auch zwischendurch mal in die Praxis kommen oder es zu Hause probieren. Dabei wiegst du oder dein Partner dich zunächst. Und dann noch einmal mit dem Baby auf dem Arm. Auch dann habt ihr eine grobe Einschätzung.

DER DRITTE TERMIN: U3

Die U3 ist vielleicht der erste Termin deines Babys in der Praxis des Kinderarztes oder der Kinderärztin. Im Fokus steht bei diesem Termin die frühe Entwicklung: Wie weit bestehen die frühen Reflexe noch? Bewegt sich das Baby alterstypisch? Neigt es beispielsweise in der Bauchlage den Kopf zur Seite? Stelle dabei alle deine Fragen zur Körperhaltung oder Muskelspannung deines Babys. Weise darauf hin, wenn dir zum Beispiel eine deutliche Lieblingsseite, eine asymmetrische Kopfhaltung oder -form (Plagiocephalus) aufgefallen ist, und lasse dir dann auch gleich eine Verordnung für osteopathische Behandlungen mitgeben.

Getestet werden auch Reaktionen auf bestimmte Reize: Wie reagiert das Kind, wenn es angesprochen wird? Wenn dein Baby eher auf sechs Wochen zugeht, lächelt es vielleicht den Arzt oder die Ärztin an und gibt seine ersten Laute von sich – das ist positiv für die Beurteilung des beginnenden Sozialverhaltens und der Sprachentwicklung. Außerdem wird festgestellt, ob dein Baby Gegenstände mit den Augen fixieren und verfolgen kann. Wenn dein Baby beim konzentrierten Schauen noch häufig schielt, wäre das jetzt anzusprechen. Denn in der Zeit zwischen dem zweiten und zehnten Lebensmonat lernt das Gehirn, die Informationen aus beiden Augen richtig zu koordinieren. Erhält es in dieser Zeit »falsche«

Informationen, weil beide Augen nicht richtig zusammenarbeiten, kommt es zu Fehlentwicklungen im visuellen Kortex, die später nicht mehr vollständig korrigiert werden können. Das spielt vor allem für die räumliche Wahrnehmung eine zentrale Rolle.

Schlaf und Ernährung sind weitere Themen, vielleicht wirst du gefragt, wie das Baby sich bei den Mahlzeiten verhält; vielleicht hast du ebenfalls Fragen, falls dein Baby viel spuckt, viel schreit oder weniger schläft, als du dir das vorgestellt hattest. Wenn ihr nicht gemeinsam zu der U-Untersuchung geht, besprecht ruhig vorab, ob es Fragen gibt, und schreib sie dir auf. Dann vergisst du in der Aufregung nichts. Hatte das Baby eine Neugeborenenengelbsucht, findet jetzt die Nachuntersuchung statt, und falls die Hüftgelenke zuvor auffällig waren, wird jetzt eine zweite Ultraschalluntersuchung gemacht. Mit Einverständnis der Eltern bekommt das Baby die dritte Vitamin-K-Gabe.

Bei der U3 wird erstmals über die in den kommenden Monaten und Jahren anstehenden Impfungen gesprochen. Zu diesem Thema besteht in der Regel ein hoher Informationsbedarf. Eine kleine Auswahl an informativen Websites dafür empfehlen wir im QR-Code am Ende des Buches.

IMPFEN

Da in Deutschland, Österreich und den meisten Kantonen der Schweiz keine Impfpflicht besteht, liegt die Entscheidung über jede Impfung sowie gegebenenfalls ihren Zeitpunkt bei den Eltern. Diese ist sicher nicht leicht, denn niemand ist anfälliger für Angstgefühle als Eltern eines kleinen Babys. Der Kinderarzt oder die Kinderärztin sollte daher so undogmatisch wie möglich beraten. Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut (www.rki.de) gibt den häufig aktualisierten Impfkalender heraus und bestimmt mit ihren Empfehlungen, welche Standardimpfungen von den Krankenkassen bezahlt werden. Im ersten Lebensjahr sind dies Impfungen zum Schutz vor Erkrankungen durch Rotaviren, Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten (Pertussis), Kinderlähmung (Poliomyelitis), Hepatitis B, Hib (Haemophilus influenzae Typ b), Pneumokokken, Masern, Mumps, Röteln, Varizellen und Meningokokken B + C. Nicht zu den Standardimpfungen im Säuglingsalter zählt die Covid-19-Impfung. Hingegen empfiehlt die STIKO diese vom zweiten Lebenshalbjahr an nur dann, wenn eine relevante Grundkrankheit besteht, die »das Risiko für einen schweren Covid-19-Verlauf erhöht«. Gesunden Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren wird eine Covid-

19-Impfung »aufgrund der Seltenheit schwerer Verläufe« seit April 2023 nicht mehr empfohlen.

Üblich sind Kombinationsimpfstoffe zur Fünf- oder Sechsfach-Impfung in einer Spritze. Die Impfstoffe sind einzeln nicht mehr erhältlich. Damit wurde Eltern die Möglichkeit genommen, sich für oder gegen einzelne Impfungen zu entscheiden. Die Impffaktoren befinden sich in einer Lösung mit nicht unbedenklichen Zusatzstoffen, die den kleinen Organismus belasten und sich im Verlauf der vielen Impftermine summieren würden. Durch die Kombinationsimpfung wird diese Lösung jeweils nur einmal verabreicht. Das ist ein Vorteil der Kombinationsspritzen. Ein möglicher Nachteil: Das unreife Immunsystem muss sich nach jeder Spritze mit fünf oder sechs abgeschwächten Krankheitserregern und Toxoiden gleichzeitig auseinandersetzen.

INDIVIDUELLE LÖSUNGEN FINDEN

Jede Impfung ist ein Eingriff in das Immunsystem, das ist ihr Sinn. Im Säuglingsalter befindet sich dieses jedoch in einer Entwicklungsphase der allmählichen Reifung, der langsamen Ausformung und Differenzierung, in der es – wie jedes andere System in dieser Phase auch – noch äußerst störungsanfällig ist. Eltern sollten in der Kinderarztpraxis Verständnis erwarten dürfen, wenn sie sich fragen, in welchem Verhältnis das Risiko einer negativen Impffolge zum möglichen Schutz durch die Impfung steht. Die Vereinigung der Ärztinnen und Ärzte für individuelle Impfentscheidung e. V. bietet auf ihrer Website www.individuelle-impfentscheidung.de viele sehr hilfreiche Informationen.

Lass dir den Impftermin am Anfang der Woche geben. So ist die Praxis gut erreichbar, falls unerwünschte Nebenwirkungen auftreten.

DIE IMPFTERMINE

Auch wenn den Eltern oft etwas anderes gesagt wird, gilt: Impftermine dürfen verschoben werden! Auch eine für Jahre unterbrochene Grundimmunisierung braucht nicht wieder neu begonnen zu werden. Denn laut STIKO gibt es keine unzulässig großen Abstände zwischen Impfungen. Die im offiziellen Impfplan vorgesehenen Abstände sind ausschließlich Richtwerte und dürfen angepasst werden. Nur bei den ersten beiden Impfungen gegen Diphtherie, Pertussis und Tetanus sowie gegen Hib und Hepatitis B sollte der Abstand nicht mehr als zwei Monate betragen.

Bitte nicht impfen!

Es sollte nicht geimpft werden ...

- wenn das Baby nicht gesund ist: Nach Erkrankungen sollten bis zum Impftermin mindestens zwei Wochen verstreichen. Wenn das Kind sich vielleicht angesteckt hat und sich in der Inkubationsphase befindet – besser eine Woche abwarten und das Baby beobachten. Vor einer geplanten Operation sollten nach der Impfung mindestens noch ein bis zwei Wochen vergehen. Nach einer Operation besser zwei Wochen verstreichen lassen.
- bei körperlicher oder seelischer Belastung: Darunter fallen zum Beispiel Zahnungsphasen, Reisen und große Familienfeste sowie (vorübergehende) Trennungen.
- bei bekannter Allergie und Neurodermitis: Wurden in einer Familie Allergien gegen eine oder mehrere der vielen Additiva im Impfstoff identifiziert – zum Beispiel Antibiotika, Hühner-eiweiß, Formaldehyd, Thiomersal –, muss auf einen Impfstoff ausgewichen werden, der die entsprechende Substanz nicht enthält. Sonst ist es sicherer, auf die Impfung zu verzichten.
- bei vorangegangener übermäßiger Impfreaktion: Hat das Baby bei einer vorangegangenen Impfung eine auffällige Reaktion gezeigt (hohes Fieber, Krämpfe, andere neurologische Symptome, Ausschläge und Ähnliches), darf die Impfung erst wiederholt werden, wenn die Ursache dieser Impfreaktion geklärt ist.

ALLES OK? DAS ZEIGT DER STUHL

Muttermilchstuhl hat einen milden, süßlichen Geruch, der nicht unangenehm ist. Bei Flaschenernährung ist der Stuhl geruchsintensiver, von festerer, teils zäherer Konsistenz. Die Farbe reicht von blassgelb über senfgelb bis ocker oder hellbraun.

GRÜNER STUHL

Wenn das gelegentlich einmal vorkommt, gibt es keinen Grund zur Beunruhigung. Dann hat der Stuhl eine schnellere Darmpassage hinter sich, sodass die grünlichen Gallensäuren noch nicht umgewandelt wurden. Selbst wenn ein Baby immer grünlichen Stuhl hat, ist das an sich kein Grund zur Sorge, sofern es keine Verdauungsbeschwerden hat, gut gedeiht und zunimmt. Er tritt auch als Begleiterscheinung von Durchfall auf, insbesondere in Zahnungsphasen. Ansonsten könnte grüner Stuhl auch auf eine Störung der Darmflora oder bei gestillten Kindern auf eine nicht optimale Stillpraxis hinweisen. Lass es bei entsprechenden Zweifeln lieber abklären.

HÄUFIGKEIT UND MENGE

Ab der sechsten Lebenswoche nimmt die Häufigkeit des Stuhlgangs bei vielen gestillten Babys ab, wobei die Menge pro Stuhlwindel entsprechend zunimmt. Die normale Frequenz liegt dann zwischen zweimal täglich und zweimal pro Woche. Ein voll gestilltes Baby kann aber auch seltener Stuhlgang haben, ohne dass Verstopfung vorliegt – Muttermilch kann vollständig verwertet werden. Bei Verstopfung ist der Stuhl nicht nur selten, sondern auch trocken und hart, das Baby plagt sich beim Ausscheiden oder hat sogar Schmerzen. In diesem Fall musst du die Ernährung verändern, das Baby braucht mehr Flüssigkeit. Lass dich von deiner Hebamme oder einem/einer Stillberater:in unterstützen. Grüner Stuhl zeigt sich häufig bei Babys, die HA-Milch oder andere spezielle Flaschen-nahrung (Heilnahrung) bekommen, kann aber auch aufgrund der noch unreifen Darmflora auftreten.

BABYS WACHSTUM

In den ersten drei Lebensmonaten wachsen Babys am schnellsten: Sie nehmen pro Monat durchschnittlich drei bis vier Zentimeter an Länge und 500 bis 1.000 Gramm an Gewicht zu. Die Gewichtszunahme geschieht nicht gleichmäßig, sondern meist in Schüben. Deshalb kann ein Kind in einer Woche 300 Gramm und in der nächsten 80 Gramm zunehmen. Anfangs wird das Baby von der Hebamme während der Wochenbettbesuche gewogen, später in der kinderärztlichen Praxis. Dort geschieht es im Zuge der Vorsorgeuntersuchungen oder auch öfter, sofern ärztlicherseits oder auch vonseiten der Eltern

eine engmaschigere Beobachtung angebracht erscheint. Auffällig wäre es, wenn das Gewicht drei Wochen lang relativ konstant bliebe, denn das käme in diesem Alter einer Gewichtsabnahme gleich. In einem solchen Fall sollten Sie frühzeitig fachliche Beratung in Anspruch nehmen.

MÖGLICHE BESCHWERDEN

NABELBRUCH

Die Bauchmuskulatur bildet im Nabelbereich eine Durchtrittslücke für die Nabelschnur, die sich erst im Verlauf des ersten Lebensjahres schließt. Kommt es hier zu einer kugeligen, weichen Wölbung, bedeutet das, dass ein Teil des Darms durch diese Lücke geschlüpft ist. Das kann durch heftiges Schreien oder durch Pressen beim Stuhlgang passieren. Normalerweise verursacht der Nabelbruch keine Beschwerden. Lass dein Baby als »Therapie« mehrmals täglich nackt unter der Wärmelampe strampeln, damit sich die Bauchdeckenmuskulatur schneller festigt und schließt. Der Nabelbruch sieht erschreckend aus, ist aber an sich harmlos. Geh trotzdem zu deinem Kinderarzt oder deiner Kinderärztin.

SÄUGLINGSSCHNUPFEN

Das Näschen ist in den ersten Monaten schnell mal verstopft, weil die noch sehr feinen Nasengänge bei der geringsten Schleimbildung blockiert werden. Abschwellend wirken ein paar Tropfen Muttermilch oder isotonische Kochsalzlösung (aus der Apotheke), die mit einer Pipette in jedes Nasenloch geträufelt werden. Du kannst sie auch selbst herstellen, indem du einen gestrichenen Teelöffel Kochsalz in 500 ml abgekochtem Wasser auflöst. Diese Behandlung tut der Nasenschleimhaut gut und darf häufig wiederholt und unbegrenzt angewendet werden.

SCHMIERAUGE

An den Augenlidern bildet sich während des Schlafs ein grüngelbes Sekret, sie sind dadurch häufig beim Aufwachen verklebt. Dem liegt eine vorläufige Enge des Tränenkanals zugrunde, die sich ganz einfach »auswachsen« wird. Wische das Augenlid mit einem feuchten, nicht flusendem Lätzchen von außen nach innen ab. Roll mehrmals täglich die Kuppe deines kleinen Fingers einige Male zwischen Augenwinkel und Nasenrücken hin und her und streiche zur Nasen-

spitze hin aus, das unterstützt den Abfluss der Tränenflüssigkeit. Wohltuend sind Euphrasia- oder Calendula-D4-Augentropfen.

DREIMONATSKOLIKEN

Von Blähungen und Koliken wird manches Baby in diesem Alter zumindest gelegentlich geplagt. Die Ursachen sind vielschichtig, nicht immer handelt es sich um echte Darmprobleme. So kannst du deinem Baby helfen:

Wärme (Kirschkernkissen), Tragen im Fliegergriff (siehe Seite 80), Bauchmassage im Uhrzeigersinn mit angewärmtem Melissenöl (von Wala), Kümmel-Babyzäpfchen (*Carum carvi*), Melissenbäder (Wala: *Melissa ex herba* W5 %, *Oleum*).

Du kannst den Koliken vorbeugen, indem du jegliche Abkühlung beim Baby vermeidest sowie deine Ernährung umstellst: Bei häufigen Beschwerden des gestillten Babys kannst du testweise Kuhmilch und Kuhmilchprodukte für zehn Tage konsequent in der eigenen Ernährung weglassen – wenn es hilft, lass diese weiterhin weg oder probiere aus, ob ein Umstieg auf laktosefreie Milch und kuhmilchfreie Käsesorten ausreicht. Homöopathie kann sehr hilfreich sein, wenn ein individuell passend gewähltes Mittel verordnet wird. In Einzelfällen ist auch eine manuelle Therapie, wie die Osteopathie, angezeigt.

Bei Dreimonats-
koliken weint
das Baby häufig
schon beim
Stillen.





Babys 4. bis 6. Monat

Jetzt interessiert sich das Baby sehr stark für die Welt und will sie neugierig erkunden. Mit Geduld und Freude übt es neue, aktive Bewegungen, weil es seinen kleinen Körper zunehmend besser beherrscht. Genauso viel Spaß macht es ihm, mit dir zu »plaudern«, und das Schönste ist es, wenn du ihm Verse aufsagst oder Lieder singst und das Baby zum ersten Mal richtig lächelt.





Mit allen Sinnen in Beziehung sein

SO NIMMT DEIN BABY DIE WELT WAHR

Dein Baby wird ab dem vierten Monat merklich aktiver und erlebt deutliche Entwicklungsschübe. Die Gehirnentwicklung vollzieht sich in diesem Alter in rasantem Tempo und rückt alle Sinneseindrücke über Augen, Ohren und Haut stärker ins Zentrum des Bewusstseins. Denn was die Sinnesorgane wahrnehmen, muss im Gehirn miteinander vernetzt werden – und das klappt jetzt auf einmal sehr viel besser.

SEHEN

Die Anlage des Auges mit Linse und Netzhaut sowie die Nervenbahnen zum visuellen Teil des Gehirns bilden sich anatomisch bereits in der frühen Schwangerschaft, aber erst Monate nach der Geburt sind die dazugehörenden neurologischen Gehirnstrukturen annähernd ausgereift. Blickfolgebewegungen und visuelles »Scannen« nehmen ab dem vierten Monat deutlich zu, da das Baby nun besser fokussieren kann und sich ab dem vierten Monat die Nervenzellen im visuellen Kortex aufgebaut haben, die für viele Blickbewegungen wichtig sind. Dein Baby hat jetzt Spaß daran, wenn du ihm beim gemeinsamen Spielen verschiedene Gegenstände zeigst und langsam vor seinen Augen von links nach rechts bewegst. Du kannst beobachten, wie es deinen Bewegungen interessiert mit den Augen folgt.

Das Verwöhn-Gespenst

»Die Kleine wickelt euch nur um den Finger, wenn ihr bei jedem Pieps immer gleich springt!« – »Ihr kriegt euer Kind nie mehr aus eurem Bett, wenn ihr nicht von Anfang an durchgreift!« – »Du hast das Kerlchen schon total verwöhnt mit deinem ständigen Herumtragen – lass es doch einfach mal schreien!« Oft dringen solche Stimmen auf Eltern ein, die besagen, dass man sich gleich von Anfang an abgrenzen muss, damit einem die Kinder später nicht auf der Nase herumtanzen. Dabei wird diese Einstellung, die noch für die Generation unserer Großeltern selbstverständlich war, von der modernen Säuglingsforschung vollständig widerlegt. Sie unterstützt Eltern darin, durch verlässliche und prompte Fürsorge das Urvertrauen ihres Kindes zu stärken. Diese Form der Erziehung ist nicht nur für das Kind das Beste, auch für die Eltern lohnt sich die Mühe, denn Kinder, deren Bedürfnisse konsequent erfüllt werden, sind deutlich zufriedener und weinen viel weniger als ihre Altersgenossen.

HÖREN

Das Gehör ist bei der Geburt bereits weitgehend entwickelt. Was sich jetzt noch spezieller ausbildet, ist der Sinn für den Ursprung von Geräuschen. Mit drei Monaten reagieren Babys auf ein deutliches Geräusch damit, dass sie dessen Ursprung mit den Augen suchen – mit vier Monaten drehen sie ihren Kopf bereits ganz gezielt in die Richtung der Geräuschquelle. So werden Hören und Sehen immer mehr miteinander verknüpft: Forscher haben festgestellt, dass Babys mit vier Monaten schon anfangen, sich zu wundern, wenn das Krachen eines Hammers nicht zeitgleich mit dem sichtbaren Schlag erfolgt. Du kannst die neue Fähigkeit deines Babys in die tägliche Spielzeit einbauen und mit einem kleinen Glöckchen mal am linken Ohr und mal am rechten Ohr klingeln. Dabei kannst du beobachten, wie dein Baby seinen Blick oder den ganzen Kopf dem Geräusch zuwendet.

SPRACHENTWICKLUNG: ERSTES BRABELN

Immer mehr spielt dein Baby jetzt bewusst mit seiner Stimme – und entdeckt, wie viel Spaß das macht! Es erkundet ihren Klang, es versucht herauszufinden, wie dieser sich durch die verschiedenen Bewegungen, die es mit der Zunge und den Lippen machen kann, verändern lässt, und es entdeckt, wie es laute und leise, hohe und tiefe Töne erzeugen kann. So führt dein Baby auch gerne Selbstgespräche, es brabbelt immer differenziertere Laute vor sich hin und bald bildet es dann rhythmische Silbenketten – »da-da-da; re-re-re, ge-ge-re-da«. Ab dem fünften Monat freut sich dein Baby besonders, wenn es zu bestimmten Gelegenheiten wie Wickeln oder Schlafen legen immer wieder die gleichen Lieder oder Reime hört. So kann es besser die Struktur des Tages erkennen, also einordnen, wann was geschieht, und das wiederum vermittelt ihm Sicherheit.

STIMMUNGEN ERKENNEN

Im Alter von vier bis sechs Monaten sind viele Babys richtig kleine Sonnenscheine. Sie lächeln jeden Menschen freundlich an und manchmal geraten sie über eine Sache so sehr in Begeisterung, dass sie zum ersten Mal laut jauchzend auflachen. Ein wundervoller Augenblick! Die Nervenzellen im Gehirn, die als Sprachzentrum fungieren, entwickeln sich jetzt rapide. Mit unserer Stimme übermitteln wir ja nicht nur den Inhalt der gesprochenen Worte, sondern automatisch auch Informationen über unsere Gefühlslage. Für eine gelungene Verständigung ist es

wichtig, dass die Gefühle erkannt werden, die in einer Aussage mitschwingen. Dieses Verständnis beginnen Babys mit vier Monaten zu entwickeln und registrieren dann immer genauer den Unterschied zwischen einem freundlichen und einem ärgerlichen Tonfall. Mit fünf Monaten fangen Babys an zu verstehen, dass ein freundlicher Tonfall auch mit einem freundlichen Gesichtsausdruck einhergeht, und umgekehrt, dass ein ärgerlicher oder gestresster Gesichtsausdruck auch mit einer ärgerlichen Stimme verbunden ist.

FRÜHE ERFAHRUNGEN PRÄGEN

Zur Bedeutung emotionaler Sicherheit für die Entwicklung des kindlichen Gehirns forscht auch der bekannte Neurobiologe Gerald Hüther. Er sagt: »... Jedes Kind braucht das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, um neue Situationen und Erlebnisse nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung bewerten zu können. Beides gibt es nur in der intensiven Beziehung zu anderen Menschen ... und es sind die frühen, in diesen Beziehungen gemachten und im kindlichen Hirn verankerten psychosozialen Erfahrungen, die ... sein Fühlen, Denken und Handeln fortan lenken.« Eltern, die ihrem Baby also viel Körperkontakt bieten, liebevoll und zärtlich mit ihm umgehen und rasch, verständnisvoll und verlässlich auf sein Weinen reagieren, tun damit ohne Zweifel das Beste für ihr Kind.

WENIGER IST MANCHMAL MEHR: PSST ... BITTE NICHT STÖREN

Babys brauchen vielseitige Anregungen, um sich gesund entwickeln zu können. Das ist selbstverständlich. Aber spätestens ab dem vierten Lebensmonat können sie sich diese auch mal ganz alleine auf ihrer Spieldecke holen. Nachdem sie beim Trinken, Wickeln, Waschen, Umziehen ein intensives Miteinander genießen konnten sowie ausgiebige Streicheleinheiten von Mama und Papa bekommen haben, haben Babys zwischendurch auch einmal genug von der elterlichen Zuwendung und möchten die Welt auf eigene Faust erkunden. Wenn sie ausgeschlafen und satt sind und genug Nähe getankt haben, gibt es für Babys auch alleine auf ihrer Spieldecke viel zu erleben. Du brauchst also kein schlechtes Gewissen zu haben, dein Baby zwischendurch immer wieder allein auf seiner Krabbeldecke spielen zu lassen. Sobald es deine Nähe wieder benötigt, wird dein Baby sich bemerkbar machen.

Inzwischen ist es eine spannende Sache, sich mit den eigenen Händen und Füßen zu beschäftigen, sie zu drehen und zu wenden, die Finger und Zehen

anzuschauen, festzuhalten, in den Mund zu stecken und ausgiebig daran zu lutschen. Manchmal verbringen Babys schon eine kleine »Ewigkeit« damit, einfach ihren eigenen Körper zu spüren und immer wieder neue Bewegungsmöglichkeiten zu erkunden. Oder auch nur zufrieden auf dem Rücken zu liegen, sich auszuruhen und dem Mobile zuzusehen, wie es harmonisch im leisen Lufthauch schwebt. Damit sind Babys in diesem Alter immer öfter eine kleine Weile bestens ausgelastet. Anfangs handelt es sich vielleicht nur um drei bis fünf Minuten, die sich jedoch immer häufiger wiederholen. Und so manches größere Baby kann sich vielleicht schon 10 bis 20 Minuten am Stück alleine beschäftigen. Auf seiner Decke lernt das Baby viel. Selbst wenn es einfach nur auf dem flachen Boden liegt und übt, sich nach links und rechts und wieder zurückzudrehen. Denn es setzt sich ein Ziel und verfolgt es und es spürt, dass es etwas bewirkt, wenn ihm so eine selbst gestellte Aufgabe schließlich gelingt. Bei diesem konzentrierten Üben gewinnt es sein motorisches Know-how, es hat echte Erfolgserlebnisse und es

Viel Spaß beim Alleinespielen

Wenn du deinem Baby zwischendurch immer wieder die Gelegenheit gibst, sich allein zu beschäftigen, erwirbt es dadurch wichtige Fähigkeiten zur Selbstregulierung. Damit die Spielzeiten erfolgreich verlaufen, kannst du folgende Dinge beachten:

- Am liebsten beschäftigen Babys sich alleine, wenn sie satt, ausgeschlafen und frisch gewickelt sind.
- Breite die Krabbeldecke am besten auf dem Boden aus, um Stürze zu vermeiden.
- Bewahre alle gefährlichen Gegenstände außerhalb der Reichweite deines Babys auf.
- Biete deinem Baby altersgemäßes Spielzeug an und achte auf Schadstofffreiheit und Prüfsiegel.
- Die Gewissheit, dass du in seiner Nähe bist, macht es dem Baby leicht, sich ungestört seinem Forscherdrang zu widmen.

Dein Baby
kann nun besser
fokussieren –
zeige ihm
die Welt um
euch herum.



kann sich ganz toll weiterentwickeln. Genieß diese kleinen Auszeiten und freu dich an der Selbstständigkeit deines Babys.

BRAUCHT DEIN BABY DICH WIEDER?

Wenn dein Baby irgendwann aufhört, sich alleine zu beschäftigen, und anfängt, allmählich unruhig zu werden, zu quengeln oder zu weinen, braucht es wieder deine Aufmerksamkeit. Ist das der Fall, gehst du am besten gleich zu ihm hin, ohne es warten zu lassen. Versuche feinfühlig, seine Bedürfnisse zu erspüren, bevor du aktiv wirst. Was braucht dein Baby jetzt? Könnte es sein, dass ihm nur ein Spielzeug außer Reichweite gerutscht ist? Oder ist ihm einfach langweilig geworden und es braucht etwas Neues, um sich zu beschäftigen? Probiere erst aus, ob dein Baby noch alleine weiterspielen würde. Vielleicht ist es aber auch schon Zeit für die nächste Mahlzeit, das nächste Nickerchen? Wenn nicht, dann ist es wohl nur ein wenig müde geworden und braucht deine Nähe, deinen Arm, um darin aufzutanken. Das kann übrigens ganz schnell gehen, und schon ist dein Baby vielleicht wieder bereit, sich neuen spannenden Lernerfahrungen auf seiner Decke zu widmen.



Die motorische Entwicklung

DEIN BABY WIRD MOBILER

Das Baby ist nun schon so geübt darin, in der symmetrischen Rücken- und Bauchlage ein stabiles Gleichgewicht zu bewahren, dass es sich mehr und mehr damit beschäftigt, wie eine Balance auch in asymmetrischen Positionen erreicht werden kann – und bald gelingt es ihm, wenn auch anfangs nur für wenige Minuten. Eine andere Lieblingsübung besteht darin, beide Arme und beide Beine gleichzeitig vom Boden abzuheben und sich so gegen die Schwerkraft zu

behaupten. Das funktioniert sowohl auf dem Rücken als auch in der Bauchlage, ist aber furchtbar anstrengend. Schließlich fasst das Baby allmählich die Möglichkeit ins Auge, irgendwie auch an weiter entfernte Gegenstände heranzukommen, weil es diese ab dem vierten Monat deutlich besser sehen und fokussieren kann. Zum Robben und Krabbeln ist es dann nicht mehr weit.

Die grobmotorischen Errungenschaften erlauben dem Baby nun auch die Entwicklung neuer feinmotorischer Fähigkeiten – beides hängt eng miteinander zusammen. So kann das Baby zwischen dem vierten und siebten Monat auch die wichtige Auge-Hand-Mund-Koordination immer mehr entwickeln.

Obwohl dein Baby schon seit seiner Geburt nach deinem Finger greifen kann, war das bisher noch keine bewusst gesteuerte Bewegung, sondern war zwingend ausgelöst durch den Greifreflex (siehe Seite 19). Dieser wird jetzt schwächer und erlischt schließlich bis zum Ende des ersten Halbjahres – was dem Baby erstmals bewusste Greifbewegungen erlaubt. Damit eröffnet sich dem Baby eine neue Welt – die Welt des Begreifens. Das Baby unterscheidet kalt und warm, hart und weich, starr und nachgebend. Im Gehirn werden zwischen allen Informationen Verbindungen hergestellt. Es ist der erste Schritt auf dem noch langen Weg zum Spielen, Essen, Malen, Schreiben ...

BABYS ÜBUNGEN IM LIEGEN

RÜCKENLAGE

Immer wenn das Baby strampelt, kräftigt es damit seine Bauch- und Rückenmuskulatur, und das eröffnet ihm zunehmende Möglichkeiten. Es kann sein Gleichgewicht in dieser Haltung von Woche zu Woche besser halten, ist somit zu gezielteren Arm- und Beinbewegungen fähig und erreicht durch die verbesserte Koordination neue Bewegungsqualitäten. Mit drei Monaten üben manche Babys schon eifrig das gekonnte Drehen auf die Seite, mit viereinhalb Monaten schafft das schon jedes zweite Kind: Mit Schwung werden beide Beine gleichzeitig nach oben gestreckt und mit einer kräftigen Rumpfbewegung schwups in die Seitenlage gekippt.

Mit fünf bis sechs Monaten ist das so »babyleicht«, dass es fast jedes Kind beherrscht. Nur eines von zehn findet auch dann noch kein Interesse daran, aber schließlich ist es ja auch interessant, mit beiden Händchen endlich differenziert

greifen und tasten zu können, während man balanciert auf dem Rücken ruht. Auch die eigenen Füße werden dabei entdeckt, das Baby kann sie gleichzeitig weit nach oben strecken, festhalten und sogar die Zehen in den Mund stecken. Es hält sein Gleichgewicht jetzt so gekonnt, dass es ihm mühelos gelingt, beide Beine und Arme in die Luft zu heben – so kann es mit allen Füßen und Händen gleichzeitig einen Gegenstand erforschen, wie zum Beispiel einen großen, weichen Ball. Auf jeden Impuls, zur Seite zu fallen, folgt unmittelbar ein ausgleichender Gegenimpuls. Mit sechs Monaten drehen sich die meisten Babys spielend nach beiden Seiten.

SEITENLAGE

Sich hier in Balance zu halten, ist eine Sache für sich. Das Baby entdeckt, wie es dazu nicht nur sein Kopfgewicht samt Hals- und Oberkörpermuskeln, sondern auch die Beine wirkungsvoll einsetzen kann. Es kann sich viel Halt geben, indem es den Fuß seines oberen Beines am Boden stabilisiert. So hat es bald auch beide Hände frei, um damit einen Gegenstand zu erforschen. Sich nach Belieben auf eine Seite drehen und dort verweilen zu können, gibt deinem Baby eine ganz neue Perspektive. Zwar konnte es bisher schon mit Kopfdrehungen den Blick nach links und rechts schweifen lassen, aber nun ist es bereits in der Lage, sich selbstständig mit beiden Armen und Händen in diesen neuen Raum hineinzubewegen. Das Wickeln wird nun mitunter zu einer Herausforderung, denn in diesem Alter haben viele Babys wenig Interesse daran, sich still zu halten. Ein lustiger Reim, eine Kitzelmassage oder ein interessantes Mobile, das du in Höhe seines Bauchnabels etwa 50 cm über dem Wickeltisch befestigst, kann seine Aufmerksamkeit eventuell lange genug fesseln, um dir das Wickeln zu ermöglichen.

BAUCLAGE

Mit fünf bis sechs Monaten gelingt es vielen Babys zum ersten Mal, sich von der Seitenlage weiter auf den Bauch zu drehen – oft kippen sie auch plötzlich in diese Richtung und landen zu ihrem eigenen Erstaunen auf ihrer Vorderseite. Erstes »Problem«, das für das Baby dabei entsteht: Der Arm, über den es sich gerollt hat, bleibt unter dem Körper liegen – wie ärgerlich! Anfangs muss schnell die Mama oder der Papa kommen und helfen, doch sehr bald findet es selbst heraus, wie es weitergeht. Bis ein Baby aber begreift, wie es von der Bauchlage wieder zurück

in die Rückenlage geht, wird es einige Zeit dauern, die meisten sind dann schon sieben bis acht Monate alt.

Natürlich ist es für dein Baby in der Bauchlage anfangs noch etwas anstrengender, sich im Gleichgewicht zu halten. Aber es kostet ihm in dieser Haltung bald immer weniger Kraft, den Kopf zu heben. Viele Babys üben mit Bravour, sich von den Unterarmen auf die Hände zu stützen und dann die Arme immer mehr zu strecken, um dadurch auch die Schultern und irgendwann den ganzen Brustkorb so weit abzuheben, dass sich das Blickfeld auf interessante Weise erweitert. Auch auf dem Bauch versuchen Babys nun, beide Arme und Beine gleichzeitig vom Boden abzuheben und strahlen stolz, wenn sie es geschafft haben – mit ihren rudern den Bewegungen sieht es aus, als würden sie versuchen davonzuschwimmen.

Die motorischen Meilensteine erreicht jedes Kind in seinem eigenen Tempo. Laut Emmi Pikler (im QR-Code am Ende des Buches) meistern Babys bestimmte Bewegungen eigenständig im angegebenen Alter.

Motorische Meilensteile im ersten Jahr

Bewegungsform	10 %	25 %	50 %	75 %	90 %	Anteil aller Babys
Dreht sich auf die Seite	11.	14.	17.	20.	23.	Lebenswoche
Dreht sich auf den Bauch	18.	20.	24.	27.	30.	Lebenswoche
Dreht sich vom Bauch zurück	21.	25.	28.	32.	37.	Lebenswoche
Kriecht auf dem Bauch	29.	33.	38.	43.	47.	Lebenswoche
Krabbelt auf Knien und Händen	35.	39.	43.	49.	55.	Lebenswoche



Jetzt greift dein Baby gezielt nach seinem Spielzeug. Ob in Rücken-



... oder in Bauchlage.

DAS BABY WILL VOM FLECK

Um an interessante Sachen zu gelangen, unternimmt dein Baby in diesem Alter erste ruderartige Bewegungen, es reckt und streckt sich, doch es kommt noch nicht richtig vom Fleck. Die eigene, bewusst herbeigeführte Fortbewegung erreicht dein Kind mit verschiedenen Stütz- und Stemmbe-
wegungen, wobei es seinen ganzen Körper einsetzt.

KREISELN

Wenn dein Baby Kopf und Schultern gleichzeitig mit den Fersen in den Boden stemmt, kann es sein Becken vom Boden abheben. Mit Geschick entdeckt es, dass ein kleiner Rumpfschwing vor dem erneuten Aufsetzen des Beckens seine Position im Raum verändert. Dann versetzt es die Füße und macht dasselbe noch mal – und schon geht es im Kreis herum. Kreiseln funktioniert auch in der Bauchlage gut, sobald dein Kind sein Gewicht auf einen Unterarm stemmen kann. In Kombination mit dem Rollen kommt es mit dieser Methode schon ganz schön weit!

RUTSCHEN UND SCHIEBEN

In der Rückenlage kann dein Baby die Fersen auf den Boden drücken und gleichzeitig die Beine strecken – schon ist es ein Stück nach vorne gerutscht. Rutschend kann es sich sogar in einer Art Linie zur anderen Seite des Zimmers schlängeln. Auch mit wenig Aufwand lässt sich viel erreichen! Ein typisches Malheur passiert Babys, wenn sie dasselbe in der Bauchlage üben: Mit dem kräftigen Strecken der Arme schieben sich die meisten Babys zuerst nach hinten statt nach vorne – und entfernen sich mehr von ihrem Ziel, als dass sie ihm näherkommen. Jetzt brauchen die Zehen Halt am Boden, damit die Vorwärtsbewegung klappt: Hilf deinem Kind mit einer rutschfesten Unterlage und befreie es vor allem von rutschigen Söckchen. Barfuß gelingt ihm jetzt vieles besser.

FEINMOTORISCHE ENTWICKLUNG: GREIFEN UND BEGREIFEN

Beharrlich erarbeitet sich dein Baby ab dem vierten Monat das gezielte Greifen. Dafür müssen alle Sinnesorgane mitspielen, damit die Hand beispielsweise nicht danebenfasst, wenn es nach einem Spielzeug greift. So entsteht auf allen Ebenen jeder Fortschritt aus einer ganzheitlichen Entwicklung heraus. Schon länger betrachten Babys gern ihre eigenen Hände und üben, wie ein Händchen das andere greifen kann. Dabei verfolgen sie die Hände jetzt nicht mehr nur mit den Augen, sondern auch mit Kopfbewegungen. Mit vier bis fünf Monaten greift das Baby gezielt nach allem, das sein Interesse weckt, und durch das eifrige Üben klappt das Steuern der Greifbewegungen durch die Augen mit fünf bis sechs Monaten schon fast perfekt. Ganz gezielt kann das Baby dann nach allem fassen, was ihm vor die Hände kommt, bevorzugt Mamas Halskette, Opas Brille, Papas Haare. Was immer das Baby in der Hand hat, wird von allen Seiten genau betrachtet, dabei von einer Hand in die andere gegeben und am liebsten auch sofort zum Mund geführt. Mit der ausgeprägten Tastsensibilität der Lippen lässt sich die Beschaffenheit der Dinge noch viel besser erforschen als mit dem Tastsinn der Finger, so erhält das Baby mehr Informationen, als ihm seine Augen über den Gegenstand geben. Beim Greifen benutzt das Baby beide Hände gleich gern. Obwohl seine Rechts- oder Linkshändigkeit schon genetisch angelegt ist, bildet sich diese erst viel später aus. Als Babys sind alle Menschen noch Beidhänder.

Die meisten
Babys können
sich nun aktiv in
die Seitenlage
drehen.





Stillen und Ernährung

INTERESSE AM ESSEN

Sobald das Baby vier Monate alt ist, also ab dem fünften Monat, wird das Thema Beikost spannend. Dabei rückt meistens die Frage der gesunden Ernährung für die ganze Familie in den Blick. Doch egal, wie groß oder klein vorläufig das Interesse des Babys an dem ist, was die Eltern essen: Auf jeden Fall braucht das Kleine weiterhin seine Milchmahlzeiten. Auch beim Stillen tauchen im Alltag mit dem Baby oft neue Fragen auf und wer bisher kein Interesse hatte am Besuch einer Stillgruppe, ändert jetzt vielleicht seine Meinung (Adressen mit dem QR-Code am Ende des Buchs abrufbar).

EINFACH STILLEN

Für viele Frauen beginnt die schönste Phase der Stillzeit, sobald ihr Baby vier Monate alt ist. Das Stillen geht schon wie von selbst – aber über ein paar Dinge sollte man Bescheid wissen.

WENN DEIN BABY SICH ABLENKEN LÄSST

Das verstärkte Interesse für die Welt im vierten Monat lässt sich mit einem Entwicklungsschub am Ende des dritten Lebensmonats erklären, nach dem die Sinnesorgane besser funktionieren. Das Baby erlebt jetzt mehr, es sieht, hört und spürt besser – das ist spannend! Dadurch lassen sich die meisten Babys auf einmal beim Trinken stark ablenken. Das kann mitunter ziemlich nervenaufreibend für die Mutter sein. Damit dein Baby richtig trinkt, zieh dich während des Stillens am besten in ein ruhiges Zimmer zurück. Zusätzlich kann es helfen, dem Baby während der Mahlzeit beide Seiten in rascherem und häufigerem Wechsel anzubieten, damit seine Aufmerksamkeit auf das Trinken gerichtet bleibt.

HILFE, MEIN BABY WILL DIE BRUST NICHT

In dieser Phase, typischerweise zu Beginn des vierten Monats, lassen sich manche Babys vorübergehend nur noch ungern stillen, wenn um sie herum Trubel herrscht. Wenn Babys tagsüber streiken, trinken sie dafür meist in der Entspannung des Halbschlafs ausgiebiger. Stille dein Kind dann direkt vor dem Aufwachen aus jedem Schlaf. Biete deinem Baby die Brust tagsüber schon an, bevor es richtig hungrig ist. Versuche es auch einmal beim Spielen zwischendurch einfach auf dem Wohnzimmerteppich oder beim gemeinsamen Baden. Damit die Milch nicht zurückgeht, solltest du zu den üblichen Tageszeiten deine Milch abpumpen. Vielleicht nimmt dein Baby die Milch auch besser aus dem Glas an. Aber keine Sorge: Kein Streik dauert ewig.

HILFE – DAS BABY WEINT AN DER BRUST

Es gibt viele Gründe, warum das Trinken manchmal nicht richtig klappt, gerade am Anfang, wenn sich alles erst einspielen muss. Zu welchem Zeitpunkt weint dein Baby? Lehnt es die Brust von vornherein ab, weint es, nachdem es angefangen hat zu trinken, oder direkt danach? Wenn du die Ursache verstehst, kannst du deinem Kind schneller helfen.

DAS BABY WEINT VOR DEM TRINKEN

Wenn sich das Kind, statt wie gewohnt zu trinken, abwendet und weint, kann das ganz unterschiedliche Gründe haben:

Am Ende des dritten Monats verändert sich die Brust. Das pralle Gefühl lässt nach und sie wirkt vor den Mahlzeiten weicher als bisher. Das bedeutet, dass die Brustdrüsen nicht länger verstärkt durchblutet und mit Lymphe umspült werden. Oftmals verändert sich gleichzeitig auch der Milchspendereflex. Dieser Vorgang geht manchmal so plötzlich vor sich, dass ein Baby sozusagen »seine« Brust nicht wiedererkennt. Viele Babys reagieren irritiert und unglücklich, wenn es auf einmal ungewohnt lange dauert, bis die Milch fließt. Das kann so weit gehen, dass sie das Trinken verweigern. Ist das der Fall, spricht man von »Stillstreik« (siehe oben). Hier hilft nur Geduld. Sprich mit deiner Hebamme oder deinem/deiner Stillberater:in, bald spielt sich alles wieder ein!

Haben sich die Sauggewohnheiten geändert? Wenn du bisher künstliche Sauger oder Stillhütchen benutzen musstest, könnte dein Baby Probleme mit der Umstellung haben und deshalb die Brust ablehnen. Lass dir von deiner Hebamme oder Stillexpertin bei der sanften Umgewöhnung helfen.

Hat die Milch einen anderen, ungewohnten Geschmack? Vielleicht hast du ein stark gewürztes Gericht gegessen oder du hast dich kurz vor dem Stillen körperlich sehr angestrengt – beides kann den Geschmack deiner Milch vorübergehend verändern. Gönn dir ein leckeres Dessert mit viel Vanille, dann schmeckt deine Milch bald wieder ganz normal.

Trägst du einen neuen Duft? Oder hast du ein neues Waschmittel, Parfum, Deodorant oder sonstiges Körperpflegemittel verwendet? Probiere es nach einer warmen Dusche einfach noch mal, vielleicht haben veränderte Düfte die Irritation ausgelöst.

DAS BABY WEINT WÄHREND DES TRINKENS

Manchmal kommt es vor, dass Babys zwar nicht gerade in einen Stillstreik eintreten, aber das Saugen an der Brust immer wieder unterbrechen und dabei unglücklich und quengelig wirken. Wenn das Baby die Brust unvermittelt loslässt und dabei weint, kann eine der folgenden Ursachen dahinterstecken:

Bei manchen Babys reagiert bei jeder Stillmahlzeit sofort der Darm: Sobald die Milch im Magen ankommt, beginnt der Verdauungstrakt heftig mit der Arbeit. Du hörst dann, wie es im Bauch deines Babys laut gluckert. Kommt das öfter vor,

leg deinem Kind gleich zu Beginn der Mahlzeit ein warmes Kirschknissen auf den Bauch, um die starken Darmbewegungen zu mildern.

Das Baby hat sich beim Trinken verschluckt und das tut ihm weh. Nimm dein Kind in die Bäuerchen-Haltung (siehe Seite 80) an eine Schulter, bis es sich wieder beruhigt hat.

Bei einem Schnupfen kann ein verstopftes Näschen das Trinken unmöglich machen. Träufele ein paar Tropfen Muttermilch oder isotone Kochsalzlösung in die Nasenlöcher, das wirkt abschwellend. Mehr dazu auf Seite 124.

Das Baby hat eine ganz klare Lieblingsbrust und weigert sich, an der anderen Seite zu trinken. Dies kommt vor und ist letztlich kein großes Problem, denn ein Baby kann prinzipiell auch an einer Brust ernährt werden (siehe Zwillinge). Der Grund kann darin liegen, dass auf der einen Seite die Milch leichter fließt. Vielleicht ändert sich die Vorliebe deines Babys wieder, wenn du die benachteiligte Seite per Milchpumpe (siehe Seite 144) zusätzlich anregst. Die Milchpumpe kann hier auch helfen, einen Milchstau zu vermeiden.

Zum Arzt!

Lasse dein Baby auf jeden Fall von deinem Kinderarzt oder deiner Kinderärztin untersuchen, wenn es nach jedem Trinken sehr stark erbricht, viel weint und sehr oft Hunger hat.

DAS BABY WEINT DIREKT NACH DEM TRINKEN

Gerade hast du die Stillmahlzeit beendet und warst sicher, dass das Baby gut gesättigt ist. Eigentlich sollte es doch jetzt zufrieden sein und ein wenig auf seiner Spieldecke spielen. Warum weint es dann? Wenn das Baby direkt oder kurz nach dem Trinken weint, muss es vielleicht nur aufstoßen, weil es beim Trinken Luft geschluckt hat. Nimm es also zuerst hoch, um zu sehen, ob es ein Bäuerchen machen muss. Danach bietest du ihm die Brust noch einmal an, vielleicht verspürt es nach dieser kleinen Pause wieder Hunger. Dasselbe gilt, wenn es gespuckt hat. Möglicherweise hat es zu hastig getrunken oder es wurde von einer unruhigen Umgebung abgelenkt und hat jetzt Bauchschmerzen. Leg deinem Kind etwas Warmes, zum Beispiel ein Kirschknissen, auf den Bauch, rede ihm beruhigend zu und tröste es. Vorbeugend hilft: Lege es grundsätzlich immer etwas früher an, warte nicht, bis dein Baby vor Hunger weint. Achte beim Stillen darauf, dein Baby so an die Brust zu legen, dass es seinen Kopf nicht zur Seite drehen muss, um die Brust zu fassen, so ist seine Speiseröhre beim Trinken entspannter und es bekommt nicht so leicht Bauchweh.

MILCH ABPUMPEN UND AUFBEWAHREN

Wann immer es während der Stillzeit sinnvoll ist, Milch abzupumpen, kannst du eine Hand- oder Elektropumpe einsetzen. Handpumpen gibt es mit Griffen oder Kolben in verschiedenen Ausführungen (nicht empfehlenswert: Ballonpumpen). Sie sind sehr gut geeignet, wenn du nur gelegentlich abpumpen möchtest. Elektrische Milchpumpen sind für den häufigen und längerfristigen Gebrauch gedacht, zum Beispiel, wenn du wieder ins Arbeitsleben einsteigen willst. Musst du nur vorübergehend häufig abpumpen, leih dir am besten eine elektrische Milchpumpe in der Apotheke aus. (Dein Frauenarzt oder deine Frau-

Grünes Licht für Beikost

	Bei Raumtemperatur	Im Kühlschrank	In der Tiefkühlung
Frische Muttermilch im verschlossenen Behälter	• Bei 15 °C: 24 Stunden • Bei 19–22 °C: 10 Stunden • Bei 25 °C: 4–6 Stunden	Bei 4 °C: 3–5 Tage	• Im Tiefkühlgerät bei konstant –19 °C: 6 Monate • Im separaten Tiefkühlfach mit eigener Kühlung: 3–4 Monate • Im integrierten Tiefkühlfach des Kühlschranks: 2 Wochen
Im Kühlschrank aufgetaute Muttermilch	Bis zu 4 Stunden (= bis zur nächsten Mahlzeit)	24 Stunden	Nicht erneut einfrieren
Im Wasserbad aufgetaute Muttermilch	Bis zum Ende der Mahlzeit (bei Sondenernährung: bis zu 4 Stunden)	4 Stunden	Nicht erneut einfrieren
Bereits wieder erwärmte Muttermilch	Bis zum Ende der Mahlzeit	Nicht mehr füttern; lässt sich noch als Badezusatz verwenden	Nicht erneut einfrieren

enärztin kann dir dafür auch ein Rezept ausstellen, dann ist es günstiger.) Auch hier gibt es unterschiedliche Modelle. Wähle am besten eine Milchpumpe mit Doppelabpumpset, stufenloser Saugstärkeregelung und Intervallschaltung. Achte vor allem darauf, dass die Größe der Ansaugtrichter genau zu deiner Brust passt, damit das Abpumpen keine Schmerzen verursacht. Um einen Milchvorrat anzulegen, pumpe jeweils nach den Stillmahlzeiten die restliche Milch ab, bis du genug gesammelt hast.

Wie lange du die Milch aufbewahren kannst, entnimmst du der Tabelle links. Am besten lässt du die Milch für eine Mahlzeit im Kühlschrank oder bei Raumtemperatur auftauen und erwärmst sie anschließend im Wasserbad, aber niemals in der Mikrowelle – wenn sich die Milch ungleichmäßig erhitzt, besteht Verbrühungsgefahr! Denke beim Füttern mit dem Fläschchen an ausreichende Hygiene (siehe auch Seite 106).

BEIKOST: GANZ NACH BEDARF

Wenn das Baby zu essen beginnt, hat es einen der wichtigsten Schritte auf dem langen Weg zur Selbstständigkeit geschafft. Deshalb ist die große Freude und Aufregung darüber, dass es erstmals neben der Milch noch etwas anderes zu sich nimmt, sehr berechtigt. Wenn ein gestilltes Baby eines Tages anfängt, sich aus anderen als den mütterlichen Quellen zu nähren, stellt das für seine Mutter eine wesentliche Etappe der Loslösung dar – eine weitere »Entbindung«. Auch für das Baby selbst kommt es einer Sensation gleich: ein ganz neuer Geschmack auf der Zunge, eine ganz neue Konsistenz im Mund, ein anderes Gefühl beim Schlucken. Verständlich, dass es dieses neue Etwas mit allen Sinnen begreifen möchte, vor allem auch mit seinen Händchen.

WANN DARF EIN BABY LOSLEGEN?

Alle Babys, egal, ob sie gestillt oder mit dem Fläschchen ernährt werden, sollen in den ersten 16 Lebenswochen ausschließlich Muttermilch oder Formelmilch bekommen. Alle anderen Lebensmittel würden ihren noch unausgereiften Magen-Darm-Trakt überfordern. Das heißt: Frühestens nach dem vierten Monat, also erst mit Beginn des fünften Lebensmonats (das Baby ist vier Monate alt), kann Beikost angeboten werden. Milch bleibt aber noch lange Zeit das

Hauptnahrungsmittel – wie lange, das entscheidet am besten das Baby selbst. In den ersten 24 Lebenswochen bekommen gestillte Babys alles, was sie an Nährstoffen, Kalorien und Flüssigkeit brauchen, durch die Muttermilch. Nach Bedarf gestillt, werden Hunger und Durst mit Sicherheit an der Brust befriedigt. Deshalb heißt es, dass in den ersten sechs Lebensmonaten Stillen die optimale Säuglingsernährung ist.

Bei Formulaernährung ersetzt das Baby seine Milchmahlzeiten je nach Appetit allmählich durch Breimahlzeiten. Bei Ernährung mit Muttermilch hingegen ist es günstig, bei jeder Beikostmahlzeit zusätzlich auch die Brust anzubieten, weil die Muttermilch Enzyme enthält, die den kindlichen Stoffwechsel beim Verdauen und Aufnehmen von neuen Lebensmitteln unterstützen – so kann der kleine Körper die Nahrung besser verwerten. Die Immunstoffe der Muttermilch schützen das Baby im Beikostalter, deshalb sind Magen-Darm-Infektionen und Unverträglichkeitsreaktionen wie zum Beispiel Zöliakie bei gestillten Kindern seltener.

Muttermilch frisch halten

Alter	Das Baby wird gestillt	Das Baby erhält Formulamilch
1. bis inklusive 4. Monat (16 Wochen lang)	Ausschließlich Muttermilch	Ausschließlich Formulamilch
Ab 5. Monat (17. Woche)	Ausschließlich Muttermilch oder gelegentlich Beikost nach Lust und Appetit	Formulamilch und Beikostmahlzeiten
Ab 7. Monat (25. Woche)	Muttermilch und Beikost nach Appetit	Formulamilch und Beikostmahlzeiten

Beispiel: Ein Kind, das am 15. Januar geboren wurde, ist ab dem 16. Mai im fünften und ab dem 16. Juli im siebten Monat.

IST MEIN BABY REIF FÜR BEIKOST?

Individuell betrachtet kann die Beikostphase für ein Kind, das mindestens vier Monate alt ist, beginnen, sobald es aufrecht sitzen und zugreifen kann. Wenn es beispielsweise auf dem Schoß oder mit einem Kissen gestützt im Hochstuhl sitzt, muss es sein Köpfchen stabil aufrecht halten können. Dann ist der Würgereflex normalerweise nicht mehr so stark ausgeprägt wie am Lebensanfang und Babys können fein zerkleinerte Nahrung oder Püree schlucken, ohne sich zu verschlucken. Auch wenn dein Baby sich stark für das Essen auf Mamas oder Papas Teller interessiert und Kaubewegungen macht, sobald es euch beim Essen zusieht, weißt du, dass es bereit ist. Doch zunächst muss dein Baby herausfinden, mit welchen Zungenbewegungen es die Nahrung von seinem vorderen Mundraum nach hinten befördern kann. Solange ein Kind beim Versuch zu essen dieselben Zungenbewegungen macht wie beim Saugen, schiebt es die Nahrung aus dem Mund hinaus statt tiefer hinein. Anfangs passiert das reflexhaft, aber Geduld! Sobald es alt genug ist, hat dein Kind den Bogen schnell heraus, besonders wenn es ihm schmeckt. Dass ihm etwas nicht schmeckt, erkennst du übrigens sofort an seinem eindeutigen Gesichtsausdruck.

MAMA, WAS ISST DU DENN DA?

Irgendwann wird euer Kind unmissverständlich zeigen, dass es einmal probieren möchte, so zu essen wie Mama und Papa. Aber Vorsicht vor hohen Erwartungen: Ein Kind muss nicht gleich nennenswerte Mengen zu sich nehmen und schon gar nicht ganze Milchmahlzeiten durch Beikost ersetzen. Dabei lassen sich die meisten Babys viel Zeit. Viele tun das erst, wenn sie älter sind als ein halbes Jahr. Bis sie dann richtig gerne essen, dauert es oft noch ein paar Monate länger.

Das ist für Eltern eines gesunden und gut genährten Kindes kein Grund zur Sorge. Der Appetit auf einen erweiterten Speiseplan kommt, sobald Verdauungs- und Stoffwechselorgane deines Kindes entsprechend reif sind. Der Appetit kommt mit dem Bedarf, dieses Prinzip gehört zu den verlässlichsten Funktionen des menschlichen Körpers und funktioniert bei kleinen Kindern noch unfehlbar. Lass also dein Baby während euren Mahlzeiten mit euch am Tisch sitzen, damit es sein Interesse am Essen zeigen kann.

EMPFEHLUNGEN FÜR DEN ANFANG

Biete dem kleinen Essanfänger im fünften Monat jeweils nur ein einziges neues Lebensmittel pro Woche an. So könnt ihr mögliche Unverträglichkeitsreaktionen leicht zuordnen. Sie äußern sich durch Verstopfung oder kleine Pickelchen auf der Haut. Tritt so etwas auf, setz das neue Lebensmittel sofort ab und warte, bis die Reaktionen abgeklungen sind. Erst dann führst du nach einer Pause von mehreren Tagen ein anderes neu ein. Was sich bereits als gut verträglich erwiesen hat, kannst du deinem Baby weiterhin anbieten. Unter medizinischen Gesichtspunkten wird heute empfohlen, potenziell allergene Lebensmittel, also Ei, Fisch, Erdnüsse, Soja, Weizen und Nüsse, schon in der frühen Beikostphase schrittweise und in kleinen Mengen vorsichtig anzubieten. Vor allem, während ein Baby noch Muttermilch trinkt, soll das seinem Immunsystem mehr dienen als die Vermeidung dieser Lebensmittel.

Als erstes Essen bietest du dem Baby am besten eine Zubereitung aus einer einzigen Gemüsesorte, einer einzigen Frucht oder einer einzigen Getreidesorte an (grundsätzlich immer mit Öl). Wenn dein Baby dieses Lebensmittel mag und eine Woche lang gut verträgt, kannst du in der folgenden Woche eine weitere Zutat hinzugefügen. Das könnte zum Beispiel so aussehen:

1. Woche: Pastinakenpüree pur
2. Woche: Pastinaken-Kartoffel-Püree
3. Woche: Pastinaken-Kartoffel-Fleisch-Püree

Rühre von Anfang an in jede Portion Brei einen Teelöffel hochwertiges Pflanzenöl, das ist für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine erforderlich (insbesondere die Vitamine A, D, E und K). Besonders geeignet, weil reich an Omega-3-Fettsäuren, sind Leinöl und raffiniertes Rapsöl (kalt gepresstes Rapsöl erst ab dem zehnten Monat). Auch Mandelmus empfiehlt sich, um das Essen ab dem sechsten Monat manchmal mit gesunden Kalorien anzureichern. Empfohlen wird weißes, ungesüßtes Mandelmus aus geschälten Nüssen. 1 Teelöffel Mandelmus enthält rund 50 kcal, Vitamin E und B₂, Kalzium, Magnesium sowie Eisen. Zum Vergleich: 100 g Muttermilch enthält 70 kcal, 100 g gekochte Möhren 27 kcal, 100 g Apfel 52 kcal und 100 g Gemüsebrei mit Fleisch rund 50 kcal.

Verwende im ersten Jahr kein Salz, keinen Kristallzucker und keinen Honig. Auch Vollmilch verträgt dein Baby vorerst nur im Brei und nicht pur als Getränk. Ab dem zehnten Monat sind milde Gewürze wie Zimt und Anis okay. Keine rohen, unerhitzten Lebensmittel. Alles, das du in der Schwangerschaft wegen der

möglichen Keimbelastung nicht essen solltest, ist fürs Baby jetzt ebenfalls tabu: rohe Eier, roher Fisch/Meeresfrüchte, Rohmilchprodukte, nicht durchgebratenes Fleisch. Reifes weiches Obst darf roh sein, doch solltest du es entweder schälen oder kurz in kochendem Wasser baden, um anhaftende Pilzsporen abzutöten.

BEIKOST LÖFFELN: REZEPTE FÜR FRÜH-STARTER

Frisch gekochtes Essen ist ruck, zuck fertig, lecker und gesund – ganz besonders, wenn du dich für Bioqualität und Obst- sowie Gemüsesorten aus der Region entscheidest. Im Folgenden erhältst du einige Grundrezepte für Breie ab dem fünften Monat. Wenn du größere oder kleinere Mengen kochen möchtest, verdoppelst oder halbiert du einfach sämtliche Zutaten. Sehr praktisch ist es, einen Teil von Babys Essen zum Beispiel in Eiswürfelbehältern für Miniportionen einzufrieren. Am besten im Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur schonend auftauen und es im Wasserbad erwärmen. Vom Erwärmen in der Mikrowelle wird wegen der ungleichmäßigen Hitzeentwicklung immer wieder gewarnt – es könnte eine winzige Menge so heiß sein, dass sich das Baby die Zunge verbrennt. Gut geeignet für den Anfang sind milde Gemüse- und Obstsorten: Fenchel, Karotte, Kürbis, Pastinake und Zucchini sowie Apfel, Aprikose, Banane, Birne, reife Erdbeeren und Melone.

- **Gemüsepüree pur:** 120 g Gemüse (zum Beispiel Pastinake, Möhre oder Kürbis) putzen und klein schneiden. Anschließend in 50 ml Wasser zugedeckt weich garen, pürieren und etwas abkühlen lassen. Zum Schluss 1 EL Öl unterrühren.
- **Gemüse-Kartoffel-Püree** mit oder ohne Fleisch und Fisch: 60 g Gemüse putzen, 40 g Kartoffeln schälen, alles klein schneiden und mit 5 EL Wasser zugedeckt weich



Gemüsebrei besteht meist aus Gemüse, etwas Wasser und Öl.



Obstmus kann aus Früchten der Saison hergestellt werden.



Getreidebrei wird gern zum Abend gefüttert.

garen (auf Wunsch jeden zweiten Tag auch 20 g Fleisch oder gelegentlich Fischfilet nach Wahl mitgaren). Alles sehr fein pürieren, abkühlen lassen und 1 TL Öl untermischen.

- Gemüse-Reis-Püree mit oder ohne Linsen: 120 g Gemüse putzen und klein schneiden. In 50 ml Wasser zugedeckt weich köcheln, 60 g gekochten Reis dazugeben und auf Wunsch auch 30 g sehr weich gekochte rote Linsen (gut bei vegetarischer und veganer Ernährung). Alles zusammen pürieren. Etwas abkühlen lassen und 3 EL Orangensaft sowie 1 EL Öl unterrühren. Sobald du weißt, welche Gemüsesorten dein Kind gut verträgt, kannst du diese hier beliebig mischen – oder eben einzelne Gemüse kochen.
- Getreide-Milch-Brei: 20 g Getreideflocken (Hafereschmelz-, Reis- oder Hirseflocken) in je 100 ml Milch (Formula- oder Vollmilch) und Wasser unter Rühren in wenigen Minuten zu einem Brei kochen. Kurz nachquellen und etwas abkühlen lassen. Bei gestillten Babys den Brei nur mit 200 ml Wasser zubereiten. Statt Wasser kannst du auch Fenchel- oder Melissentee verwenden. Beide Sorten haben eine beruhigende Wirkung auf Babys Magen-Darm-Trakt.
- Obstmus mit Getreide: 20 g Getreideflocken und 100 g geputztes Obst in 100 ml Wasser unter ständigem Rühren wenige Minuten köcheln, dann nachquellen und etwas abkühlen lassen. Anschließend pürieren oder, beim größeren Baby, zerdrücken, 1 EL Öl oder Butter oder Mandelmus (erst ab dem sechsten Monat) unterrühren.

BEIKOST AUS DEM BECHER

Wenn ein Baby alt genug ist, möchte es aufrecht sitzend das Essen mit den Händen zum Mund führen, wie es das Tag für Tag bei den Großen beobachtet. Da es feinmotorisch aber noch nicht mit dem Löffel hantieren kann, biete ihm zum Beispiel sein Kürbispüree einfach als Kürbiscremesuppe oder sein Birnenmus als Birnen-Smoothie aus einem kleinen Trinkgefäß an! Das kann dein Kind mit beiden Händchen umfassen, während du es mit einer Hand sicher von unten stützt. So hat dein Baby die Möglichkeit, eifrig zu üben, den Becher so zu kippen, dass nicht zu viel und nicht zu wenig herausfließt und es gerade so nippen oder schlürfen kann, wie es das möchte. Rühre beim Zubereiten einfach etwas mehr Wasser oder ein wenig Hafermilch in den Brei, bis er die richtige Konsistenz erreicht hat. Auch Reis- oder Mandelmilch ist hier gut geeignet, ebenso wie selbst

Sobald sich dein Baby für dein Essen interessiert, kannst du mit der Beikost beginnen.



gekochte, salzfreie Gemüse- oder Hühnerbrühe. Smoothies und Cremesuppen sind übrigens auch für den Fall ideal, wenn der Stuhl deines Babys einmal zu fest sein sollte.

FINGERFOOD FÜR EINSTEIGER

Fingerfood ist der Hit bei Babys, die es verabscheuen, sich füttern zu lassen, die lieber selber zugreifen und aus der Hand essen möchten. »Beikost aus der Hand« kann einem Baby von Anfang an, schon im fünften und sechsten Monat, Freude machen. Allerdings bleibt die Sättigung zumindest anfangs dabei oft zweitrangig. In diesem Alter genießen Babys beim Fingerfood meistens primär das ausgiebige Erkunden von Textur, Konsistenz und Geschmack der verschiedenen Nahrungsmittel, sie »spielen« mit ihrem Essen, und das ist für sie sehr lehrreich. Deshalb empfiehlt es sich, Fingerfood nicht nur alternativ, sondern auch ergän-

»Baby Led Weaning«

Baby Led Weaning, kurz »BLW«, heißt wörtlich übersetzt »babygeleitete Entwöhnung«, nämlich vom Stillen oder vom Milchfläschchen, und sinngemäß bedeutet es »Beikost nach Bedarf«. Konkret wird BLW heute einfach gleichgesetzt mit »breifrei«, also einer Beikosteinführung, bei der das Baby nicht gefüttert wird, sondern bei den Mahlzeiten selbst zugreift.

Das große Prinzip von BLW liegt darin, dass das Kind bestimmt, was und wie und ob es isst. Seine Zeichen für Appetit und Sättigung (Essensmenge), für Vorlieben und Abneigungen (Auswahl) werden konsequent respektiert. Den Beikostweg bestimmt allein das Baby. Die Eltern sorgen nur für ein Angebot, das für ihr Kind passt.

Diesem wunderbar kindgerechten Prinzip lässt sich in jedem Fall folgen – auch dann, wenn ein kleines Baby (noch) nicht abschließlich selbst zugreifen will, sich also nicht für »breifrei« interessiert oder noch nicht reif ist dafür, sich aber von Herzen gerne füttern lässt. Wenn zum vielfältigen Nahrungsangebot für das Baby nicht nur Fingerfood gehört, sondern auch Püree, Mus oder Brei, Suppe oder Smoothie, muss die Beikosteinführung deshalb nicht weniger babygeleitet sein.

»Babygeleitet« heißt beim Füttern praktisch, dass das Baby indirekt den Löffel führt, indem es seinen Mund erwartungsvoll öffnet – oder nicht, sodass seine aufmerksamen Eltern sehen, wann die Ampel auf Grün oder Rot steht und wann Schluss ist. Auch das ist BLW, denn das Zauberwort lautet auch hier nicht »geben« sondern »anbieten«.

Egal, welchen Beikostweg ein Baby wählt, Milch bleibt beim BLW noch lange die Hauptnahrungsquelle – wie lange, das wiederum bestimmt allein das Baby.

zend zu Brei und Smoothie anzubieten. Und vor allem braucht das Baby weiterhin seine Milchmahlzeiten, denn Fingerfood macht noch lange nicht satt.

Ob euer Baby schon im fünften oder sechsten Monat reif ist für Fingerfood, erkennt ihr an den drei wichtigsten Beikost-Reifezeichen:

- Das Baby kann leicht abgestützt sitzen und seinen Kopf aufrecht halten. Babys können sich leichter verschlucken, wenn sie liegen oder noch in sich zusammensacken. Gib deinem kleinen Baby deshalb in liegender Position nichts zum Essen in die Hand.
- Das Baby beherrscht das Greifen so weit, dass es etwas mit seinem Fäustchen umschließen kann, und es kann Dinge, die es greift, zum Mund führen – die Auge-Hand-Mund-Koordination funktioniert.
- Sowohl der Würgereflex als auch der Zungenstoßreflex haben schon stark nachgelassen. Beide Reflexe schützen am Lebensanfang vor dem Verschlucken von Fremdkörpern. Erst wenn sie nachgelassen haben, können Babys fein zerkleinerte Nahrung oder Püree schlucken. Lass dein Kind trotzdem nie beim Essen allein.

Super für den Beikoststart in diesem Alter eignen sich einzelne Gemüsesorten oder Früchte in fäustchengerechter Form. Du kannst sie zum Beispiel in handliche Pommes-Sticks schneiden, die gerade so groß sind, dass sie aus der kleinen Babyfaust ein wenig heraus schauen. Hartes Gemüse und Obst wird grundsätzlich nicht roh angeboten, sondern gedämpft bis zu der magischen Garstufe, wo die Sticks noch fest genug zum Halten sind, aber schon so weich, dass sie sich im Mund leicht zerlutschen lassen. Auch Brotstücke mit Rinde lutschen viele Babys von Anfang an gerne aus. Es sollte aus fein ausgemahlenem Vollkornmehl sein, ohne jegliche Körner oder Samen.

Wichtig: Auch bei Fingerfood gelten sämtliche »Empfehlungen für den Anfang« von Seite 148. Nicht nur harte Gemüse- und Obstsorten, sondern alles, das sich nicht einfach zwischen den Kiefern zerdrücken und auflösen lässt, eignet sich nicht: Nüsse, Trauben, Heidelbeeren, Kirschtomaten ... Weiches Obst kann roh angeboten werden, wird aber geschält oder für ein paar Minuten in kochendes Wasser getaucht, um anhaftende Pilzsporen abzutöten.

In der ersten Woche gibt es eine einzige Gemüse- oder Obstsorte. Wird diese akzeptiert und gut vertragen, folgt in der nächsten Woche eine weitere Sorte, und so weiter. Das kann zum Beispiel so aussehen:

1. Woche: Pastinakensticks
2. Woche: Pastinakensticks und Birnenstück
3. Woche: Pastinakensticks, Birnenstück und Putenstreifen

Hier wird das unverzichtbare Raps- oder Leinöl einfach tropfenweise auf das servierfertige Essen geträufelt.

DIE BESTEN FINGERFOOD-GEMÜSESORTEN AB DEM FÜNFTEN MONAT:

Karotten/Möhren: Der Beikost-Klassiker. Karotten werden das ganze Jahr über gelagert, schmecken aber natürlich umso besser und sind saftiger, je frischer sie sind.

Süßkartoffeln: Ganz besonders nährstoffreich und stehen ebenfalls ganzjährig zur Verfügung.

Zucchini: Kommen im Sommer frisch vom Acker oder aus dem Garten. Lassen sich besonders rasch garen und haben einen hohen Wassergehalt.

Hokkaido-Kürbis: Das beliebteste Fingerfood im Herbst. Kann in Schnitzen ungeschält gegart werden, auch im Ofen.

Pastinaken: Haben einen sehr interessanten, würzig-süßlichen Geschmack.

Zubereitung:

Karotten, Pastinaken und Petersilienwurzeln jeweils schälen, dabei unappetitliche oder holzige Stellen entfernen. Zucchini brauchen nicht geschält zu werden. Dann in fäustchengerechte Sticks schneiden. Benutzt dafür möglichst ein Wellenschneider-Messer, damit sehen die Sticks nicht nur schöner aus, durch ihre Rillen kann das Baby sie auch besser in der Hand behalten.

Den Hokkaido-Kürbis mit der Schale in Schnitze schneiden, die in der Mitte dauerm dick sind, und diese halbieren. Wenn die Schale nach dem Garen nicht richtig weich ist, dann entfernt sie besser.

Alle diese Gemüsesorten werden am besten entweder im Dampf gegart (kleiner Topf mit Dampfsieb und gut schließendem Deckel) oder im Ofen gebacken. Dabei bleiben mehr Nährstoffe im Gemüse, als wenn man sie in Wasser kocht. Dieselbe Zubereitung gilt übrigens für Fleischstreifen.

Auf Salz verzichten.

Vor dem Servieren mit einigen Tropfen hochwertigem Öl (zum Beispiel Rapsöl, Leinöl) beträufeln.

DIE BESTEN FINGERFOOD-FRÜCHTE AB DEM FÜNFTEN MONAT:

Avocado: Spielt eine prominente Sonderrolle, denn mit ihrem hohen Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren kann sie sogar satt machen. Sie ist praktisch essfertig als richtiges Baby-Superfood, das ihr nur zu schälen braucht. Lässt sich wunderbar in Stifte schneiden und besitzt, wenn sie reif ist, genau den richtigen Grad von weich und fest.

Banane: Innig geliebt bei Essanfängern, weil sie von Natur aus die optimale Konsistenz für Fingerfood besitzt. Einfach schälen und in Stücke brechen.

Apfel: Wählt unter den vielen Sorten eine besonders süße für euer Baby aus. Den Apfel waschen, schälen und entkernen, in geeignete Stücke schneiden und diese 5 bis 10 Minuten dämpfen. Erst wenn euer Baby älter ist, kann es Apfelstücke auch roh essen.

Birne: Auch Birnen gibt es in vielen köstlichen Sorten, die einheimischen sind von Spätsommer bis Spätherbst reif im Angebot. Bei der Zubereitung gilt dasselbe wie beim Apfel.

Pfirsich, Nektarine, Aprikose: So schmeckt der Sommer! Fürs Baby eine reife, weiche Frucht wählen, gut waschen, dünn schälen und in geeignete Stücke schneiden.

Erdbeere: Babys, die eine große, reife, süße Beere gut halten und zum Mund führen können, erforschen sie vergnügt mit den Lippen und lutschen dann eifrig das weiche Fruchtfleisch vom festeren Mittelteil, der am kurzen Stengel haften bleibt. Jede Beere für ein paar Minuten in kochendes Wasser tauchen, um anhaftende Pilzsporen abzutöten.

ESSEN OHNE STRESS

Gehört dein Baby zu denjenigen, die sich für das typische »Babyessen« nicht begeistern können? Bei seinen Beikostempfehlungen hat das deutsche Forschungsinstitut für Kinderernährung sich am typischen Essverhalten der Deutschen orientiert. Selbstverständlich würden japanische oder afrikanische Expert:innen ganz andere Empfehlungen zusammenstellen. Deshalb steht es dir natürlich frei, dein Kind in einer Weise mit dem Essen Bekanntschaft schließen zu lassen,

Fingerfood To Go

Weil Gemüse und Obst nicht krümelt, eignen sich die Sticks super als Snack für unterwegs. Einfach in kleinen dichten Plastikdosen verpackt mitnehmen.



Geeignete Gemüsesorten für Babys erstes Fingerfood.



Fingerfood-Früchte ab dem 5. Monat.

die zu eurer Familie passt. Obwohl das Forschungsinstitut empfiehlt, zuerst mittags ein Gemüsepüree, dann abends einen Milchgetreidebrei und schließlich nachmittags einen Obstgetreidebrei anzubieten, ist das kein ehernes Gesetz. Wenn deinem Baby vorerst nur Obstmus schmeckt, spricht nichts dagegen, ihm eben nur dieses Püree zu jeder Tageszeit zu geben. Es ist auch nicht wichtig, ob das Kind mittags den ersten Brei isst oder nachmittags, ob es überhaupt Brei mag oder lieber breifreie Beikost und Fingerfood – wichtig ist, das Essenlernen so zu gestalten, wie es dir und deinem Kind richtig Freude macht!

GLÄSCHEN KAUFEN?

Statt selbst zu kochen, sind fertige »Babygläschen« mit Gemüse- oder Obstbrei eine praktische und schnelle Alternative, auf die viele Eltern zumindest für zwischendurch oder auf Reisen ausweichen. Du kannst dich ohne schlechtes Gewissen dafür entscheiden, solange du darauf achtest, dass die Liste der Zutaten klein, überschaubar und verständlich ist. Unbedingt auf dem Etikett stehen sollte: »Ohne Zuckerzusatz«. Zutaten, die von Natur aus süß sind, sind gesund – zugesetzter Zucker hingegen ist ungesund. Vielleicht entscheidest du dich auch hier gleich für Bioprodukte, diese garantieren weitestgehend Schadstofffreiheit (Adressen von ÖKO-Test unter dem QR-Code am Ende des Buches.).

GLUTEN

Gluten ist ein gesunder Bestandteil von Getreideeiweiß, den aber Menschen mit der angeborenen Stoffwechselkrankheit Zöliakie nicht vertragen. Sie bekommen davon schwerwiegende Darmprobleme. Es handelt sich dabei nicht um eine allergische Reaktion (Immunsystem), sondern um eine Unverträglichkeit (Stoffwechsel). Ob ein Kind mit dieser Veranlagung auf die Welt gekommen ist, stellt

sich erst durch seine Reaktion auf Gluten heraus und ist anders nicht feststellbar. Für noch kleine Babys wäre diese Reaktion möglicherweise problematisch, deshalb ist Gluten in industrieller Säuglingsnahrung für die ersten vier Lebensmonate verboten und der Glutengehalt muss auf den Packungen von Säuglingsnahrung deklariert sein. Neuere Studien weisen darauf hin, dass die Ernährung am Lebensanfang eine große Rolle bei der möglichen Entwicklung oder dem Schweregrad einer Zöliakie spielt, sofern die Veranlagung vorliegt. So hat man festgestellt, dass das Risiko, eine Zöliakie zu entwickeln, bei Kindern unter zwei Jahren vermindert war, wenn sie während und nach der Einführung von glutenhaltigen Getreidesorten noch häufig gestillt wurden. Deshalb empfiehlt das Forschungsdepartement für Kinderernährung (FKE) heute als Maßnahme zur Vorbeugung, kleine Mengen an glutenhaltigen Getreiden (zum Beispiel Hafer-Schmelzflocken) schon mit der ersten Beikost anzubieten, also möglichst ab dem fünften Monat, und zwar vorzugsweise solange das Kind noch häufig an der Brust trinken darf. Achte also bei der Einführung des ersten glutenhaltigen Getreidebreis auf die Verdauungsreaktion. Glutenfrei sind Reis, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Mais und Soja; glutenarm ist Hafer.

DAS ALLERGIERISIKO SENKEN

Ein bisschen Joghurt probieren, von Papas Frühstücksei naschen, an einem Weizenbrötchen knabbern, ein kleines Fischstückchen lutschen – aber gerne, nur zu! Die Zeiten sind vorbei, in denen einem Beikost-Baby viele Nahrungsmittel der Großen verwehrt blieben, weil diese im Verdacht standen, Allergien zu fördern. Heute empfehlen die Fachgesellschaften im Sinne der Toleranzinduktion das Gegenteil: Potenziell allergene Lebensmittel – Ei, Fisch, Erdnüsse, Soja, Weizen und Nüsse – sollen schon in der frühen Beikostphase schrittweise angeboten werden, also in einem Alter, in dem Babys meistens noch die immunstarke Muttermilch trinken. Vielleicht macht das ihr Immunsystem allergieresistenter? In traditionellen türkischen Großfamilien zum Beispiel, wo Babys sowohl wesentlich länger gestillt werden als auch viel früher am Familientisch mitessen, wurde beobachtet, dass sich deutlich weniger Allergien entwickeln. Gibt es in einer Familie allerdings bereits Allergien, dann besteht für ein Baby erhöhte Allergiegefahr und der Umgang mit hyperallergenem Lebensmitteln sollte vorsichtshalber mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt abgesprochen werden.



Alles für gesunden Schlaf

In diesem Alter sind Babys an den Tag-Nacht-Wechsel gewöhnt und haben die längeren Schlafphasen in die Nacht verlegt. Und doch kommen jetzt die anstrengendsten Nächte, denn vom fünften oder sechsten Lebensmonat an ist der Babyschlaf oft unruhig. Es passiert jetzt ständig etwas Neues und Aufregendes in der Entwicklung, davon bleibt der Schlaf leider nicht unberührt. Dabei treibt uns kaum etwas so schnell an den Rand der Erschöpfung wie schlaflose Nächte. Zum Glück kannst du einiges tun, um dir die Situation zu erleichtern.

»UND, SCHLÄFT ES SCHON DURCH?«

Keine andere Frage hören Eltern im ersten Lebensjahr ihres Kindes häufiger. Das Durchschlafen gilt als Maßstab für frühe Selbstständigkeit, und diese Eigenschaft ist eine der höchst geschätzten in unserer Kultur. Interessanterweise entwickelt sich echte Eigenständigkeit am schnellsten, wenn Eltern sie nicht zu früh einfordern, sondern sich erst einmal darauf konzentrieren, ihrem Baby Geborgenheit zu vermitteln. Neue Studien zeigen, dass für die Stärkung der Bindungssicherheit die Erfahrungen, die Babys in der Nacht machen, ganz wesentlich sind, denn dies ist die Zeit, in der sie ihre Eltern am stärksten brauchen und am stärksten überfordert sind, wenn sie allein gelassen werden.

Die gängigen Vorstellungen, dass ein Baby schon recht früh durchschlafen müsste, stimmen mit der Realität recht wenig überein. Es ist wichtig, realistische Erwartungen zu haben, damit du dir die Nächte nicht schwerer machst, als sie eh schon sind. Statistisch gesehen wachen die meisten Babys im gesamten ersten Lebensjahr so gut wie jede Nacht mehrmals auf. Im Alter von drei Monaten zwei- bis dreimal pro Nacht, mit neun Monaten rund fünf Mal und mit zwölf Monaten wieder zwei- bis dreimal. Und auch von den Kleinkindern weckt mindestens jedes Dritte auch mit zweieinhalb Jahren nachts noch regelmäßig seine Eltern.

WARUM BABYS AUFWACHEN

Babys haben ein anderes Schlafprogramm, in dem noch keine langen Tiefschlafphasen vorgesehen sind, es gibt im ersten Lebenshalbjahr noch nicht mal einen wirklich tiefen Schlaf. Obwohl manche Babys ihre Eltern während der ersten Monate wochenlang mit nächtlichen Durchschlafphasen verwöhnen, ist damit durch die vorangeschrittene Bewusstseinsentwicklung auch bei diesen wenigen Babys meist im vierten oder fünften Monat wieder Schluss. Der Grund: Alle Babys haben einen inneren Drang, sich nachts mehrmals zu vergewissern, dass sie bei ihren Eltern sind. Der Kinderarzt und Evolutionsbiologe Dr. Renz-Polster erklärt das mit dem Schutzbedürfnis, das im Laufe der menschlichen Entwicklung immer eine entscheidende Rolle gespielt hat und das auch heute noch wirkt. Weil die Säuglinge unserer Vorfahren ohne schützende Nähe von Erwachsenen im Dunkel der Nacht schnell das Opfer von Säbelzähntigern, Bären und Giftschlangen geworden wären, empfinden auch unsere Babys nächtliches Alleinsein noch als lebensbedrohlich. Der leichte Schlaf und das häufige Aufwachen, das typisch ist für den Lebensanfang, kann als kluger Schachzug der Evolution

gesehen werden, um das Überleben von Nachkommen zu sichern. Deshalb protestieren Babys, wenn sie sich nachts alleine fühlen. Ansonsten stören sie nicht groß – sie spüren ihre Mutter, trinken kurz und schlummern sofort beruhigt wieder ein. Sofern sie neben ihren Eltern schlafen dürfen. Und solange nicht etwas anderes erschwerend hinzukommt.

BESSERE NÄCHTE: MIT DEM BABY IM SELBEN BETT

Mütter, die gemeinsam mit ihrem Baby im selben Bett schlafen, erleben ein viel geringeres Schlafdefizit als Mütter, die nachts mehrmals aufstehen, weil ihr Baby im Gitterbettchen nebendran oder sogar in einem anderen Raum schläft. Video-studien von Mutter und Baby im selben Bett zeigen, dass sich ihr Schlafverhalten zunehmend aufeinander einstellt. Sowohl im Schlaflabor als auch im eigenen Bett legen sich schlafende Mütter unbewusst in Positionen, die das Baby schützen, beide bewegen sich je nach Körpertemperatur aufeinander zu und voneinander weg, und das Baby kann die Brust nehmen und gestillt werden, ohne dass es selbst oder die Mutter vollständig aufwachen müsste. Durch die Körpernähe passen sich beide Schlafzyklen aneinander an, sodass die Mutter nicht aus dem Tiefschlaf geweckt wird, wenn das Baby aufwacht – das ist entscheidend für die erholsame Wirkung des Schlafs. Ob das auch bei Vätern so ist, die gemeinsam mit ihrem Baby im selben Bett schlafen? Ausprobieren! Bisher ist uns dazu noch keine Studie bekannt.

PAPAS NACHTSCHICHT

Wenn euer gestilltes Baby auch das Trinken aus einem Fläschchen schon kennt, kann es ab dem vierten Monat eine Nacht Mahlzeit von Papa bekommen – mit abgepumpter Muttermilch – und als Mama kannst du endlich einmal wieder fünf bis sechs Stunden durchschlafen. Pumpst du tagsüber beispielsweise nach jedem Stillen den Rest der Milch ab (siehe Seite 144), kommt im Laufe des Tages sicher genug für eine Nacht Mahlzeit zusammen. Die Milch wird am besten in einem Babyfläschchen angesammelt und im Kühlschrank frisch gehalten. Nachts bringt der Vater sie dann im Flaschenwärmer auf Trinktemperatur, sobald sich das Baby meldet. Dauert das Milcherwärmen für das Baby zu lang, kann es schon mal ein wenig Tee bekommen, um die Wartezeit zu überbrücken. Tee darf die ganze Nacht in der Thermoskanne auf Trinktemperatur gehalten werden. Ist euer Baby aber bereits abgestillt und wird sowieso mit Fläsch-

chen gefüttert, kannst du als Papa die Nachtfläschchen vorbereiten, indem du das richtig dosierte Milchpulver bereits in sauberen und trockenen Fläschchen neben das Bett stellst und daneben eine Thermoskanne mit abgekochtem Wasser platzierest. So brauchst du die Milch nur noch anzurühren, sobald das Baby sich nachts meldet.

Am besten funktioniert so eine Nachtschicht, wenn du als Papa das Baby schon daran gewöhnt hast, dass du es ins Bett bringst oder daran zumindest beteiligt bist. Und natürlich musst du den versäumten Schlaf anderntags per Mittagschlaf nachholen können, also erfolgt dein Einsatz vermutlich nur vor arbeitsfreien Tagen. Aber selten ist besser als gar nicht, denn es ist die wichtigste Hilfe für übernächtigte Mütter und unterstützt ein harmonisches Familienleben.

Mit einer elektrischen Milchpumpe geht das Abpumpen meist ganz leicht.



Mehr Schlaf für alle

Nehmen wir an, dein Baby hatte um 19.30 Uhr seine letzte Mahlzeit und schläft um 20 Uhr ein. Sobald es in der Lage ist, sechs Stunden durchzuschlafen, tut es das – wie fast alle Babys – wahrscheinlich ab 20 Uhr. Es schläft wunderbar bis zwei Uhr morgens durch. Von da ab wacht es wieder alle drei Stunden auf, um kurz zu trinken. Wenn du selbst wie gewohnt am späten Abend zu Bett gegangen bist, hast du also leider überhaupt nichts von diesem großen, lange herbeigesehnten Entwicklungsschritt deines Kindes – du wirst weiterhin um zwei Uhr geweckt und erneut um fünf Uhr. Du bekommst nicht mehr Schlaf am Stück als vorher. Deshalb lautet unser erster Rat für mehr Elternschlaf in dieser Entwicklungsphase: Gib dem Baby grundsätzlich immer eine Mahlzeit, bevor du selbst schlafen gehst! Wenn du dein Baby ausgiebig stillst, bevor du selbst zu Bett gehst, hat dies drei große Vorteile für dich:

Du wirst nicht schon kurz nach dem Einschlafen wieder von einem hungrigen Baby geweckt. Erwachsene befinden sich innerhalb der ersten zwei Stunden im tiefsten Stadium des Tiefschlafs, aus dem das Erwachen besonders schwerfällt. Wenigstens einmal pro Nacht lässt es sich also vermeiden, vom Baby aus dieser Schlafphase geweckt zu werden.

Du sorgst auf diese Weise dafür, dass du auch etwas davon hast, wenn dein Baby endlich einmal sechs Stunden durchschlafen kann. Hat dein Baby um 22.30 Uhr, bevor du selbst schlafen gehst, seine letzte Mahlzeit und schläft schon bald von 23 Uhr an sechs Stunden durch, dann fallen diese sechs Stunden in deine eigene Schlafenszeit.

Dein Baby bleibt morgens länger satt, wenn es groß genug ist, um nachts durchzuschlafen. Viele Mütter leiden darunter, dass die Nacht um fünf Uhr morgens vorbei ist, weil das Baby aufwacht und Hunger hat. Für ein knapp einjähriges Kind ist es eine große Leistung, von 19.30 bis fünf Uhr ohne Mahlzeit auszukommen. Wenn die Eltern trotzdem gern bis sieben Uhr schlafen möchten, führt kein Weg daran vorbei, das Baby noch einmal zu stillen, bevor sie selbst schlafen gehen.

Am besten fügt sich diese Praxis in deinen täglichen Ablauf ein, wenn du die Mahlzeit beibehältst, die dein Baby anfangs immer gegen 22 oder 23 Uhr hatte – lasse es also von Anfang an nicht zu, dass es diese Mahlzeit verschläft. Du brauchst es dafür noch nicht einmal aufzuwecken, denn das Baby kann auch im Traumschlaf trinken. Und sollte es dennoch aufwachen, ist auch das nicht schlimm: Nach dem Trinken wird es einfach weiterschlafen. Allmählich kannst du den Zeitpunkt für diese letzte Mahlzeit am späten Abend fließend an deine eigene Schlafenszeit anpassen: Wenn du normalerweise um 23 Uhr ins Bett gehst, ist 22.30 Uhr der beste Zeitpunkt, um dein Baby noch einmal ausgiebig zu stillen. Am besten tust du das jeden Tag um diese Zeit, egal, wann es davor zuletzt getrunken hat. Diese Mahlzeit am späten Abend kann die einzige sein, welche täglich zur selben Zeit stattfindet.

BRAUCHEN BABYS EIN EINSCHLAFRITUAL?

Rituale sind schön, nur: Sie dauern oft zu lang. Wenn ein kleines Baby zeigt, dass es müde ist, ist es höchste Zeit fürs Bett. Ist dieser Punkt verpasst, beginnt oft das Geschrei und das Baby kann vielleicht erst eineinhalb Stunden später wieder einschlafen. Viele Eltern machen die Erfahrung, dass ihre Babys nach dem nett ausgedachten Gute-Nacht-Ritual mit Liedern und Geschichten und Bärchenküssen plötzlich wieder putzmunter sind. Dann hat es schlicht zu lang gedauert.

Der Sinn eines Einschlafrituals ist es, das Baby auf den Schlaf einzustimmen. Im jetzigen Alter braucht es dafür noch nicht mehr als eine vollkommen gleichbleibende Abfolge der Bettgeh-Zeremonie: ausziehen, waschen, wickeln, Schlafanzug anziehen, stillen – wiederhole Abend für Abend dieselben Schritte in genau derselben Reihenfolge und nie andersherum. Das erhöht den Wiedererkennungswert und das Baby kann sich bald schon intuitiv darauf einstellen, was als Nächstes kommt. Vielleicht singst du zum Abschluss noch leise das immer gleiche Lied, das dauert nicht länger als zwei Minuten und genügt vollkommen.

SCHLAF AM TAG

Tagsüber verändert sich der Schlaf von Babys in diesem Alter oft mehr als in der Nacht. Zwischen dem Aufstehen am frühen Morgen und dem Zubettgehen am Abend halten die meisten Babys mit vier Monaten noch vier Nickerchen von unterschiedlicher Dauer.

Hier gilt die Regel: Je kürzer die Nickerchen des Babys sind, desto mehr braucht es davon – je öfter Babys tagsüber schlafen, desto kürzer darf das jeweils sein. Tatsächlich ist es in diesem Alter meistens günstiger für das Wohlbefinden, wenn das Baby drei- bis viermal tagsüber schläft als einmal sehr lange und dann viele Stunden überhaupt nicht.

Schläfrige Mahlzeiten

Babys sieht man es leicht an, ob sie gerade träumen: Sie atmen unregelmäßig, ein Lächeln huscht über ihr Gesicht oder sie verziehen die Mundwinkel, als ob sie anfangen wollten zu weinen. Gleichzeitig sind unter den Lidern deutliche Augenbewegungen wahrnehmbar. Befinden Babys sich in dieser Traumschlaf genannten Schlafphase, sind seine motorischen Impulse im Gegensatz zum Tiefschlaf aktiv. Du kannst dein Baby daher problemlos an die Brust legen und trinken lassen. So stellst du sicher, dass es satt genug bleibt, um die nächsten drei bis vier Stunden zu schlafen – oder noch länger, sobald seine Entwicklung dies zulässt.

VIER SCHLÄFCHEN SIND OKAY

Die meisten Babys schlafen im Verlauf des Tages einmal etwas länger, zum Beispiel 60 bis 90 Minuten, und die anderen drei Male jeweils nur 30 Minuten, »da kann ich die Uhr danach stellen«, erzählen die Eltern. Günstig ist es, wenn die Eltern allmählich ein Gespür dafür bekommen, zu welcher Tageszeit ihr Baby besonders leicht einschläft: Vielleicht vormittags beim Spaziergang zum Bäcker, mittags nach dem Stillen und dann noch mal am frühen Abend, wenn es im Tragetuch ist, während das Abendessen zubereitet wird. Aber Achtung: Solange man sie im Kinderwagen spazieren fährt oder im Tragesystem trägt, können Babys jetzt oft auch mehrere Stunden am Stück schlafen. Das ist okay, solange die Nächte stimmen.

Schlafen Babys tagsüber regelmäßig zu viel insgesamt oder zu lange am Stück, kann es dazu führen, dass es nachts längere Wachphasen gibt, die für die Eltern sehr erschöpfend sein können. Wird dann der Tagsschlaf reduziert, ist auch der Nachtschlaf wieder gut. Mit fünf oder sechs Monaten ändert sich der Schlafbedarf wieder und es sind normalerweise nur noch drei Tagesschläfchen.



Pflege und Gesundheit

DER ERSTE ZAHN

Bei fast allen Babys kommt das erste Zähnchen zwischen dem vierten und zwölften Lebensmonat, meistens zwischen dem siebten und zehnten. Bei manchen Babys brechen die ersten Zähnchen so unauffällig durch, dass die Eltern sie ganz »zufällig« eines Tages vorfinden, aber das ist eher die Ausnahme. Normalerweise ist jeder neue Zahn mit einer allgemeinen Unruhe verbunden, die vor allem vorübergehend die Nächte stört.



Bei der U4 untersucht die Ärztin die Kopfkontrolle des Babys.

DARAN ERKENNST DU, DASS DEIN BABY ZAHNT

Manche Milchzähne kommen völlig überraschend, bei anderen ist vielleicht schon seit Längerem das Zahnfleisch gerötet, geschwollen und sehr empfindlich, auch die Backen sind rötlich als sonst.

Viele Babys sind in dieser Phase reizbar, haben einen unruhigen Po, Durchfall oder Verstopfung, schlafen schlechter, weinen mehr und wollen nicht alleine sein. Eine anstrengende Zeit für die Eltern, vor allem, weil sich erst rückblickend mit Sicherheit sagen lässt, dass dieser Zustand durch das Zahnen verursacht wurde. Schließlich hilft es meist schon ein wenig zu wissen, warum das Baby so unheimlich ist. Unwohlsein, das durch das Zahnen entsteht, unterscheidet sich von ernsteren Erkrankungen dadurch, dass es nur kurz auftritt und immer wieder abklingt. Denken Sie bei Schmerzen trotzdem immer auch an andere Erkrankungen. Wer alles ungeklärt auf die Zähne schiebt,

übersieht vielleicht etwas, zum Beispiel eine behandlungsbedürftige Mittelohrentzündung, die ebenfalls ein Grund für plötzliche nächtliche Schmerzen sein kann (siehe Seite 240 f.). Klarheit bringt im Zweifelsfall eine Ohrspiegelung in der Kinderarztpraxis am folgenden Tag. Von richtigem Fieber (siehe Seite 209) wird der Durchbruch der Schneidezähne nur selten begleitet, eher kommt es zu einem leichten Temperaturanstieg, vor allem beim Durchbruch der Eckzähne. Was deinem Baby bei Zahnungsbeschwerden hilft und wie die ersten Zähnchen zu pflegen sind, liest du auf Seite 204 f.

Auch wenn sich im Mund deines Babys noch kein kleines weißes Zähnchen zeigt, spürt dein Baby, wie es in seinem Kiefer arbeitet. Daran kannst du erkennen, ob die Zähne schieben:

- Dein Baby will unbedingt auf etwas herumkauen und hat ständig ein paar Fingerchen im Mund.
- Der Speichelfluss hat deutlich zugenommen und dein Kind sabbert stark.

DIE KINDERÄRZTLICHE VORSORGE

DER VIERTE TERMIN: U4

Der vierte Untersuchungstermin steht zwischen dem dritten und vierten Monat im Kalender. Neben den üblichen körperlichen Untersuchungen und der Beurteilung des allgemeinen Befindens geht es bei der U4 vor allem darum, mögliche Koordinations- und Haltungsstörungen aufzuspüren, deren Ursache im Gehirn liegen könnten. So zieht der Arzt oder die Ärztin dein Baby an beiden Händen vom Liegen zum Sitzen hoch, um seine Kopfkontrolle zu testen: Kann es seinen Kopf beim Hochziehen mitnehmen und in der Mitte halten? Wie steht es damit in der Bauchlage? Stützt es sich auch mit den Unterarmen gut genug ab, um den Kopf frei zu heben? Zudem betrachtet der Arzt oder die Ärztin die Formung der Wirbelsäule, die Stellung der Hüften, die Kopfform, den Zustand der Fontanellen sowie die Hand-Hand- und die Hand-Mund-Koordination. Falls du beobachtet hast, dass dein Baby seine Hände noch häufig stark faustet, dass es sich in der Bauchlage verdreht oder überstreckt, in der Rückenlage seine Beine nicht abhebt, dass es noch häufig ausfahrende Bewegungen macht, keine Gesichter fixiert oder auf laute Geräusche nicht reagiert, solltest du es jetzt ansprechen. Spielerisch wird überprüft, ob dein Baby spontan lächelt und Laute formt, ob es Personen oder Gegenständen mit dem Blick folgt, ob oder wie gut es nach etwas greifen kann. Wieder gibt es Gelegenheit, alle Fragen zu Schlaf, Ernährung und Verdauung, Schreien, Spielen und allgemeinem Verhalten zu besprechen.

IMPFUNGEN

Erfolgte die erste Impfung gegen Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten, Kinderlähmung, *Haemophilus influenzae* Typ b (Hib) und Hepatitis B und Pneumokokken wie empfohlen in der neunten Lebenswoche, kann bei der U4 oft schon die zweite Impfung erfolgen. Auch die Impfung gegen Rotaviren wird fortgesetzt oder beendet. Geimpft wird allerdings nur, wenn dein Baby ganz gesund ist. Um sich davon zu überzeugen, kontrolliert der Arzt oder die Ärztin Ohren und Mandeln und hört es kurz ab, um sicher zu sein, dass die Bronchien frei sind.

FÜR DIE U5

Der fünfte Untersuchungstermin ist im Alter von sechs bis sieben Monaten vorgesehen – wir haben ihn deshalb ins nächste Kapitel genommen (siehe Seite

205 f.). Wir empfehlen im Normalfall, damit möglichst zu warten, bis das Baby ein halbes Jahr alt ist. Es ist dann in allem schon ein wenig weiter und ihm wird die Untersuchung leichter fallen.

DAS ZEIGT DIE VERDAUUNG

Viele Babys reagieren auf neue Lebensmittel im Zuge der Beikosteinführung mit einer veränderten Verdauung. Das ist bis zu einem gewissen Grad normal, solange das Baby keine Beschwerden hat. Die häufigste Reaktion ist dabei eine Stuhlverhärtung und damit einhergehend eine Art Verstopfung. Wie du damit umgehst, steht im Beikost-Kapitel: Füttere eher in der Konsistenz von Smoothie oder Cremesuppe als von Püree und Brei.

HAT DAS BABY DURCHFALL?

Häufiger und dünner Stuhl allein muss im Säuglingsalter kein Zeichen für Durchfall sein und ist nicht beunruhigend. Schnell stuhlfestigend wirken kann dann ein roh geriebener Apfel, der an der Luft braun geworden ist, auch frische oder getrocknete Heidelbeeren helfen.

Wenn der Stuhl jedoch plötzlich sehr viel häufiger und dünner wird und das Baby gleichzeitig Anzeichen von Unwohlsein zeigt, beispielsweise quengelig und anhänglich ist, besprich dich lieber mit deinem Kinderarzt oder deiner Kinderärztin.

Der echte Durchfall – die sogenannte Diarrhö – zeigt sich beim Baby an einem veränderten, üblen Geruch und einer ungewöhnlich schaumigen oder schleimigen Beschaffenheit des Stuhls. Dann kommt als Ursache eher nicht die Beikost oder die Zahnung infrage, sondern eine Magen-Darm-Infektion.

Zum Arzt!

Gehe mit deinem Baby in eine Kinderarztpraxis, wenn der Durchfall länger als sechs Stunden anhält!

BABYS WACHSTUM

Nach dem Wachstumsspurst der ersten drei Monate wachsen Babys nun sichtlich weniger schnell in die Länge oder Breite: Sie legen durchschnittlich »nur« noch etwa zwei Zentimeter an Länge und 300 bis 600 Gramm an Gewicht pro Monat zu. Dabei hat jedes Baby sein eigenes Wachstumstempo, das ihm

genetisch in die Wiege gelegt wurde. Bei den vorgesehenen kinderärztlichen Untersuchungen werden das Längenwachstum, das Gewicht und der Kopfumfang deines Babys gemessen und entlang der Perzentilkurven in das gelbe Untersuchungsheft eingetragen. So kann dein Kinderarzt oder deine Kinderärztin mit einem Blick erkennen, wie sich das individuelle Wachstum in Relation zum Durchschnitt verhält.

Doch Vorsicht: Das optimale Wachstum verläuft keineswegs entlang von durchschnittlichen Linien, sondern ausschließlich entlang der individuellen genetischen Vorgaben. Verläuft die individuelle Zunahme unterhalb der Durchschnittswerte, so ist das nicht automatisch negativ, genauso wenig ist es positiv, wenn ein Kind überdurchschnittlich viel zunimmt. Ob ein Baby vollkommen gesund heranwächst, kann nur anhand der Gesamtbeobachtung beurteilt werden.



Milchschorf ist ganz normal und kein Grund zur Sorge.

MÖGLICHE BESCHWERDEN

Pilzinfektion – Soor

Diese Candidapilzinfektion zeigt sich im Mund des Babys in Form eines weißen, fleckigen Belags, der sich nicht leicht abwischen lässt, am Babypopo tritt er als hartnäckiges, behandlungsresistentes Wundsein auf. Bei stillenden Müttern greift die Pilzinfektion vom Mund des Babys leicht auf die Brust über und verursacht dort Schmerzen.

Soor sollte immer von deinem Kinderarzt oder deiner Kinderärztin abgeklärt werden, gegebenenfalls verschreibt er oder sie deinem Kind für die betroffenen Stellen Antimykotika, die meist aufgespritzt werden. Behandle gegebenenfalls auch deine Brust damit und verwende luftdurchlässige Einmal-Stilleinlagen. Pilzsporen sind sehr überlebensfähig, besonders in fettem, feuchtem Milieu. Wechsle deine Wäsche während einer akuten Pilzinfektion täglich und wasch sie bei mindestens 60 °C.



Lavendel

Milchschorf

Sehr viele Babys haben einen schuppigen Belag auf der Kopfhaut, der sich hartnäckig hält. Aber keine Sorge: Er ist harmlos, juckt nicht und stört das Baby in keiner Weise. Weil er etwas unschön ist, möchten ihn viele Eltern entfernen. Im Volksmund heißt er zwar Milchschorf, aber hautmedizinisch nennt man ihn Kopfgneis und man spricht nur bei einem juckenden Ekzem im Kopfbereich von Milchschorf. Die fettigen Beläge lassen sich gut mit pflanzlichem Öl aufweichen und dann vorsichtig auskämmen.

Schnupfen

Schnupfen ist nichts anderes als eine gute Abwehrreaktion des Körpers. Die Nasenschleimhäute verhindern damit, dass Keime durch die Nasenöffnung aufsteigen können – stattdessen werden sie mit den Sekreten ausgeschieden. Deshalb sagt schon ein altes Sprichwort: »Ein Schnupfen hält 100 Krankheiten ab.« Allerdings ist eine verstopfte Nase sehr unangenehm für das Baby, weil sie die freie Atmung beim Saugen erschwert. Dann lässt es die Brust oder den Nippel der Flasche los, wendet sich ab und schreit. Es kann frustrierend oder auch erschreckend für das Baby sein, wenn es mit dem gleichzeitigen Saugen und Atmen auf einmal nicht mehr klappt.

Wichtig!

Bei hohem Fieber solltest du immer einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen und die Diagnose vorsichtshalber abklären (siehe auch Seite 205)!

Kamille



NATURHEILMITTEL GEGEN SCHNUPFEN – SANFT GENUG FÜRS BABY

Das am schnellsten wirksame Mittel ist isotonische Kochsalzlösung oder Muttermilch (siehe Seite 124). Zusätzlich hilfreich: Stell eine Schale mit heißem Wasser und ein paar Tropfen ätherischem Thymianöl in Babys Nähe. Der Duftstoff verbreitet sich rasch in der Luft und wirkt heilend und befreiend auf die Atemwege. Außerdem kannst du dem Badewasser des Babys einen schnupfenlösenden Kräuterabsud zusetzen. So wird's gemacht: Überbrühe je 1 EL getrockneten Thymian, Majoran, Kamille und Lavendel mit 500 ml kochendem Wasser und lass die Kräuter 10 Minuten darin ziehen, ehe du sie abgeseiht ins Badewasser gießt. Achte bei Schnupfen besonders darauf, dass dein Baby warme Füße hat.

Thymian





Babys 7. bis 9. Monat

Dein Baby übt jetzt aus eigenem Antrieb, voranzukommen und seinen Radius zu vergrößern – Rollen, Kreiseln, Robben und Krabbeln gehören bald zu seinen Lieblingsbeschäftigungen. Und danach schmeckt Beikost in Form von Brei oder Fingerfood – am liebsten am Familientisch.





Mit allen Sinnen in Beziehung sein

SO NIMMT DEIN BABY DIE WELT WAHR

Die Sinne des Riechens, Schmeckens und Fühlens waren bereits bei der Geburt ausgereift und werden seitdem mit den wichtigsten Erfahrungswerten verknüpft. Auf den Gebieten des Hörens und Sehens aber sind noch wesentliche Reifeprozesse im Gange. Immerhin erreicht die Dichte der Synapsen schon mit dem neunten Monat ihren absoluten Höhepunkt im ganzen Leben.

SEHEN

Ab etwa einem halben Jahr sieht dein Baby die Welt schon so ähnlich wie wir Erwachsene: Zunehmend lernt das Gehirn, die Informationen aus beiden Augen gut zu koordinieren. Damit entsteht nun für dein Kleines die dritte Dimension, das Tiefensehen. Das ermöglicht ihm beispielsweise das Abschätzen von Höhe und Tiefe. So gewinnt es eine neue, räumliche Wahrnehmung, mit der sich seine visuelle Welt nun fortwährend erweitert. Mit acht Monaten sieht dein Kind richtig dreidimensional und lernt dadurch ab neun Monaten, Entfernungen immer besser einzuschätzen, weil es schließlich auch in die Ferne scharf sieht. Aus diesen visuellen Erfahrungen heraus kommen viele wichtige Anreize für seine Bewegungskoordination, grobmotorisch ebenso wie feinmotorisch.

HÖREN

Mit einem halben Jahr besitzen Babys bereits einen reichen Erfahrungsschatz, um akustische und visuelle Eigenschaften unterschiedlicher Objekte zu verknüpfen.

Es lernt aus Erfahrung, bestimmte Geräusche bestimmten Dingen, Orten und Geschehnissen zuzuordnen – Geschirr klappert meist in der Küche, Flugzeuge dröhnen oben am Himmel, Schrittgeräusche aus dem Hausflur lassen den heimkehrenden Elternteil erwarten. Die Fähigkeit zur genaueren Ortsbestimmung verbessert sich mit zunehmendem Alter bis hin zum zweiten Geburtstag und diese Fortschritte spielen natürlich eine Rolle bei allen weiteren Lernprozessen des Kindes.

SPRACHENTWICKLUNG: ERSTE SILBENBILDUNG

Dein Baby kann jetzt richtig herzlich lachen und jauchzen. Babys sind geborene Lippenleser: Sprechenlernen geht auch durch Beobachten, denn es gibt Buchstaben, die man sehen kann. Zum Beispiel das »M« in Mama, das »P« in Papa oder »O« und »A«, die durch gespitzte beziehungsweise geöffnete Lippen gesprochen werden. Anderen Lauten sieht man kaum an, wie sie entstehen, etwa das »Sch« in »Schatz«. Kein Wunder, dass Kinder die sichtbaren Laute am schnellsten nachmachen können – »mamama«, »bababa« –, aber auch alle anderen finden sie mit der Zeit im Selbstversuch heraus. Mit neun Monaten beginnen Babys, ein paar erste Worte zu verstehen.

STIMMUNGEN ERKENNEN

Ein internationales Forscherteam hat herausgefunden, dass sich die Fähigkeit, in der Stimme Gefühle zu erkennen, im sechsten bis achten Monat deutlich weiter ausbildet. Mit vier Monaten trafen die untersuchten Babys noch keine Unterscheidung. Zwar interessieren sie sich von Anfang an besonders stark für Unterschiede im Ausdruck – beispielsweise dafür, wie Lautstärke und Mimik zusammengehören –, aber erst mit sieben Monaten erreichen sie ein neues Verständnis von den Hintergründen. In diesem Alter ließ sich anhand der Gehirnaktivität erkennen, dass sie in der Stimm- und Satzmelodie Gefühle und Stimmungen wie Glück oder Ärger als solche registrieren. Demnach ähnelt ihre Hirnaktivität als Reaktion auf menschliche Stimmen schon weitgehend der von Erwachsenen.

Typisch Baby: Orientierungsverhalten

Was interessant sein kann, wovor man Angst haben muss – all das lernt das Baby, indem es die Mimik, Gestik, Körperhaltung und den Tonfall der Eltern studiert. In jeder neuen Situation blickt es zunächst forschend und fragend in deren Gesichter. Lächeln sie, nicken sie ihm aufmunternd zu, ist das Neue nicht bedrohlich, sondern interessant. Blicken Mama oder Papa dagegen angespannt oder warnend, dann hält sich das Baby zurück und bleibt in ihrem Schutz. Interessanterweise kann ein Baby jetzt auch Täuschungsmanöver durchschauen: Es spürt genau, ob die Eltern innerlich angespannt sind, auch wenn sie sich bemühen, sich nichts anmerken zu lassen.

GRUNDPFEILER DER ENTWICKLUNG

Jedes Baby ist darauf angewiesen, dass Mama oder Papa nicht nur seine grundlegenden körperlichen Bedürfnisse befriedigt. So wichtig Nahrung, Wärme und achtsame Pflege für eine gesunde Entwicklung sind, so dringend müssen auch die drei folgenden seelischen Grundbedürfnisse erfüllt werden: Bindung, Kompetenz und Autonomie. Erziehung spielt erst später eine Rolle. Im ersten Lebensjahr geht es um Beziehung und den Aufbau von Vertrauen.

Die sichere Bindung in einer verlässlichen Beziehung ist die Voraussetzung, die ein Baby braucht, um selbstständig die Welt zu erkunden (siehe ab Seite 8), wobei es schon bald Bindungen zu mehreren Personen aufbauen kann, die es dann klar hierarchisch ordnet.

Kompetenz ist für dein Baby die wichtige Erfahrung, dass es auf seine Welt Einfluss nehmen kann – zum Beispiel, wie es sich über Laute und Mimik erfolgreich mitteilt und verständlich macht. Oder dass es sich durch geduldiges Üben irgendwann umdrehen und

aus eigener Kraft einen Gegenstand erreichen kann. Durch die Erfahrung seiner wachsenden Fähigkeiten erwächst ihm ein gesundes Selbstvertrauen. Für dein Baby gilt: Der Weg ist das Ziel!

Autonomie, das Bedürfnis nach Selbstständigkeit, äußert sich in dem Drang, den jedes Baby von Anfang an besitzt: aus sich heraus kreativ zu sein. Wenn du mit liebevoller Aufmerksamkeit bei deinem Kind bist, spürst du, wann es Hilfe braucht oder nicht, und greifst nicht mehr ein, solange das Baby sich bemüht, seine Ideen umzusetzen. Stör es nicht dabei, gönn ihm seine ganz eigenen Erfolgserlebnisse!

SICHERHEIT KONTRA ABENTEUERLUST

Mit seinen zunehmenden sensorischen und motorischen Fähigkeiten wird der Entdeckerdrang deines Kindes von Woche zu Woche ausgeprägter und es wird zunehmend mobiler. Dabei braucht es jetzt gleichzeitig deine verlässliche Nähe, die ihm Sicherheit und Geborgenheit vermittelt, damit es sich auf Neues einlassen kann. Die Bindungstheorie geht davon aus, dass es zwei angeborene Verhaltensweisen gibt, das Bindungs- und das Erkundungsverhalten. Beide sind wie Gegenspieler organisiert: Je sicherer sich ein Kind sein kann, dass seine Bezugsperson sofort präsent ist, wenn es sie braucht, desto eher kann es seinem Forscherdrang nachgeben und neue Herausforderungen suchen. Fühlt sich das Kind überfordert, ängstigt es sich, ist es müde oder findet es seine Bezugsperson nicht dort, wo es sie vermutet hat – dann zeigt es das Bindungsverhalten, indem es seine Beschäftigung unterbricht und Nähe und Körperkontakt sucht. Erst wenn es sich wieder geborgen fühlt, kann es weiterspielen.

ELTERNLIEBE GEGEN STRESS

Erfährt ein Baby viel Liebe von Mutter und Vater, ist es später besser in der Lage, mit den Belastungen und Anstrengungen des Erwachsenenlebens zurechtzukommen – das zeigen viele wissenschaftliche Forschungen. In einer Studie fand man beispielsweise heraus, dass Kinder, die im achten Lebensmonat besonders warmherzig von ihrer Mutter behandelt wurden, noch 30 Jahre später davon profitierten (Joanna Maselko, Duke University). Diese Erwachsenen zeigten sich resistenter gegenüber Stress und konnten mit allen Arten von Leid deutlich besser umgehen. Kinder liebevoll-fürsorglicher Eltern kommen vor allem mit Angst-

gefühlen besser zurecht. Warum das so ist, das entdecken Gehirnforscher nach und nach: Durch warmherzige Zuwendung bilden sich am Lebensanfang mehr Rezeptoren für Stresshormone aus. Je mehr dieser körpereigenen Schutzreserven ein Mensch besitzt, desto besser ist er bei Belastungen geschützt. Denn die vielen Andockstellen für Alarmmoleküle machen Stress schnell unschädlich. Fazit der Wissenschaftler: Wer sich als Baby verstanden und liebevoll behandelt fühlt, wer von klein auf an warmherzige Fürsorglichkeit gewöhnt ist, der kommt ein Leben lang besser mit belastenden Situationen zurecht, sie sind für ihn einfach weniger anstrengend.

DIE MOTORISCHE ENTWICKLUNG

Kaum etwas ist faszinierender, als mitzuerleben, wie sich ein Kind im Laufe des ersten Lebensjahres durch die Fortentwicklung seiner Bewegungsmöglichkeiten allmählich eine Dimension nach der anderen erobert.

Alle Aspekte der kindlichen Entwicklung sind miteinander verwoben – die motorische Entwicklung geht einher mit der geistigen, sprachlichen und sozialen –, jeder Aspekt ist wichtig für den anderen und alle beeinflussen und fördern sich gegenseitig.

Weil mit sechs bis sieben Monaten die Sehkraft immer stärker ausreift, rücken auch weiter entfernte Gegenstände ins Blickfeld deines Babys und wollen dementsprechend sofort erforscht werden. Dabei kann es ganz zufällig verschiedene Möglichkeiten kennenlernen, um seinen augenblicklichen Aufenthaltsort zu verlassen und vom Fleck zu kommen – auch ohne sich groß vom Boden aufrichten zu müssen. Diese Fähigkeit eröffnet eine völlig neue Stufe der Bewegungsentwicklung: Die zweite Dimension wird erobert und die dritte in Angriff genommen.

Fast keine der dafür nötigen Körperbewegungen ist ihm neu, aber nun ist der Moment gekommen, in dem es lernt, sie gezielt einzusetzen, um sich von hier nach dort zu bewegen. Abhängig von dem, was ein Baby gerade vorhat, kann es bald unter den vielseitigsten Variationen an Fortbewegung wechseln. Aber keine Sorge, wenn ein Kind sich länger als andere damit Zeit lässt: Irgendwann werden auch zurückhaltende Babys zu kleinen Welteroberern. Dann holen sie ganz rasch auf.

Freude an der Bewegungsentwicklung

In der motorischen Entwicklung baut alles aufeinander auf, so wie beim Bau eines Hauses – da würde man das Dach nicht auf unfertige Wände setzen, sondern abwarten, bis diese tragfähig sind. Das Baby in seiner Entwicklung zu fördern heißt, ihm Zeit zu lassen und keinem seiner Schritte vorzugreifen. Lass ihm seine Zeit und setz es zum Beispiel nicht auf die Spieldecke, solange es sich selbst noch nicht hinsetzen kann.

Denn erst wenn es sich aus eigenem Antrieb und aus eigener Kraft eine Fähigkeit erarbeitet hat, sind seine Gelenke, seine Muskulatur und sein Gleichgewichtssinn auch reif dafür. Alleine kann das Baby nicht länger in einer Haltung bleiben, als es ihm guttut, es kann sich nicht überfordern. Wie lange es dauert, bis ein Meilenstein erreicht ist, ist von Kind zu Kind sehr verschieden, wie die Tabelle auf Seite 137 zeigt.

Du kannst die Bewegungsentwicklung deines Babys fördern, indem du für eine Umgebung sorgst, die seine Übungen erlaubt und sie unterstützt. Auf einer weichen Matratze ist es beispielsweise schwer, sich aufzurichten, unterstützend ist eine feste Yogamatte auf dem Boden. Das Krabbeln zu lernen, ist auf glattem Parkett schier unmöglich, weil die bekleideten Beinchen darauf ausrutschen. Unterstützend ist ein Teppich oder rutschfeste Kleidung. Wenn das Baby interessiert ist, Stufen zu überwinden, leg ihm eine flache Kiste oder ein festes Polster hin, damit es damit üben kann.



Dein Baby sollte erst sitzen, wenn es dazu bereit ist.



Ein erster Schritt zum Krabbeln: Im Vierfüßler wippen – zurück ...



... und wieder nach vorne.

»ÜBUNGEN« IM LIEGEN

Rücken- und Seitenlage

In diesem Alter nehmen viele Babys die Rücken- und Seitenlage nur noch zum Ausruhen ein, denn ansonsten ist die Bauchlage viel interessanter: Man hat so einen viel größeren Überblick. Und darüber hinaus dient sie als Ausgangslage für alle Arten der Fortbewegung - sei es Robben, Kreiseln oder Krabbeln. Auch um im Vierfüßlerstand zu wippen, muss man sich zuerst auf den Bauch drehen.

Bauchlage- hin und her

Mit sechs bis acht Monaten drehen sich schließlich die meisten Kinder mit Begeisterung aus der Seitenlage selbstständig weiter auf den Bauch. Jetzt finden auch die meisten Babys irgendwann den Trick heraus, wie sie von der Bauchlage wieder gut zurück in die Rückenlage kommen. Denn es gilt dabei, das große Problem der Kopfkontrolle zu meistern. Wie kommt man von der Seite auf den Rücken, ohne dass dabei das Köpfchen unsanft aufschlägt? Nachdem das Baby mit einer geschickten Rumpfdrehung und der Hilfe von Armen und Beinen vom Bauch zurück auf die Seite kommt, muss unbedingt zuerst der Kopf gut kontrolliert und sehr sanfte abgelegt werden. Erst dann geht es mit einer weiteren Rumpfdrehung wieder ganz auf den Rücken. Diese Kopfkontrolle, die es sich jetzt erarbeitet, ist für das Kind eine sehr wertvolle »Unfallschutz-Versicherung« in der Zukunft.

DAS BABY KOMMT VOM FLECK

Rollen

Vom Rücken auf die Seite, von dort auf den Bauch, vom Bauch weiter auf die andere Seite und wieder weiter auf den Rücken. Dass man dabei auch gut von der Stelle kommt, entdecken Babys schnell und für viele wird daraus phasenweise eine bevorzugte Art der Fortbewegung, gerne auch in Kombination mit dem Kreiseln. So lässt sich weit kommen. Manche Kinder legen auf diese Weise erstaunliche Strecken zurück und sind über diese Fähigkeit so begeistert, dass sie lange Zeit keine anderen Möglichkeiten erkunden.

Robben und Kriechen

In der Bauchlage wird es nicht mehr lange dauern, bis dein Baby übt, durch das wechselseitige Strecken und Beugen der Arme voranzukommen. Es stützt sich auf einen Unterarm, streckt den anderen nach vorne, verlagert dann das Gewicht

auf diesen und zieht den anderen Arm nach – jetzt vielleicht noch mit den Füßen schieben: geschafft! Ob wir das nun Kriechen oder Robben nennen, ist dem Kind ganz egal, es gibt unzählige individuelle Varianten, denn für dein Baby ist die Hauptsache: Es geht voran!

Babys haben hochsensible Füße und können ihre Zehen sehr differenziert bewegen, um etwas abzutasten oder um sich gezielt abzustößen.

Vierfüßlerstand

Auch eine Art vom Fleck zu kommen: zwar nicht von hier nach da, aber von unten nach oben: Das Baby stützt sich mit Händen und Knien so kräftig auf den Boden, dass sich sein Rumpf in die Höhe bewegt und abhebt – was für ein Sieg gegen die Schwerkraft! Der bisher größte Vorstoß in die dritte Dimension und wichtige Vorübung zum Krabbeln.

Um Krabbeln zu lernen, muss dein Baby in der Gewichtsverlagerung auf die kleinen Flächen der Hände und Knie schaffen, Po, Bauch und Schultern vom Boden zu heben. Ist ihm das gelungen, bleibt die Frage, wie es nun vorankommt. Das findet es heraus, indem es für eine Weile immer vor und zurück wippt. Dabei wird klar, dass es sein Gewicht nun ganz anders verteilen muss als bisher. Doch zuerst muss in dieser noch wackeligen Position auf allen vieren zu einer stabilen Balance gefunden werden. Wippen macht dabei viel Spaß.

Stemmt sich
dein Baby beim
Robben vermehrt nach
oben, ist es meist
nicht mehr weit
bis zu den ersten
Krabbelversuchen.



BABY-WORKOUT: STRAMPELSPIELE

Besonders dankbar für solche Spiele sind Babys, die zwar schon recht »groß und stark« sind, sich aber noch nicht ganz so bewegen können, wie sie es möchten. Um seine Verdauung nicht zu belasten, starte die Strampelspiele besser nicht direkt nach einer Mahlzeit. Setz dich bequem hin und leg dein Baby auf deine Oberschenkel, mit seinem Kopf auf deinen Knien – so kannst du gut Augenkontakt halten und sehen, wie dein Kleines reagiert. Der gemeinsame Strampelspaß dauert nur so lange, wie es deinem Baby Freude macht. Schon bei ersten Anzeichen von Unlust ist es Zeit aufzuhören, beispielsweise wenn dein Baby sich abwendet und damit andeutet, dass es nun wieder seine Ruhe haben möchte.

Zur Sicherheit

Sobald dein Baby entdeckt hat, wie es sich aus eigener Kraft von hier nach dort bewegen kann, steht der Eroberung der Wohnung nichts mehr im Wege. Es kann nicht schaden, dabei selbst einmal auf alle viere zu gehen und aus der Perspektive des Babys zu schauen, was ihm möglicherweise gefährlich werden kann. Bitte überprüfe dabei unbedingt:

- Liegen irgendwo Dinge auf dem Boden, an denen dein Baby sich verletzen könnte, wenn es sie in die Hände bekommt? Sind erreichbare Steckdosen gesichert?
- Gibt es leichte Möbelstücke, die dein Baby umwerfen könnte, wenn es versucht, sich daran festzuhalten? Bodenvasen, Stehlampen ...
- Woran könnte sich dein Baby hochziehen wollen – geben diese Gegenstände sicheren Halt? Oder gibt es etwas, das herunterfallen könnte, wenn das Baby daran zieht?
- Gibt es harte, scharfe Kanten, an denen sich dein Kind verletzen könnte?
- Sind alle Treppen versperrt?

ARME UND SCHULTERN

Diese kleine Übung entspannt den gesamten Schulterbereich und den oberen Rücken des Babys. Fass seine beiden Händchen, sodass es deine Daumen hält und du auch seine Handgelenke umgreifst. Leg seine Arme in gleichmäßigem, ruhigem Tempo waagrecht vom Körper weg zu beiden Seiten. Mach eine Sekunde Pause. Nun führst du seine Arme im gleichen Tempo zurück zum Körper und überkreuzt sie vor seiner Brust. Wieder kurze Pause. Wiederhole diese Übung solange es Spaß macht. Variante: Beide Ärmchen gleichzeitig sanft nach oben neben die Ohren legen und wieder vor der Brust überkreuzen. Dazu passt das Lied vom »Bi-Ba-Butzemann«.

Es tanzt der Bi-Ba-Butzemann

Es tanzt ein Bi-Ba-Butzemann in unserm Haus herum, fidebum.

Es tanzt ein Bi-Ba-Butzemann in unserm Haus herum, fidebum.

Er rüttelt sich und schüttelt sich und wirft sein Säckchen hinter sich.

Es tanzt ein Bi-Ba-Butzemann in unserm Haus herum.

Beim Rütteln und Schütteln kannst du beide Ärmchen oder Beinchen gleichzeitig sanft rütteln und schütteln.

BEINE UND HÜFTGELENKE

Das Baby bleibt auf dem Rücken liegen, denn nun kommen die Beinchen an die Reihe. Beuge dem Baby die Beine wie zum überkreuzten Schneidersitz vor seinem Bäuchlein zusammen, ein Fuß höher als der andere. Leg eine ganz kleine Pause ein. Dann werden die Beine wieder sanft gestreckt und beim nächsten Beugen wird der andere Fuß höher gelegt. So wechselst du jedes Mal ab, in einem gleichmäßigen Rhythmus.

Wenn du und dein Baby Spaß an Liedern und Reimen haben, kannst du alternativ auch diese Übung ausprobieren, die dir bestimmt viel Freude macht: Halte deine Füße so, dass deine Handflächen an seinen Fußsohlen liegen und dagegendrücken können. Beuge und strecke seine Beine abwechselnd; drück die kleinen Oberschenkel sanft Richtung Bauch, nur so weit, wie die Beine gerne nachgeben. Dann gibst du nach und dein Baby streckt seine Beine fast von selbst. Es ist ein Spiel von Druck und Gegendruck. Dazu passt gut das Lied »Große Uhren«.



Gemeinsam mit Mama krabbeln festigt die neue Fähigkeit



Jetzt beliebt: alles zum Schieben und Scheppern.



Endlich ist die Zeit reif für »Guck-guck-Spiele«.



Mit dem Scherengriff werden nun kleinste Dinge gegriffen.

Große Uhren

Große Uhren machen tick, tack, tick, tack (langsam strampeln).

Kleine Uhren machen tick-tick, tack-tack (... jetzt etwas schneller strampeln).

Und die kleinen Taschenuhren ticke-tacke, ticke-tacke, ticke-tacke (nun noch schneller strampeln).

Und die Turmuhr, die macht bim-bam, bim-bam (beide Beinchen gleichzeitig anheben hin und her schwingen).

ZUM SCHLUSS EIN STREICHELVERS

Dein Baby wird es lieben, wenn du die gemeinsame Strampelzeit mit einem Streichelvers abschließt. Wandere dabei mit den Fingerspitzen sacht von unten nach oben über seinen Körper und singe nach der Melodie von »Bruder Jakob« das Lied von der »Kleinen Schnecke«.

Kleine Schnecke

*Eine Schnecke, eine Schnecke, krabbelt rauf, krabbelt rauf,
krabbelt wieder runter, krabbelt wieder runter,
kitzelt dich am Bauch.*

GREIFEN UND BEGREIFEN

Ab dem sechsten Monat wird sowohl die Auge-Hand-Mund-Koordination als vor allem auch das Feingefühl der Hände immer besser. Durch das verbesserte Tiefensehen kann das Baby seine Hand schon sehr gut auf die Größe eines Gegenstands einstellen. Das visuelle Erfassen der dritten Dimension macht das zielsichere Greifen von verschiedenen Gegenständen leichter. Das Baby freut sich besonders, wenn Gegenstände Geräusche von sich geben und es dabei sehen kann, wie diese entstehen. Bauklötzchen, die zum Beispiel beim Aneinanderschlagen Töne ergeben, sind jetzt besonders beliebt, zumal sie sich gut greifen lassen. Denn noch wird die Hand als Ganzes zum

Greifen genutzt. Das ändert sich erst mit etwa acht Monaten, wenn das Baby beginnt, einzelnen Fingern spezielle Aufgaben zu geben. Es übt, zwischen Daumen und Zeigefinger kleine Gegenstände zu fassen. Weil es Daumen und Zeigefinger dabei nicht beugt, sondern gestreckt hält, nennt man diese Greifhaltung »Scherengriff«. Ab dem siebten Monat üben sich Babys außerdem in der Hand-Fuß-Mund-Koordination – auf dem Rücken liegend strecken sie vergnügt die Beinchen in Richtung Gesicht, nehmen die Füße in die Hände und schaffen es, sich ihre Zehen in den Mund zu stecken.

Um die Entwicklung zu unterstützen, sind alle Spielsachen ideal, die leicht zu greifen sind und verschiedene Materialien zum Ertasten anbieten. Geeignet sind zum Beispiel Alltagsgegenstände wie Plastikbecher, Wäscheklammern, leere Küchenpapierrollen oder selbst gemachte Tastsäckchen, die du mit Nudeln, Reiskörnern oder getrockneten Hülsenfrüchten füllen kannst.

STILLEN UND ERNÄHRUNG

Im Alter von sieben bis neun Monaten macht ein Baby täglich viele aufregende neue Erfahrungen, es bewegt sich immer mehr, verbraucht mehr Energie und damit wächst auch sein Nahrungsbedarf. Die Muttermilch passt ihre Nährstoffkomposition automatisch entsprechend an. Ohne, dass du einen Gedanken daran verschwenden musst, nehmen die Kalorien- und Nährstoffdichte in deiner Milch vollkommen bedarfsorientiert immer zur rechten Zeit in der rechten Weise zu. Bei Flaschenernährung stellen sich Eltern jetzt oft die Frage, ob sie von Pre-Milch auf Folgemilch oder davon auf eine »höhere« umsteigen sollten. Im Ladenregal werden jetzt Folgenahrungen 2 oder 3 angeboten. Doch diese Milchnahrungen enthalten mehr Stärke und Zucker, als ein Baby benötigt. Werden sie nicht streng nach Packungsangabe dosiert, droht Überernährung. Von Pre-Milch darf ein Baby hingegen weiterhin bedenkenlos so viel trinken, wie es will, und sich darüber hinaus an die Beikost halten. Hier lassen sich manche Kinder gern mit dem Löffel füttern, andere greifen lieber selber zu und genießen ihr Fingerfood. Zu welcher Gruppe gehört euer Baby?

LANGE STILLEN: GUT FÜRS BABY!

Wie lange dauert eine normale Stillzeit? Das kommt ganz darauf an, wo man hinsieht - weltweit beträgt sie im Durchschnitt tatsächlich 30 Monate! Wobei sich die Ernährung der Kinder dann natürlich nicht mehr darauf beschränkt, aber Muttermilch gehört noch dazu. Und so lautet die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation: »Als globales Ziel für optimale mütterliche und kindliche Gesundheit und Ernährung sollte es allen Frauen ermöglicht werden, ihr Kind bis zum Alter von vier bis sechs Monaten ausschließlich zu stillen und von da ab neben angemessener, ausreichender Beikost weiterzustillen bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus. Dieses Ideal der Kinderernährung ist zu erreichen, indem man eine angemessene Umgebung von Aufmerksamkeit und Unterstützung schafft, die Frauen eine solche Stillzeit erlaubt.«

TAGSÜBER FÜR AUSREICHENDE STILLMAHLZEITEN SORGEN

Vielen Babys fällt es jetzt sehr schwer, sich auf das Trinken zu konzentrieren. Viel lieber gucken sie umher und erkunden die Welt – das Trinken kann man ja wunderbar in der Nacht nachholen. Zugunsten der Nachtruhe gibt es zum Glück ein paar Tricks, mit denen du erreichst, dass dein Baby auch tagsüber ausreichend lange an der Brust trinkt: Gewähre deinem Kind nach jeder Stillmahlzeit eine Pause von etwa fünf Minuten und biete die Brust dann erneut an, nach dem Motto »Jeder Schluck zählt«. Schau auf die Uhr und stell dich auf eine Mahlzeit von mindestens 20 Minuten ein – in dieser Zeit bietest du immer wieder die Brust an, spielerisch, ohne jeden Druck und Zwang. Viele Mütter erleben dann, dass die neue Kürze der Stillmahlzeiten ein Missverständnis war, das Kind braucht eigentlich nur eine Pause und trinkt danach noch einmal richtig weiter. Statt fünf Minuten dauern die Mahlzeiten dann wieder länger – dafür kann das Kind nachts bald wieder (durch-)schlafen, statt seine Mahlzeiten nachholen zu müssen.

Generell aber werden Babys mit zunehmender Reife schneller satt – sie trinken kräftiger und effektiver als früher, wodurch sich die Dauer der Stillmahlzeit verkürzt. Auch die Abstände zwischen den Mahlzeiten könnten jetzt länger werden. Wenn das jedoch dazu führt, dass dein Baby jetzt nachts häufiger vor Hunger aufwacht, solltest du darauf achten, dass es tagsüber weiterhin mindestens alle drei Stunden und dabei jedes Mal auch wieder länger trinkt. So ermöglichst du es dir und ihm eher, nachts durchzuschlafen – es muss dann nicht nachholen, was es im Eifer des Tages versäumt hat.

DAS BABY WEINT, ANSTATT ZU TRINKEN

Wenn das Baby an der Brust unglücklich wirkt, das Trinken immer wieder unterbricht oder weint, verunsichert das viele Mütter. Sie fragen sich, ob das nun das Ende der Stillzeit bedeutet, ob das Baby nicht mehr satt wird oder ein anderes Problem die Ursache ist. Sprich auf jeden Fall deine Hebamme oder deine/n Stillberater:in an, wenn du das Problem alleine nicht lösen kannst! Vielleicht steckt aber auch einer der folgenden Gründe dahinter:

- Kommen Zähnchen? Dann schmerzt oft das Zahnfleisch beim Trinken. Gib deinem Baby einen kühlen Beißring, das beruhigt sein Gewebe im Mund (Zahnungsschmerzen lindern, siehe Seite 204).
- Hat dein Baby dich ungewollt gebissen und ist über deine Reaktion erschrocken? Rede ihm gut zu und lass ihm Zeit, sich vom Schreck zu erholen.
- Hat das Baby eine verstopfte Nase?
- Hat das Baby Verstopfung? Das kommt bei größeren Babys manchmal vor, während sie sich an neue Nahrungsmittel gewöhnen. Sie fasten dann einfach, bis das Verdauungsproblem gelöst ist. Setze vorübergehend mit dem Zufüttern (siehe ab Seite 105) aus, wenn dein Baby Verstopfung hat, und biete ihm denselben Brei erst nach einer Woche versuchsweise wieder an.

STILLEN BEI BERUFSTÄTIGKEIT

Die Rückkehr in den Beruf und die damit verbundene Kinderbetreuung lässt sich ohne Weiteres mit dem Stillen vereinbaren, sobald das Baby bereit ist, an Mahlzeiten teilzunehmen und dadurch weniger häufig an der Brust trinken muss. Falls es Beikost noch verweigert, kann es Muttermilch aus der Flasche bekommen, die tags zuvor am Arbeitsplatz abgepumpt wurde (siehe ab Seite 144). Oft genießen es gerade berufstätige Mütter ganz besonders, morgens, abends oder vielleicht noch nachmittags nach dem Abholen aus der Krippe, beim Stillen die wohlthuende Innigkeit mit ihrem Baby

Immunstoffe in der Muttermilch

Kinder, die länger als ein halbes Jahr gestillt wurden,

- erkranken seltener an Infektionen (Verdauungstrakt und Harnwege, Atemwege, Mittelohr, Hirnhäute – das zeigt sich teilweise noch bei Siebenjährigen),
- erkranken seltener an Allergien als Kinder, die nur kurz gestillt wurden,
- werden später viel seltener übergewichtig,
- entwickeln seltener behandlungsbedürftige Zahnfehlstellungen,
- bekommen weniger Autoimmunkrankheiten oder andere unheilbare chronische Erkrankungen wie Diabetes oder Morbus Crohn, auch Krebs tritt seltener auf.

zu spüren – das kann gut über die noch ungewohnte Trennung hinwegtrösten. In Zeiten des Umbruchs profitieren Kinder von der intensiven Bindungserfahrung beim Stillen ganz besonders.

BEIKOST: LEICHT UND GESUND

Je älter ein Baby ist, wenn es zu essen beginnt, desto robuster ist sein Verdauungssystem dann schon und es bekommt nicht mehr so leicht Unverträglichkeitsprobleme, wenn es Verschiedenes durcheinander probiert. Nicht nur das, sondern es verträgt jetzt nach und nach immer mehr Lebensmittel, darunter viele, die ihm bisher nicht bekömmlich gewesen wären. Sein Würgereiz lässt in diesen Monaten nach – beziehungsweise wandert er immer weiter nach hinten im Gaumen –, und so kann euer Kleines zunehmend größere Stückchen schlucken. Bietet weiterhin alles, das wiederholt seinen Würgereiz auslöst, erst ein paar Wochen später testweise wieder an.



Selbst mit den Fingern essen ist für Babys ein besonderes sensorisches Erlebnis.

Lass von Anfang an zu, dass dein Baby selbst entscheidet, wie viel es von den angebotenen Speisen essen möchte. Wenn du versuchst, dein Kind zum Essen zu überreden, verlernt es, auf seinen eigenen Hunger- und Sättigungsimpuls zu hören, das wäre ein großer Nachteil.

Die Mahlzeiten des Babys (abgesehen vom Stillen) können von nun an mehr und mehr dann stattfinden, wenn du auch selbst isst. Es ist anfangs für viele Eltern ungewohnt, die Mahlzeiten des Kindes mit den eigenen zusammenzulegen – beziehungsweise umgekehrt –, aber falls ihr das bisher nicht schon getan habt, dürft ihr jetzt allmählich damit anfangen.

Vegetarische Ernährung ist auch für euer Baby okay, wenn sie in eurer Familie üblich ist. Denk nur einmal daran, dass fast ganz Indien vegetarisch lebt, und das gilt natürlich auch für die indischen Babys. In der vegetarischen Ernährung ist es wichtig, durch geschickte Lebensmittelkombinationen den Wert der pflanzlichen Proteine zu erhöhen. Dies gelingt zum Beispiel durch die Kombination von Getreide und Hülsenfrüchten (Indien: Reis mit Dal) oder von Kartoffeln mit Ei.

Vegane Ernährung ist für das Beikostbaby ausreichend, solange es nach Bedarf gestillt wird und noch mindestens zwei volle Mahlzeiten an der Brust trinkt. Danach muss das fehlende Vitamin B₁₂ durch Nahrungsergänzungsmittel aufgestockt werden, ebenso wie bei Erwachsenen auch. Ansonsten gilt dasselbe wie bei vegetarischer Kost.

BABYS SPEISEKARTE

Wenn das Baby zu essen beginnt, beginnen viele Eltern, alte Ernährungsfragen neu unter die Lupe zu nehmen. Aspekte wie Bioanbau, Nachhaltigkeit und Ökobilanz gewinnen meist an Bedeutung. Und sobald ihr Kind nach dem greifen will, was Mama und Papa sich in den Mund stecken, sehen die Eltern ihr eigenes Essen plötzlich mit neuen Augen: Kann ich das, was ich esse, eigentlich mit meinem Baby teilen, ist es gut genug für mein Kind? Man ertappt sich dabei, Schokolade nur noch heimlich zu naschen.

Für das Baby sind frische, möglichst naturbelassene und hochwertige Lebensmittel optimal. Je kleiner es ist, desto milder und leichtverdaulicher, aber im siebten bis neunten Monat erweitert sich die Auswahl beträchtlich. Es kommen neue Gemüse- und Obstsorten ins reguläre Angebot, Hülsenfrüchte und auch potenziell allergene Lebensmittel – Weizen, Fisch, Eier, Soja, Nussmuse und Tahin – können ein- bis zweimal pro Woche ausprobiert werden.

Gemüse und Obst: Zur bisherigen Auswahl von Karotten, Pastinaken, Kürbis, Zucchini und Süßkartoffeln kommen jetzt Fenchel, Kohlrabi, Salatgurke, Brokkoli, Blumenkohl und, ab dem 9. Monat Erbsen im Gemüsekorb dazu. Lagen im Früchtekorb bisher Avocado, Banane, Apfel, Birne, Pfirsich, Nektarine, Aprikose und Erdbeeren, erweitert sich das Angebot jetzt mit Melone und Pflaume und ab dem 9. Monat mit Himbeeren, Blaubeeren und Heidelbeeren. Auch Mango, Kiwi und Papaya sind bekömmlich. Um Schadstoffbelastungen zu vermeiden, greifen viele Eltern am liebsten zu saisonalem, regionalem Obst und Gemüse aus Bioanbau.

Hülsenfrüchte: Die eisenreichen Hülsenfrüchte sind wichtigen Lieferanten von pflanzlichem Eiweiß und als solche vor allem in der vegetarischen und veganen Ernährung unverzichtbar. Die Proteine ergänzen sich besonders gut in Kombination mit Getreide (Reis, Nudeln, Brot, Getreideflocken). Für den Anfang zu den leichter verdaulichen Sorten greifen: rote Linsen oder geschälte Kichererbsen. Alle Hülsenfrüchte sehr, sehr weich kochen und anfangs ganz fein pürieren. Kichererbsen können dem Baby mit Zugabe von etwas Sesammus als Püree angeboten werden (ähnlich wie Hummus-Tahini, gern von einem Stück Weizen-Fladenbrot gelutscht). Genauso gut eignen sie sich als Fingerfood, zu Bällchen oder Sticks geformt (ähnlich wie Falafel), zum Beispiel in Kombination mit Haferflocken, Reis, Quinoa oder Hirse. Sobald das Baby dann den Pinzettengriff beherrscht, wird es mit Freude die unpürierten einzelnen Kichererbsen zwischen Zeigefinger und Daumen aufgreifen und genießen. Sojabohnen können jetzt dem Baby als feines Püree angeboten werden oder als Tofu. Der ist leichter verdaulich und in Gerichten der vegetarisch/veganen Ernährung beliebt als Eiweißträger anstelle von Fleisch oder Fisch.

Vitamin C: Das wertvolle Eisen aus Hülsenfrüchten, Fleisch und Getreide wird am besten aufgenommen in Kombination mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln wie einem Stück fein gewürfelter roter Paprikaschote oder einem Schuss Orangensaft im Brei (2 bis 3 Esslöffel pro Portion), oder einem frischen Fruchtkompott als Nachtisch. Besonders reich an Vitamin C ist Sanddorn. Diese kleinen, strahlend gelben Beeren, welche als ungezuckertes Mus erhältlich sind, bieten bis zu 20-mal mehr Vitamin C als Zitronen! Allerdings sind sie ziemlich sauer und 1 TL oder weniger genügt pro Portion Babyessen.

Nussmus: Weil Nüsse noch nicht gekaut werden können, ist für Babys jedes Mus aus Nüssen eine hervorragend geeignete Anreicherung in Gemüse- oder

Obstbreien sowie als feiner Aufstrich. Nussmusse bereichern Babys Essen mit wertvollen Fettsäuren und Mineralsalzen wie Eisen und Kalzium. Mandelmus ist mild im Geschmack, Erdnussbutter schmeckt kräftiger und enthält mehr Proteine, Sesammus (Tahin) ist besonders kalziumreich. Beim Einkauf auf 100 Prozent Nussanteil achten, frei von Zusätzen, ohne Salz und Zucker.

Grundsätzlich ungeeignet: An kleinen, prallrunden Früchten wie zum Beispiel Trauben oder Kirschtomaten könnte sich das Baby gefährlich verschlucken, auch ganze Rosinen und Korinthen im Essen bergen diese Gefahr. Industrielle Nahrungsmittel mit Konservierungs- und Farbstoffen wie Ketchup, Chips, Fertigsoßen, Schmelzkäse, Geräuchertes sollten tabu sein.

REZEPTE FÜR FEINSCHMECKER – GRUNDREZEPTE ZUM VARIIEREN

Fischfilet mit Reis und Fenchel: 100 g Fenchel (oder ein anderes Gemüse) putzen, waschen und klein würfeln, 30 g Fischfilet (Lachs, Seelachs oder Ähnliches, frisch oder aufgetaut) ebenfalls würfeln. Beides in ein wenig Wasser zugedeckt weich dämpfen, zuletzt $\frac{1}{4}$ Apfel oder Birne (im Sommer auch Pfirsich), geschält, entkernt und gewürfelt, mitgaren. 50 g gekochten Reis (oder Hirse, Quinoa) dazugeben und alles zusammen mit 1 EL Öl pürieren oder, für das größere Baby, mit der Gabel zerdrücken.

Kartoffelpüree mit Ei und Brokkoli: 50 g Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. 100 g Brokkoli (oder ein anderes Gemüse) putzen, waschen und ebenfalls klein schneiden. Der Brokkolistrunk ist übrigens besonders kalziumreich, geschält kannst du ihn mitverwenden. Kartoffeln und Brokkoli zusammen mit etwa 60 ml Wasser zugedeckt weich garen lassen. $\frac{1}{2}$ hart gekochtes, geschältes Ei in kleine Würfelchen schneiden und zusammen mit dem Apfelsaft unter das Gemüse rühren. Alles grob pürieren oder, für das größere Baby, mit der Gabel zerdrücken und mit 1 EL Öl verfeinern. In Kombination mit Ei sind Kartoffeln besonders eiweißreich, das ist vor allem bei vegetarischer Kost ein Plus.

Couscous mit Putenbrust und Aprikose: 100 g Gemüse, zum Beispiel Zucchini, Kürbis, Karotten, einzeln oder gemischt, putzen, gegebenenfalls schälen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit 30 g fein gewürfelter Putenbrust (oder 30 g magerem Rinderhackfleisch) und 50–60 ml Wasser weich dämpfen. 1 Aprikose (oder $\frac{1}{4}$ Apfel oder $\frac{1}{2}$ kleine Bio-Birne) schälen, fein würfeln und zuletzt

ca. 5 Minuten mitdünsten. 50 g gekochten Couscous (oder Reis oder Hirse) dazugeben. Alles pürieren oder, für das größere Baby, mit der Gabel zerdrücken und etwas Öl unterrühren.

Haferbrei mit Melone: 100 g Fruchtfleisch aus einer reifen Honig-, Galia- oder Cantaloupe-Melone schneiden. 20 g feine Vollkorn-Haferflocken in 100 ml Wasser aufkochen und 3–4 Minuten leicht köcheln, dann abkühlen lassen. Mit der klein geschnittenen Melone und etwas Öl verrühren. Statt mit Melone geht dieses Rezept auch mit Beeren sowie allen anderen Früchten der Saison, harte Sorten einfach vorher weich dämpfen.

Obstmus mit Zwieback: 3–4 Stück zuckerfreien Dinkel-Zwieback in 100 ml Apfelsaft bröseln, ½ Banane in Scheiben schneiden und dazugeben. Dann alles gut mit der Gabel zerdrücken und mit je 1 TL Öl und Mandelmus verrühren.

Das schmeckt deinem Baby jetzt ...

Gut geeignet sind alle Lebensmittel, die das Kind durch seinen Speichel im Mund schnell einweichen und auflösen kann, wie Brötchen, Dinkelstangen, Reiswaffeln, gegarte Gemüse- und Kartoffelstücke sowie weiche und anfangs noch geschälte Obstsnitzte oder große Erdbeeren. Viele Krabbelkinder lieben Salatgurke, weil sie saftig und erfrischend ist, doch wenn dein Baby hier schon Stückchen abbeißen kann, solltest du darauf achten, dass es diese auch zuverlässig ausspuckt, nachdem es sie ausgelutscht hat.

FINGERFOOD FÜR FORTGESCHRITTENE

Wenn euer Baby lieber selbst zugreifen und mit eigenen Händen essen mag, dürft ihr natürlich auch von vornherein auf das Füttern verzichten. Ihr dürft dann selbstverständlich die Breiphase einfach auslassen. Selbst essen zu dürfen, ist eine aufregende Erfahrung, die dein Baby mit all seinen Sinnen genießt. Dabei hilft ihm in diesem Alter seine zunehmende motorische Entwicklung hin zum freien Sitzen. Es braucht dabei immer weniger Unterstützung und sitzt bald vorbildlich aufrecht in seinem Hochstuhl – so hat es beide Hände frei für sein genüssliches Essen.

Idealerweise kommen bei gemeinsamen Mahlzeiten jetzt einfach Speisen auf den Tisch, die sowohl für euch als auch für das Baby bekömmlich sind, und es greift selber zu. Auch ohne Zähne gelingt es dem Baby schon, weiche Nahrung im Mund so zu zerkleinern, dass es sie gut schlucken kann. Nicht vergessen: Was dein Baby vielleicht gestern nicht mochte, kann es morgen lieben. Also nichts vorschnell »aussortieren«,

immer wieder ausprobieren, welches Fingerfood bei deinem Baby gerade hoch im Kurs steht

Gemüse, Kartoffeln und Nudeln: Für dein Baby ideal sind Stifte oder Schnitze sowie Nudelformen, die es in der kleinen Faust halten kann. Sobald dein Kind den Pinzettengriff beherrscht, genießt es das Essen auch in kleinen Würfeln, die sich durch Lutschen im Mund ganz auflösen. Auch ganze, sehr weiche Kichererbsen, grüne Erbsen oder geviertelte Kirschtomaten machen mit dem Pinzettengriff Freude. Denn sobald dieser erworben ist, ist auch die Mundmotorik so weit entwickelt, das sich Babys an kleinteiligen Dingen kaum noch verschlucken.

Obst: Harte Früchte werden weiterhin geschält und vorgegart und als Sticks oder große Stücke gereicht, solange die Entwicklung des Babys dies erfordert. Weiches Obst wie reife Aprikose, Pfirsich und Nektarine, Melone und Kiwi kann geschält auch roh in großen Schnitzen angeboten werden. Ist der Pinzettengriff erworben, machen dem Baby neben halbierten oder geviertelten Trauben jetzt sämtliche Beeren großen Spaß. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren und Heidelbeeren kann es dann auch schon vertragen, aber bitte gut beobachten dabei. Vorläufig Obst noch entweder schälen oder kurz in heißes Wasser tauchen, um vorhandene Pilzsporen abzutöten.

Fleisch: Schmore es schonend oder backe es im Ofen, zum Beispiel gedünstete statt gebratener Fleischklößchen. Auch einen Streifen Steak oder Brathuhn kann dein Baby gut in der Hand halten und darauf herumkauen, um den eisenhaltigen Fleischsaft herauszulutschen.

Gesunde Fette: Biete deinem Baby Avocadostreifen an oder in Würfel geschnittenes Brot, das du mit Butter, Mandelmus oder Erdnussbutter bestreichst. Letztere sind reich an wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Dasselbe gilt für Sesammus, das außerdem besonders viel Kalzium, Magnesium, Zink sowie Eisen enthält. Erdnussbutter und Nuss-



Ein BLW-Klassiker: Gemüse-Sticks und kurze Nudeln.



Gemüsenuggets sind lecker, nahrhaft und passen gut in kleine Händchen.



Gesund und beliebt: Vollkornwaffeln mit Fruchtmus.

musse schmecken mit etwas Fruchtpüree zu einem Aufstrich vermischt besser. Das gilt auch für Tahin, welches aber auch mit Kichererbsenmus zu »Hummus Tahini« (ohne Knoblauch und Salz, mit einem Spritzer Zitrone) verrührt gerne von einem Stück Weizen-Fladenbrot geschleckt wird.

ALLES FÜR GESUNDEN SCHLAF

Das Leben mit einem kleinen Kind kann mitunter anstrengend sein. Für Eltern bleibt das Thema Schlaf daher auch im zweiten Lebenshalbjahr ein wichtiges Thema. Tagsüber freuen sie sich auf kurze Erholungspausen, in denen sie sich ausruhen können. Und nachts wollen sie Energie tanken für den nächsten Tag mit einem quirligen Baby. Und auch dem Baby tut Erholung gut: Jeden Tag muss es viele neue Eindrücke verarbeiten, lernt dazu, wächst und entwickelt sich. Bekommt es zu wenig Schlaf, reagiert es überreizt, wird quengelig und unzufrie-



Dünn geschnitten und in Teig ausgebacken, sind auch Äpfel weich genug für Ess-Anfänger.

den. Trotzdem ist es manchmal wie verhext: Gerade im dritten Vierteljahr klagen besonders viele Eltern über auftretende Schlafstörungen: »Unser Baby hat schon wunderbar durchgeschlafen. Aber seit es ein halbes Jahr alt ist, wacht es wieder jede Nacht mehrmals auf und hat Schwierigkeiten, wieder in den Schlaf zu finden.«

TYPISCHE SCHLAFRÄUBER

Die Hauptursache für dieses Phänomen liegt in dem großen Entwicklungsschritt, den Kinder in diesem Alter durchlaufen: Sie lernen zwischen »bekannt« und »fremd« zu unterscheiden. Sicherheit und Geborgenheit gibt in dieser Situation vor allem die vertraute Nähe der Eltern. Kein Wunder, dass die Babys sich immer wieder versichern müssen, dass Mama und Papa noch da sind und sie nicht etwa unbemerkt allein gelassen haben. Weil das Kind in dieser Entwicklungsphase allmählich erkennt, dass »ich« etwas anderes ist als »du«, entwickelt es oft massive Trennungsängste (siehe auch ab Seite 214), die auch zu Schlafproblemen führen können. Sobald aber beim Thema Fremdeln der nächste Entwicklungsschritt gelungen ist, fällt das Einschlafen sicher wieder leichter. Beim Durchschlafen nachts gibt es noch dieselben Schlafhindernisse, die wir im letzten Kapitel beschrieben haben, vielleicht kommen sie jetzt erst so richtig zum Tragen (siehe ab Seite 158). Wichtig bleibt das Dream-Feeding am späten Abend. Der Schlaf am Tag reduziert sich im achten bis neunten Monat normalerweise auf zwei Schläfchen – aber die müssen unbedingt sein. Im Normalfall kommen spätestens ab dem zweiten Lebenshalbjahr einer oder mehrere der folgenden Faktoren hinzu, die das Ein- und Durchschlafen erschweren.

DIE ERSTEN ZÄHNCHEN

Es ist leider kein Ammenmärchen, dass durchbrechende Zähne anstrengende Nächte verursachen können. So gut wie alle Babys sind nachts unruhiger, wenn sich ihre ersten Zähnchen ankündigen oder durchbrechen, denn es gehört zum Charakter von Zahnungsbeschwerden, dass sie mit einer nächtlichen Verschlimmerung einhergehen. Das Nervensystem ist belastet, der Schlaf leicht und ruhelos. In der Akutphase haben manche Kinder nachts auch Schmerzen. Auf Seite 204 liest du, was zahnenden Babys hilft. Zahnungsbeschwerden begleiten manche Babys viele Monate lang. Als Eltern erkennt ihr die typischen Anzeichen

erst mit zunehmender Erfahrung: Die Nächte werden schlechter und schlechter, dann bricht ein Zähnchen durch und in den folgenden Nächten herrscht auf einmal schlagartig Ruhe. Dann schläft die ganze Familie wieder friedlich durch bis zum Morgen – bis der nächste Zahn zu schieben beginnt.

DIE BEWEGUNGSENTWICKLUNG

Motorische Meilensteine erreicht ein Baby nicht ohne Eifer. Er durchströmt den ganzen Organismus des Kindes und lässt die kleine Seele auch nachts nicht los – im Traumschlaf wird das tagsüber Geübte unermüdlich weiterverfolgt und die gemachten Erfahrungen, die bewährten Bewegungen, die erfolgreichsten Lernschritte werden noch einmal nachvollzogen, um das Erfahrene so einzuspeichern, dass es künftig der Erinnerung zugänglich wird.

LERNEN HEISST SICH ERINNERN

Lernen heißt erinnern, erinnern heißt wissen. Das Baby erinnert sich, welche Bewegungen es machen muss, wie es sich strecken und wie es sich beugen muss, um vorwärtszukommen, um zu krabbeln. Weil es sich erinnert, muss es nicht täglich ganz von vorne beginnen. Es kann auf seine Erinnerungen zurückgreifen und seine Entwicklung an der Stelle weiterführen, an der es zuvor unterbrochen wurde.

Für den zweiten Schritt des Lernens, das Abspeichern der Erfahrungen in die Gehirnebene der Erinnerung, ist der Traumschlaf zuständig. Deshalb ist der Traumschlaf ein unruhiger Schlaf – das Gehirn ist dabei sehr aktiv. Und wenn du dich daran erinnerst, dass von jeder Stunde, die ein Baby schläft, fast eine halbe dem Träumen gewidmet ist, dann weißt du, warum der Schlaf deines Babys in dieser Entwicklungsphase, die von motorischen Meilensteinen bestimmt wird, insgesamt besonders unruhig ist.

HUNGER IN DER NACHT

Eigentlich kann man davon ausgehen, dass ein Baby im zweiten Lebenshalbjahr alt genug ist, um nachts für sechs bis acht Stunden keinen Hunger mehr zu haben, weil es jetzt grundsätzlich seinen größten Nahrungsbedarf im Laufe des Tages decken könnte. Doch es gibt ein paar Gründe, warum es dennoch nachts vor Hunger erwacht.

ZU VIEL ABLENKUNG

In dieser Entwicklungsphase gibt es für viele Babys tagsüber so viel zu erleben, dass sie keine Zeit mit Trinken vergeuden mögen und erst nachts entspannt genug sind, sich ausreichend zu sättigen. Leider gibt es kein evolutionsbiologisches Programm, das Babys dazu antreibt, ihren Kalorien- und Nährwertbedarf tagsüber zu stillen. Wann sie sich holen, was sie brauchen, scheint den Kleinsten ganz egal zu sein. Sie haben kein Bewusstsein davon, dass es eigentlich auch für sie besser wäre, ausgeschlafene Eltern zu haben. Also müssen die Eltern ihrem Baby in diesem Alter helfen, sich tagsüber zu sättigen. Denn der dicke Abendbrei bringt meistens nichts. Zwar können Babys noch gut mit vollem Bauch schlafen, aber je dicker der Brei, desto stärker der darauffolgende Durst. Die Lösung liegt darin, dass dein Baby nicht erst kurz vor dem Schlafengehen, sondern schon den ganzen Tag über, von morgens bis abends, ausreichend Muttermilch- oder Formulamilchmahlzeiten zu sich nimmt. Wie du dabei vorgehst, liest du ab Seite 140.

EINFÜHRUNG VON BEIKOST

Ab dem sechsten Monat kann die Einführung der Beikost bei Babys zu nächtlichem Hunger führen, da Säuglinge meist nicht in der Lage sind, 100 g Karottenpüree zu essen, geschweige denn 200 g, die sie essen müssten, um annähernd die gleiche Kalorienmenge zu erhalten, die sie mit der Muttermilch bekommen. Solange dein Baby nachts aufwacht, um an der Brust zu trinken, solltest du es tagsüber noch in kurzen Abständen stillen, auch wenn es zu den »guten Essern« gehört. Verteile Babys Gemüsebrei lieber auf mehrere kleine Zusatzmahlzeiten, anstatt eine Brustmahlzeit dafür zu streichen.

DIE MACHT DER GEWOHNHEIT

Viele Gründe können dazu führen, dass das Baby nachts auf einmal wieder häufiger aufwacht – und die Brust ist immer der schnellste und effizienteste Weg zurück in den Schlaf. Einziger Nachteil: Ab dem sechsten/siebten Monat gewöhnt sich das Baby dabei leicht an die nächtlichen Mahlzeiten. Jetzt ist die »innere Uhr« reif genug, sich Regelmäßigkeiten zu merken. Weil das autonome Nervensystem aber den Appetit steuert und darauf achtet, dass das Baby sich nicht überfüttert, wird der Appetit tagsüber gedämpft, sobald nächtliche Mahlzeiten zur Regel werden. Was kannst du tun? Immer wenn dein Baby nachts richtig trinkt, dann braucht es diese Mahlzeit auch, denn die Gesamtmenge, die dein

Kind im Verlauf von 24 Stunden trinkt, entspricht genau seinem Bedarf. Was helfen Statistiken, die besagen, dass das Baby für nächtliche Mahlzeiten jetzt eigentlich zu alt ist? Gewohnheit geht vor. Wenn du jede Nacht um drei Uhr ein Käsebrot isst, wird dein Organismus diese Kalorienzufuhr schnell einkalkulieren und dafür sorgen, dass du nachts um drei vor Hunger aufwachst. Denn du wirst tagsüber unmerklich entsprechend weniger gegessen haben. So ist es auch beim Baby. Der Anteil seines Gesamtbedarfs, den es nachts getrunken hat, muss wieder in den Tag gelegt werden. Sorge zuerst dafür, dass dein Baby tagsüber wieder mehr trinkt (siehe ab Seite 140). Führt das nach ein paar Wochen nicht von selbst dazu, dass das Baby nächtliche Mahlzeiten reduziert oder auslässt, hilft Papas nächtlicher Einsatz (siehe Seite 160 und 199) dem Kind bei der schmerzfreien Umgewöhnung.

DAS ABENDLICHE EINSCHLAFRITUAL

Dein Baby ist in diesem Alter stark damit beschäftigt, Gesetzmäßigkeiten und Muster zu erkennen – wie zum Beispiel gleichbleibende Abläufe. Bei allen Kindern nimmt das angenehme, Sicherheit vermittelnde Gefühl zu, sich auszukennen, wenn es möglichst viele unwandelbare Abläufe in ihrer Tagesroutine gibt. Wenn du deinem Baby zum Beispiel Jacke und Mütze anziehst, weiß es jetzt schon sehr gut, was das bedeutet: Gleich geht's raus an die frische Luft. Wenn du auch den letzten Teil des Abends konstant und vorhersehbar gestaltest, hilft es deinem Kind, sich schon im Verlauf der letzten Aktivitäten innerlich auf die kommende Nacht einzustellen. Lass die Aktionen, mit denen du den Tag beendest, immer in derselben Reihenfolge ablaufen – zum Beispiel: Abendessen, Umziehen, Waschen, Wickeln, Zähneputzen, Hinlegen, Singen, Einschlafen. Jeder Teil dieses allabendlichen Ablaufs wird dabei zu einer Art Wegweiser, an dem sich das dein Baby orientieren kann: Es weiß: Das ist der Weg in den Schlaf. Jeder Schritt ist ihm vertraut und kündigt schon den nächsten vorhersehbaren Teil an. Das vermittelt deinem Kind etwas, das es vor der Nacht besonders braucht: Sicherheit und das Gefühl, auch im Schlaf vollkommen geborgen zu sein.

ÜBERGANG IN DIE NACHT

Mach die letzte Stunde des Tages für dein Kind zu einer friedlichen und gemütlichen Zeit des Zusammenseins, in der es ganz besonders viel Liebe und Gebor-

genheit tanken kann. Das erleichtert ihm den Abschied vom Tag und den Übergang in die Nacht. Tobespiele werden am besten rund eine Stunde vor dem Zubettgehen beendet, sonst ist dein Kind zu aufgedreht, um gut in den Schlaf zu finden. Aber solche »wilderer« Spiele können sehr gut den ersten Teil des Abends bilden, vor allem, wenn sie sich an das Nach-Hause-Kommen des berufstätigen Elternteils anschließen. Dann freut sich das Baby schon darauf, sobald es Mama oder Papa heimkommen hört.

Zuletzt kommt das kleine Bettgeh-Ritual im Schlafzimmer, das ihr immer in derselben Weise gestaltet, so wie es am besten zu euch passt. Dann ist für euer Baby klar: Jetzt ist Schlafenszeit.

PAPAS NACHTSCHICHT

Wenn dein Kleines nachts aufwacht und eigentlich nur sichergehen will, dass jemand da ist, spürt und riecht es in den Armen der Mutter natürlich die Brust und bekommt entsprechend Appetit darauf. Die Umgewöhnung des Babys funktioniert am leichtesten, wenn du als Papa nachts den Babydienst übernimmst, während Mama vorübergehend im Wohnzimmer schläft und Ohrstöpsel benutzt. Tu also dein Bestes, damit es die Erfahrung machen kann, auch so wieder in den Schlaf zu finden. Wichtig: Als Mutter solltest du keinesfalls einfach ins Zimmer kommen, weil du meinst, dass es jetzt ohne dich nicht mehr geht. Warte stattdessen, bis der Papa mit dem Baby kommt oder dich holt. Das ist für dein Kind wichtig, denn es muss wissen, wer wann zuständig ist – und auch für deinen Partner, denn er braucht die Gewissheit, dass du ihm zutraust, dass er alleine klarkommt.

Natürlich wird dein Baby die Flasche leichter akzeptieren, wenn sie ihm nicht völlig unbekannt ist. Ebenso wird es sich dabei wohler fühlen, wenn es schon daran gewöhnt ist, ab und zu vom Papa ins Bett gebracht zu werden.

Fehlender Schlaf lässt sich übrigens nachholen: Selbst die Folgen von chronischem Schlafmangel gleicht schon ein einmaliger Erholungsschlaf teilweise wieder aus – das hat ein internationales Forscherteam bestätigt. Eine tröstliche Information für alle Papas, die sich ihre Nächte zur Abwechslung einmal mit einem Baby um die Ohren schlagen.

Die Nachtmahlzeiten »ausschleichen«

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Kind seinen Hunger vor allem durch nächtliche Mahlzeiten stillt, kannst du dir mit diesem Trick behelfen: Verdünne das Nachtfläschchen in winzigen Schritten mit Wasser. Vom Geschmack her wird deinem Kind kein Unterschied auffallen, aber sein Stoffwechsel wird bemerken, dass weniger Kalorien in der Nahrung waren, und daher den Appetit am Tag hochfahren. Dann brauchst du deinem Baby nur noch tagsüber mehr Milchnahrung zu geben, und im Nu hat es sich nächtlichen Hunger wieder abgewöhnt. Beispiel: Dein Kind trinkt nachts bisher 150 ml Milch. Dann füllst du die Flasche in der ersten Nacht mit 140 ml Milch und 10 ml Wasser, in der zweiten mit 130 ml Milch und 20 ml Wasser, und so weiter (10 ml entspricht einem Esslöffel). Gleichzeitig bietest du dem Baby tagsüber häufiger Milch an, damit es entsprechend mehr zu sich nimmt. Das klappt oft sehr schnell.

SCHLAF AM TAG

Schon mit sieben oder acht Monaten halten die meisten Babys von einem Tag zum anderen plötzlich nur noch zwei Schläfchen zwischen dem Aufstehen am frühen Morgen und dem Zubettgehen am Abend. Damit beginnt zum ersten Mal im Leben deines Kindes ein Rhythmus, den es länger als wenige Wochen beibehält. Tagsüber zweimal schlafen wird es nun mindestens vier Monate lang – so einen festen Rhythmus hat es bis dahin noch nie gehabt.

VIEL GEDULD BEI DER UMSTELLUNG

Diese Umstellung verläuft aber nicht bei jedem Kind unbedingt problemlos, denn der alte Rhythmus funktioniert nicht mehr und der neue hat sich noch nicht eingespielt. Beginnt dein Baby beispielsweise, statt dreimal täglich nur noch zweimal täglich zu schlafen, wird es eines Tages zur gewohnten Zeit nicht mehr einschlafen können. Das heißt aber nicht unbedingt, dass es nun bis zum

nächsten Nickerchen munter und vergnügt bleibt. Im Gegenteil: Es kann ganz schön quengelig und verzweifelt werden, bis es schließlich eine Stunde später in den Schlaf findet. Am nächsten Tag klappt vielleicht alles wieder wie gewohnt und am dritten ist es wieder ganz anders. Erst allmählich setzt sich der neue Rhythmus durch und die Tage, an denen es nur noch zweimal schläft, überwiegen. Bald darauf gehören die Zeiten, in denen das Baby dreimal täglich ein Nickerchen hält, endgültig der Vergangenheit an. Verzweifele in solchen Umstellungsphasen nicht: Du hast nichts falsch gemacht, der Schlaf stellt sich einfach nur um, und bald ist die anstrengende Zeit überstanden.

Manchmal kann es helfen, sich sozusagen auszuklinken und den Posten des »Schlafmanagers« an dein Kind zu übergeben: Wenn es zu müde ist, um noch Spaß auf der Spieldecke zu haben – ab ins Tragetuch mit ihm, am besten auf dem Rücken. Da kann es dann schlafen oder nicht, während du jetzt wunderbar Hausarbeiten erledigen kannst. Hat das Baby sich dort ausgeruht und ist wieder bei Kräften, dann legst du es erneut auf seine Spieldecke. In diesem Wechsel kommst du sicher entspannter durch den Tag.

TRÖSTEN ODER WEINEN LASSEN?

Wenn dein Baby schreit, darfst du sicher sein, dass es nicht die Absicht hat, dich zu manipulieren. Das würde eine sehr komplexe Gehirnfunktion voraussetzen, von dieser Reife ist dein Kind noch weit entfernt. Mit sieben oder acht Monaten kennen sich Babys schon recht gut aus in ihrer Welt – und das merkt man ihnen auch an –, aber »böse« Absichten stehen ihnen noch nicht zur Verfügung. Wenn dein Kind in diesem Alter verzweifelt schreit, dann ist es verzweifelt. Wenn dein Baby auf deinem Arm jedoch nur mehr oder weniger vor sich hin weint, egal ob du ruhig mit ihm auf und ab gehst, ihm ein Schlaflied singst oder mit ihm auf dem Pezziball hopst – dann könnte es eine gute Idee sein, es auch einmal abzulegen. Manchmal ist dieses Weinen aus Müdigkeit ein Weg, um in den Schlaf zu finden. Es wird dann nicht intensiver, wenn du das Baby ablegst und in Ruhe lässt, sondern hört bald danach auf. Probiere es ruhig einmal aus.



Bücher anzuschauen, ist ein schönes gemeinsames Einschlafritual.

Brauchen Babys einen festen Rhythmus?

Manche Kinder kommen schon mit etwa sechs Monaten in ihrem gesamten Schlafverhalten durcheinander, wenn sie tagsüber nicht immer zur selben Zeit schlafen können – etwa weil sie am Dienstag wegen eines Babyschwimmkurses vorzeitig geweckt werden und am Donnerstag durch einen Arztbesuch ihr gewohntes Nickerchen nicht pünktlich beginnen dürfen. Dabei lässt sich so eine einmalige Ausnahme nicht immer verhindern.

Wöchentlich stattfindende Kurse aber sollten möglichst in Übereinstimmung mit der »inneren Uhr« des Kindes geplant werden. Wenn dein Kind zu jenen gehört, die nicht jederzeit und überall leicht in den Schlaf finden, würde es ihm helfen, wenn du feste, ungestörte Schlafenszeiten einrichtest – an allen sieben Tagen der Woche. Das hilft den meisten Kindern, die es schwer haben, sich den Schlaf zu holen, den sie brauchen. Durch die tägliche Gewohnheit stellen Babys ihre »innere Uhr« – die mit sechs Monaten einigermaßen ausgereift ist – auf diese Zeiten ein und dies hilft ihnen, genau dann müde und schlafbereit zu sein. So fällt das Einschlafen ein wenig leichter.

Für das nächtliche Durchschlafen ist ein fester Tagesrhythmus dann notwendig, wenn ein Kind jede Nacht zu ganz unterschiedlichen Zeiten wach wird. Das ist ein Symptom dafür, dass das Baby einen festen beziehungsweise festeren Rhythmus braucht, um sich den nötigen Schlaf zu holen.



Pflege und Gesundheit

DIE ERSTEN ZÄHNCHEN

Gleichzeitig mit dem Durchbruch der ersten Zähne treten in diesem Alter oft auch die ersten Infekte auf. Ist das der Fall, lässt sich schwer bestimmen, inwiefern die einzelnen Faktoren zur Unruhe des Babys beitragen. (Woran du erkennst, dass dein Baby zahlt, liest du auf Seite 166. Was deinem Baby bei Schnupfen hilft, findest du auf Seite 171.)

DAS MILCHGEBISS

Die Reihenfolge, in der die Milchzähne durchbrechen sollen, wird nicht von jedem Kind eingehalten, aber die ersten Zähnchen erscheinen doch in aller Regel vorne. Normalerweise erscheinen erst unten und dann oben alle vier Schneidezähne. Dann folgen – selten vor dem ersten Geburtstag – nacheinander zunächst vier Backenzähne und meist erst danach die vier Eckzähne zwischen den Schneide- und Backenzähnen. Üblicherweise nach dem zweiten Geburtstag kommen dann ganz hinten die letzten vier der insgesamt 20 Milchzähne. Im Alter von rund 30 Monaten ist das Milchgebiss meistens vollständig vorhanden.

DAS HILFT DEINEM BABY BEIM ZAHNEN

- Tupf mit den Fingerkuppen oder einem Wattestäbchen ein wenig gekühlten Kamillentee auf das Zahnfleisch. Der Tee wirkt leicht entzündungshemmend und kühlend.
- Da dein Baby versucht, sein Zahnfleisch zu massieren, indem es auf allem herumkaut, was es in die Hände bekommt, kannst du ihm einen gekühlten Beißring anbieten. Vor allem, wenn sein Zahnfleisch stark gerötet ist. Kühle den Ring jedoch nie im Gefrierfach, da er dann am Kiefer oder an den Lippen festfrieren und die Haut verletzen könnte! In Deutschland ist es inzwischen gesetzlich vorgeschrieben, dass das Plastikmaterial frei von Weichmachern und generell ungiftig ist, bei im Ausland hergestellten Beißringen kannst du diesbezüglich nicht sicher sein.
- Eine sehr bewährte, traditionelle Zahnungshilfe ist die »Veilchenwurzel« (Rhizoma Iridis), die beruhigende und schmerzlindernde Substanzen an das Zahnfleisch abgibt, während das Kind auf ihr kaut. Die Wurzel verursacht keine Karies und kann zur Reinigung für kurze Zeit in kochendes Wasser getunkt werden, dann bestehen keine hygienischen Bedenken.
- Nicht unbedingt schmerzstillend, aber angenehm, um darauf herumzukauen, sind auch Möhren, Selleriestücke, Apfelschnitze, feste Brotrinden und dergleichen. Da das Baby seine Nahrung noch lange nicht selber zerkleinern kann, auch wenn die ersten Zähnchen schon da sind, ist dieses Kauen auf Wurzeln oder festen, altbackenen Brotstücken eine wichtige Übung, die ruhig zur Gewohnheit werden darf, auch über die Zahnungszeit hinaus. Aber Vorsicht: Lass das Baby nie allein dabei, es könnte einmal ein Stückchen davon abbeißen und sich daran verschlucken.

- Pauschal verordnete homöopathische Mittel erfreuen sich großer Beliebtheit, allen voran das Einzelmittel Chamomilla und das Kombinationspräparat »Osanit«. Solange Eltern wissen, dass ein homöopathisches Mittel abgesetzt werden muss, wenn es nicht innerhalb kurzer Zeit (etwa drei bis fünf Gaben) eine Besserung herbeiführt, werden diese Mittel nicht schaden. Die Alternative zur pauschalen Empfehlung ist ein gut gewähltes homöopathisches Einzelmittel, das nach ausführlicher Anamnese verordnet wurde.

Wenn du dir sicher bist, dass dein Kind zahnt, kannst du ihm in einer besonders schlimmen Nacht auch mit einem Zäpfchen zur Ruhe verhelfen. Hier stehen neben synthetischen Schmerzmitteln wie Nurofen-Kinderzäpfchen oder Paracetamol-Säuglingszäpfchen (den jeweiligen Beipackzettel online einsehen!) auch rein pflanzliche Medikamente zur Auswahl: »Passiflora Kinderzäpfchen« (Wala) bei nervöser Unruhe sowie »Fieber- und Zahnungszäpfchen« (Weleda) oder »Viburcol N« (Heel) bei erhöhter Temperatur. Diese Zäpfchen erhalten Sie rezeptfrei in der Apotheke.

ZAHNPFLEGE

Reinige die Zähnnchen deines Babys von Anfang an. Das geht am besten mit einem Läppchen oder Wattestäbchen. Sobald dein Baby mit dir gemeinsam beim Zähneputzen vor dem Spiegel stehen kann, ist die Zeit für seine erste Mini-Zahnbürste gekommen. Wie sie verwendet wird, darf es dann jeden Abend zusammen mit den Großen am Waschbecken üben.

DIE KINDERÄRZTLICHE VORSORGE

DER FÜNFTE TERMIN: U5

Etwa ein halbes Jahr ist das Baby bei dieser Vorsorgeuntersuchung alt, deren Termin im sechsten oder siebten Monat liegt. Wie bei jeder Vorsorgeuntersuchung wird dein Kind gemessen und gewogen. Die Ergebnisse werden ins gelbe Untersuchungsheft eingetragen, so lässt sich auf den ersten Blick erkennen, ob die aktuellen Werte innerhalb der bisherigen Entwicklungskurve liegen oder nach oben oder unten abweichen. Danach werden seine Reflexe getestet und außerdem Herzrhythmus, Atmungsfunktionen, Hals, Nase und Ohren untersucht. Neben dieser routinemäßigen Erhebung von Gesundheitsstatus und Entwick-

lungsstand liegt der Fokus bei dieser Untersuchung auf der Interaktion des Kindes mit seiner Umwelt – wie reagiert es auf seine Umgebung: Hält es beispielsweise Blickkontakt und wie verhält es sich dabei? Wie verhält es sich zu Hause? Greift es gezielt nach Gegenständen in seiner Nähe, tut es das mit beiden Händen oder lieber immer mit derselben Hand? Wie steht es mit seiner Geschicklichkeit, kann es beispielsweise einen Gegenstand von der einen Hand in die andere nehmen? Wie ist seine motorische Entwicklung, welche seiner Bewegungsmöglichkeiten nutzt es: Kann es den Kopf nun in jeder Position sicher halten, stützt es sich in der Bauchlage mit den Händen ab? Dreht es sich schon alleine vom Rücken auf den Bauch? Und zurück? Auf der körperlichen Ebene wird in diesem Alter wiederum das Gehör untersucht anhand der Reaktionen auf verschiedene Geräusche. Sollten in der Familie Sehstörungen, Schielen oder höhergradige Fehlsichtigkeit vorkommen, ist es jetzt an der Zeit, das Kind augenärztlich untersuchen zu lassen. Hier ist Früherkennung besonders wichtig.

ALLES OKAY? DAS ZEIGT DIE VERDAUUNG

Viele Babys reagieren mit durchfallähnlichen Symptomen auf das Zahnen (siehe Seite 166) oder sie bekommen Verstopfung. Das macht deutlich, dass der Mund eben zum Verdauungssystem gehört: Das ganze System reagiert, wenn ein Teil betroffen ist.

DURCHFALL

Ist der Stuhl eindeutig viel dünner und zudem viel häufiger als sonst, riecht er außerdem richtig übel, dann musst du von einem Durchfall ausgehen. Ist der feste Windelininhalt nur einmal grünlich statt gelb, ist das noch kein Alarmzeichen, sondern deutet auf eine leichte, vorübergehende Störung hin (siehe Seite 123). Handelt es sich um richtigen Durchfall, solltest du dein Kind vor Ablauf von sechs Stunden seit dem Beginn der Symptome vorsichtshalber in einer Kinderarztpraxis durchchecken lassen.

VERSTOPFUNG

Verstopfung zeigt sich im ersten Lebensjahr nicht allein an einer plötzlich verminderten Stuhlfrequenz, vor allem solange das Kind noch voll gestillt wird. Selbst wenn ein gestilltes Baby bisher täglich ein- oder zweimal Stuhlgang hatte

und der plötzlich zwei oder drei Tage lang aussetzt, betrachtet man das als eine normale Erscheinung der Darmentwicklung. Meistens hat das Kind dann zwar vorübergehend seltener Stuhlgang, aber dafür eine wesentlich größere Stuhlmenge bei jeder erfolgten Darmentleerung und weichen Stuhl.

DAS BABY TRINKT ZU WENIG

Hat ein voll gestilltes Baby seltener Stuhlgang, ohne dass die jeweilige Menge entsprechend größer ist, und hat es in der letzten Zeit nicht gut zugenommen, könnte das ein Hinweis darauf sein, dass es nicht genug trinkt. Kläre in diesem Fall entsprechende Fragen zum Gedeihen deines Babys mit dem Kinderarzt oder deiner Kinderärztin. Sollte sich der Verdacht dabei nicht auflösen, ist es das Beste, sich rasch von einer Stillfachfrau (siehe QR-Code am Buchende) unterstützen zu lassen, um die Milchmenge zu steigern und das effiziente Trinken zu fördern.

ECHTE VERSTOPFUNG

Manche Babys reagieren auf das Zahnen vorübergehend mit echter Verstopfung, und auch in der Phase der Gewöhnung an neue Lebensmittel kann diese auftreten. Dann ist der Stuhl trockener, vielleicht fester oder sogar hart und das Baby hat Mühe oder Schmerzen beim Ausscheiden. In diesem Fall hilft nur eine Umstellung der Ernährung. Das Lebensmittel, das die Verstopfung verursacht, muss erst einmal zurückgestellt werden, meistens lehnt das Baby es dann sowieso ab. Hilfreich wirkt Birnenmus durch seine stuhlauflockernde Wirkung. Biete deinem Baby außerdem die Brust öfter an, und wenn du nicht mehr stillst, gib ihm häufiger Wasser, Tee oder Birnensaft zu trinken.

BABYS WACHSTUM

Ungefähr mit einem halben Jahr haben die meisten Babys ihr Geburtsgewicht verdoppelt. Von da ab beträgt die Gewichtszunahme 150 bis 400 Gramm pro Monat. Bei den vorgesehenen kinderärztlichen Untersuchungen werden das Längenwachstum, das Gewicht und der Kopfumfang deines Babys gemessen und entlang der Perzentilkurven in das gelbe Untersuchungsheft eingetragen. So kann der Kinderarzt oder die Kinderärztin mit einem Blick erkennen, wie sich das individuelle Wachstum in Relation zum Durchschnitt verhält. Doch Vorsicht: Das optimale Wachstum verläuft keineswegs entlang von durchschnittlichen

Die richtige Pflege bei Neurodermitis

Creme dein Kind zwei- bis viermal täglich ein und variere je nach seinem Hautzustand und nach Wetter:

- Fettsalben, die bei sehr trockener Haut und bei kaltem Wetter angenehm sind. (Die Krankenkasse zahlt für verordnete Fettsalben bis zum zwölften Lebensjahr.)
- Cremes bewahren die Hautfeuchtigkeit weniger. Sie sind im Sommer geeignet und in Phasen, in denen die Haut weniger trocken ist.
- Wenn einzelne Hautpartien nässen, haften Salben meist nicht. Dann am besten Lotionen und Gels verwenden.
- Das Eincremen mit hochwertigen Ölen mit Omega-3-Fettsäuren kann die Rückfettung der Haut unterstützen und zusätzlich entzündungshemmend wirken. Diese Öle werden aber unterschiedlich gut von der Babyhaut vertragen, also bitte vorsichtig auftragen! Bekannt für ihren reichen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren sind Nachtkerzenöl, Fischöl, Leinöl und andere hochwertige Öle.
- Ebenfalls reich an Omega-3-Fettsäuren sowie entzündungshemmenden Faktoren und sehr gut verträglich ist Muttermilch, auch äußerlich angewendet.

Linien, sondern ausschließlich entlang der individuellen genetischen Vorgaben. Verläuft die individuelle Zunahme unterhalb der Durchschnittswerte, so ist das nicht automatisch negativ, genauso wenig ist es positiv, wenn ein Kind überdurchschnittlich viel zunimmt. Ob ein Baby vollkommen gesund heranwächst, kann nur anhand der Gesamtbeobachtung beurteilt werden.

MÖGLICHE BESCHWERDEN

NEURODERMITIS

Bemerkst du an deinem Baby trockene, raue, etwas erhabene Hautstellen oder auch trockene, rissige Stellen, die schnell ein wenig bluten, dann könnte es sich um eine beginnende Neurodermitis handeln. Wenn das Baby sich dort bei jeder Gelegenheit kratzt, ist dies ein Hinweis auf den typischen Juckreiz. Diese Hautsymptome gehören zum chronischen Krankheitsbild der Neurodermitis, auch atopisches Ekzem genannt. Meist gehört neben der Bereitschaft zu diesem Ekzem auch die Veranlagung zu Atemwegssymptomen wie Heuschnupfen und Asthma. Vorbeugend wirkt nachweislich das Stillen über die Dauer von sechs Monaten. Tabakrauch hingegen zählt zu den Risikofaktoren, bereits in der Schwangerschaft. Unter den komplementärmedizinischen Behandlungsmethoden hat sich vor allem die Homöopathie bewährt (siehe informative Website unter dem QR-Code am Ende des Buches). Da die Haut bei Neurodermitis nicht genügend Fett produziert, muss dies durch Pflege ausgeglichen werden.

DREITAGEFIEBER

Diese ansteckende Herpesvirusinfektion wird durch Tröpfchen übertragen und tritt meist schon im ersten Lebensjahr auf. Das Dreitagefieber beginnt mit plötzlich einsetzendem hohem Fieber bis 40 °C, das nach rund drei Tagen wieder verschwindet. Das Kind ist dabei in seinem Allgemeinbefinden meist nur wenig beeinträchtigt, am ersten Tag mit hohem Fieber kann es allerdings schläfrig und quengelig sein. Nach dem Fieber tritt kurzzeitig ein roter Ausschlag auf. Ab diesem Stadium ist das Baby nicht mehr ansteckend.



Babys 10. bis 12. Monat

Dein kleiner Entdecker wird immer mobiler:
Die meisten Babys können jetzt krabbeln und beginnen,
sich an Couchtischen und Regalen hochzuziehen. Gegen
Ende des ersten Jahres machen viele ihre ersten freien
Schritte. Wie schnell die Babyzeit vergangen ist ...
Wer hätte das vor einem Jahr gedacht?



Mit allen Sinnen in Beziehung sein

SO NIMMT DEIN BABY DIE WELT WAHR

Vermutlich wird dein Kind nie wieder so intensiv und begeistert lernen wie in diesem Alter. Dabei sind die Wissensgebiete der Physik und Psychologie die absoluten Lieblingsfächer von Krabbelkindern: Wodurch lässt sich erkennen, ob man ein Lebewesen vor sich hat oder einen Gegenstand? Auch Gegenstände bewegen sich und machen Geräusche. Dazu will das Gesetz von Kausalität, von Ursache und Wirkung, erforscht werden. Wodurch entstehen Bewegungen, Lageverände-

rungen, Positionswechsel? Braucht ein Objekt den Kontakt mit einem anderen Objekt, um sich in Bewegung zu versetzen oder seine Position im Raum zu verändern? Das sind die Fragen, die dein Baby jetzt beschäftigen. Lebewesen können sich aus eigener Initiative bewegen, doch manche Gegenstände erwecken oft ebenfalls den Eindruck, als könnten sie das – Gardinen wehen vor dem offenen Fenster wie von selbst hin und her, andere Objekte, wie der Stuhl, verändern zwar häufig ihre Position im Raum, doch nie von selbst. Ein Gegenstand zeichnet sich dadurch aus, dass er sich auf Zuruf hin nicht in Bewegung versetzen lässt – bei der Mutter hingegen klappt das. Auch reagieren Gegenstände überhaupt nicht auf Blickkontakt, während man mit Lebewesen darüber in Kommunikation treten kann, auch ohne jegliche Berührung. Gibt es bestimmte Merkmale des Verhaltens von Lebewesen? Zwischen zehn und zwölf Monaten gewinnen Babys aufgrund ihrer Studien tiefe neue Erkenntnisse über diese grundlegenden und wichtigen Fragen hinzu.

SEHEN

Seit seiner Geburt sind im Gehirn deines Babys die entsprechenden Nervenverbindungen weitgehend herangereift, um die vielen von den Augen aufgenommenen Informationen zu verarbeiten, und sein Sehvermögen hat sich seitdem entscheidend weiterentwickelt. Die Sehschärfe ist am Ende des ersten Lebensjahres schon fast so gut wie beim Erwachsenen.

HÖREN

Mit einem Jahr besitzen Babys ein erstaunlich feines Gehör, es ist teilweise besser als das von Erwachsenen. Es verfügt über einen Hörbereich von bis zu 20.000 Schwingungen pro Minute – das beste Gehör für Musik. Als Elternteil merkst du, dass dein Baby oft Geräusche aufnimmt, die deiner Wahrnehmung eigentlich entgangen wären. Gerade für hohe Töne geht die Empfänglichkeit ab der Pubertät wieder zurück, seine Großeltern hören wesentlich schlechter als das Baby.

SPRACHENTWICKLUNG: ERSTE WORTE

Obwohl dein Baby schon seit seinem ersten Lebensjahr intensiv mit dir im Gespräch ist, stellen seine ersten richtigen Worte doch für alle Eltern einen ech-

ten Höhepunkt dar. Bei den meisten Babys ist es zwischen dem neunten und vierzehnten Monat so weit, dass aus dem gebrabbelten »bababa« ein »Mama« oder »Papa« wird. Ab diesem Zeitpunkt kommt fast täglich ein neues Wort dazu. Je früher du deine Handlungen sprechend begleitest: »Schau, das ist dein Mantel, den ziehen wir jetzt an, zuerst den rechten Arm ...«, umso eher entwickelt sich sein Sprachverständnis.

AUS LAUTEN WERDEN WORTE

Vor dem ersten Wort fängt das Baby schon damit an, einen bestimmten Laut für einen speziellen Gegenstand zu benutzen – dabei kommt es noch nicht darauf an, ob der Laut dem Namen des Gegenstands ähnelt (zum Beispiel »brr« für Auto oder »gak« für Vogel). Das Baby kann irgendeinen Laut dafür erfinden, aber es ordnet ihn eindeutig zu, vor allem wenn es merkt, dass es sich dir damit verständlich machen kann.

DAS SPRACHVERSTÄNDNIS WÄCHST

Mit etwa einem Jahr erkennen Kinder beim Betrachten des Bilderbuchs einzelne Gegenstände wieder und können oft schon darauf zeigen, wenn du danach fragst. Schätzungsweise verstehen Einjährige schon etwa 50 bis 100 Wörter. Aber nicht nur zum Benennen sind Worte gut. In diesem Alter beginnt dein Baby auch genau zu verstehen, was du sagst, und antwortet darauf – so streckt es dir seinen Apfel hin, wenn du fragst, ob du davon abbeißen darfst. Jetzt versteht dein Kind die Bedeutung von »ja« und »nein« und nickt oder schüttelt entsprechend den Kopf und macht mit größtem Vergnügen winke, winke beim Abschied. Erst wenn Kinder älter sind, können sie Verbote verstehen und im Kopf behalten, deshalb hilft jetzt nur: Gefahrenquellen ausschließen!

TRENNUNGSANGST UND FREMDELN

Irgendwann zwischen dem siebten und zwölften Monat will dein Baby dich auf einmal keine Minute mehr aus den Augen lassen und schreit sogar dann, wenn du nur ganz kurz aus seinem Gesichtsfeld verschwindest. Viele Eltern erkennen ihr Baby kaum wieder: Gerade war es noch selbstbewusst auf großer Entdeckungstour und nun klammert es sich angstvoll an Mamas Bein. Dieses typische Klammerverhalten wird Fremdeln genannt und ist – so rückschrittlich es auch

scheint – eigentlich ein Fortschritt. Denn es bedeutet, dass sich dein Baby geistig weiterentwickelt hat: In seinem Bewusstsein breitet sich das Prinzip der Dualität aus – beginnend mit der Unterscheidung zwischen »ich« und »du« sowie »vertraut« und »fremd«.

BABYS HABEN KEINEN BEGRIFF VON RAUM UND ZEIT

Gleichzeitig existiert jedoch noch kein richtiger räumlicher Begriff. Dort, wo du jetzt gerade sitzt, hast du natürlich ein inneres Bild davon, was sich hinter deinen Wänden befindet. Du besitzt ein klares geistiges Bild von deiner Wohnung, deinem Haus, deiner Nachbarschaft. Dein Baby hat jedoch noch keine inneren Bilder, die etwas repräsentieren, das es nicht sieht. Bisher hat es dich nur wahrgenommen, wenn du in seiner Nähe warst. Warst du nicht bei ihm, hast du ihm auch nicht gefehlt. Jetzt dämmert deinem Baby allmählich, dass du es alleine lässt, wenn du aus dem Zimmer gehst und es dich nicht mehr sehen kann. In dem Moment, wo du aus seinem Blickfeld verschwindest, hat es dich für sein Empfinden komplett verloren! Total und für immer. Denn dein Baby hat auch noch keinen Begriff von Zeit. Die Panik bei deinem Verschwinden wird nachlassen, sobald dein Baby in der Lage ist zu erkennen, dass du irgendwo da draußen auch dann existierst, wenn es nur deine Stimme hört, obwohl es dich nicht sehen kann. Ab dann darfst du wieder aus dem Zimmer gehen, ohne dass dein Kind gleich schreit, aber geh nicht zu schnell und lass die Türen auf, denn es wird vorerst noch hinterherkommen und sich vergewissern wollen. Erst wenn auf diese Weise nach und nach ein verlässliches geistiges Bild von dir entstanden ist und ein inneres Bild davon, was sich hinter den Wänden und jenseits der Zimmertür befindet, hat es gelernt, dass es dich immer noch gibt, auch wenn es dich gerade nicht sehen kann. Dann kann es ruhig weiterspielen und darauf vertrauen, dass du da bist.

VERTRAUTES UND FREMDES UNTERSCHIEDEN

Die Phase des Fremdels ist die denkbar ungünstigste Zeit, um ein Baby an neue Bezugspersonen gewöhnen zu wollen. Es legt eine nie zuvor gezeigte Scheu vor anderen Menschen an den Tag, weil es beginnt, den Kategorien »vertraut« und »fremd« einen neuartigen Wert beizumessen. Diese Kategorien registriert es an sich schon seit den ersten Lebensmonaten, da es zum Beispiel schon früh fremde

von bekannten Gesichtern unterscheiden kann, aber nun zeigen sie sich ihm in einem anderen Licht. Durch seine geistige und motorische Entwicklung, durch die Wahrnehmung und Eroberung neuer Dimensionen, erhält Fremdes für eine gewisse Zeit eine bedrohliche Bedeutung. Hat es die Oma oder die Babysitterin bisher bei ihrem wöchentlichen Besuch immer lächelnd begrüßt, wendet es sich nun auf einmal weinend von ihr ab. Die Person erscheint dem Baby jetzt einfach fremd, wie alles, was es nur einmal in der Woche sieht. Das ist nicht oft genug für seine neue geistige Errungenschaft, Vertrautes von Unvertrautem zu unterscheiden, und löst deshalb den Alarm des neuen Meldesystems »Vorsicht: fremd!« aus. Eigentlich ist das Baby also wieder ein wenig selbstständiger geworden – es sorgt selbst für seine Sicherheit und klammert sich an seine vertrauteste Bezugsperson. Zum Glück dauert es nicht allzu lang, bis die Gehirnentwicklung den notwendigen nächsten Schritt schafft. Bis der nächste Entwicklungsschritt geschafft ist, muss die Oma oder der Babysitter mindestens zweimal in der Woche kommen, damit das Baby sie in den Kreis der Vertrauten aufnimmt.

SPIELERISCH BEIM LERNEN UNTERSTÜTZEN

Du kannst den Lernprozess in dieser aufregenden Phase unterstützen, indem du mit deinem Kind verschiedene Guck-guck-Spiele spielst, denn hier erleben die Kleinen mit Begeisterung genau das Phänomen, das sie gerade ergründen wollen: Etwas verschwindet und taucht aus dem Nichts plötzlich wieder auf. Versteck einfach dein Gesicht hinter einem großen Buch, einem Tuch oder einem Möbel und ruf: »Wo bin ich?« Dann lass dein Gesicht wieder erscheinen und ruf: »Guck, guck – da bin ich!«. Je mehr du von dir versteckst, desto spannender wird es. Dasselbe kannst du auch mit Gegenständen, etwa einem Ball, machen, den du unter einem Tuch verschwinden und dann wieder auftauchen lässt. Das Kind wird ihn anfangs nicht unter dem Tuch vermuten – was es nicht sieht, ist einfach nicht da. Erst wenn es ein verinnerlichtes Bild des Balles besitzt, wird es ihn anhand seiner Kontur unter dem Tuch suchen und es selbst wegziehen. Sobald es den Gegenstand dort sucht, wo du ihn vor seinen Augen gerade versteckt hast, wird es nicht mehr lange dauern, bis die Entwicklungsphase des Fremdelns und Klammerns zu Ende geht.

Dann hat dein Kind gelernt, dass etwas auch dann noch existiert, wenn man es nicht mehr sieht. Nun fängt es an, nach vertrauten Dingen zu suchen, etwa nach einem ganz bestimmten Spielzeug. Lieblingsspiel wird nun für eine Weile das

Die Entdeckung der »Selbstwirksamkeit«

In diesem Alter macht dein Baby die großartige Entdeckung von Ursache und Wirkung. Insbesondere wird ihm die Möglichkeit bewusst, selbst etwas zu bewirken – es beginnt zu erkennen, dass ein bestimmter Effekt von seinem eigenen Verhalten ausgelöst wurde. Aber ob das beim nächsten Mal auch noch gilt, muss natürlich erst eine Weile überprüft werden, genau wie in unserer wissenschaftlichen Forschung auch. Da gilt das Ergebnis einer Studie erst dann, wenn es sich auch in wiederholten Untersuchungen gezeigt hat. Genauso möchte dein Baby jetzt am liebsten »ständig« das Licht an- und ausschalten oder den Wasserhahn gefühlt 30-mal auf- und zudrehen. Auch das »selbst machen« wird im Licht dieser Erkenntnis enorm bedeutend: die Schnur der Spieluhr selber ziehen, das Buch selbst umblättern, alleine in die Gummistiefel schlüpfen ... Mehr und mehr erkennt es, dass sich mit gezielten Handlungen etwas Bestimmtes erreichen lässt, und es verfolgt diese Erfahrung mit unvergleichlicher Ausdauer – und mit der allergrößten Freude.

Ein- und Ausräumen, weil man dabei schließlich etwas »verstecken« und wiederfinden kann. Besonders interessant sind jetzt Schubladen, kleine Koffer oder Kisten, die dein Baby öffnen und »umräumen« kann. Gerne holt es seine Sachen heraus, legt sie wieder zurück und vielleicht noch etwas anderes dazu, das du dann verzweifelt suchen wirst. Am besten stellst du ihm eine eigene Schublade in Küche oder Wohnzimmer mit Plastikschräubern, Holzbrettchen und anderen unverwüstlichen Utensilien zur Verfügung, die es nach Herzenslust ein- und ausräumen darf. Schubladen mit gefährlichem Inhalt sollten jetzt mit Kindersicherungen verschlossen werden – und sei es nur, um unbedarfte Besuchskinder zu schützen.



Die motorische Entwicklung

Für alle Eltern ist es faszinierend zu beobachten, wie sich ihr Kind im Laufe seines ersten Lebensjahres aus dem Liegen allmählich hinaufarbeitet zum Stehen: Auf jeder Station des Weges in die aufrechte Körperhaltung wird die Berührungsfläche mit dem Boden kleiner, bis das Kind endlich nur noch auf den beiden winzigen Fußsohlen steht. Dass es sich schließlich auf zwei Beinen im Gleichgewicht halten kann, ist insbesondere der Entwicklung des zentralen Nervensystems zu verdanken. Das motorische Know-how sitzt im Kopf!

Hilf mir, es selbst zu tun!

Die motorische Entwicklung ist ein langer Prozess, der aus vielen kleinen Einzelschritten besteht, die das Kind einen nach dem anderen selbst gehen muss, damit es die richtigen Grundlagen entwickelt. Wenn du dein Kind fördern möchtest, lautet die wichtigste Regel: Alles, was dein Baby selbst schafft, sollte es auch tun dürfen. Als Eltern braucht ihr eurem Kind auf diesem Gebiet nichts beizubringen, es entwickelt sich dann optimal, wenn es sich alles selbstständig erarbeiten darf. Voraussetzung ist neben Geduld und Zutrauen natürlich eine sichere Umgebung, welche die Experimente, die dein Baby sich aus eigener Initiative vornimmt, auch zulässt und unterstützt. Dein Baby stützt sich aus der Schräglage immer mehr zum Sitzen hoch? Sehr gut! Es will sich alleine an einem Möbelstück hochziehen? Nur zu! Lass es selber machen und nimm ihm möglichst nichts ab, denn beim Drehen, Rollen, Aufsetzen und Krabbeln entwickelt sich gleichermaßen seine körperliche wie geistige Koordinationsfähigkeit. Wenn ein Schritt fehlt, fehlen auch Verknüpfungen im Gehirn, was später zu Bewegungsunruhe und Störungsmustern führen könnte. Kinder mit einer guten Körperkontrolle zeigen das besonders dann, wenn sie einmal ihr Gleichgewicht verlieren: Sie fallen so geschickt, dass sie sich kaum jemals eine Beule holen, sie plumpsen entweder auf den Po oder halten beim seitlichen Umkippen den Kopf hoch. Babys ohne selbst erarbeitete Körperkontrolle fallen um, ohne sich gut abzustützen, ihre Unfall- und Verletzungsgefahr ist größer.

DAS TEMPO IST UNTERSCHIEDLICH

Jedes Kind entwickelt seine einzelnen Fähigkeiten in seinem ganz eigenen Tempo – das eine früher, das andere später (siehe Tabelle auf Seite 137). Manchmal ist ein Baby zum Beispiel so mit dem Sprechenlernen beschäftigt, dass es woan-

ders, vielleicht mit den motorischen Übungen, einstweilen Pause macht. Auch brauchen Kinder mit einem kräftigen, schweren Knochenbau oft länger als die zart gebauten, bis sie sich fortbewegen und aufrichten. Sie haben einfach mehr Gewicht zu stemmen. Aber wenn sie schließlich so weit sind, holen sie ganz rasch nach und in kürzester Zeit ist dann kein Unterschied mehr zu erkennen.

RÜCKEN-, SEITEN- UND BAUCLAGE

Liegende Positionen sind nun für die meisten Babys langweilig, außer Mama oder Papa haben Zeit für lustige Strampelspiele (siehe ab Seite 182). Dann bleiben sie gespannt liegen und lauschen den bekannten Reimen. Sind sie allein auf ihrer Krabbeldecke, drehen sie sich flink auf den Bauch und ab geht die Post. Die Bauchlage ist die ideale Ausgangsposition für die nun folgenden motorischen Entwicklungsschritte wie zum Beispiel das Krabbeln und das Sitzen. Sobald das Kind für seinen Geschmack genügend darüber herausgefunden hat, wie es von links nach rechts und von vorne nach hinten gelangen kann, verspürt es unwiderstehlich den Drang, von unten nach oben zu gelangen und sich immer weiter aufzurichten.

Manche Babys entdecken jetzt erst ein Interesse am Drehen und Kullern (siehe Seite 137) und holen dann in kurzer Zeit alles nach.

KRABELN

Krabbeln ist eine vollkommen neue Art der Fortbewegung: Das Baby muss dazu auf Händen und Knien seine linke und rechte Körperseite gleichzeitig und entgegengesetzt bewegen, also linke Hand/rechtes Knie oder rechte Hand/linkes Knie gemeinsam anheben und nach vorne schwingen. Dabei passiert auch im zentralen Nervensystem deines Kindes etwas wirklich Neues: Die automatischen Kreuzbewegungen aktivieren gleichmäßig die rechte und die linke Gehirnhälfte.

ECHTE KRAFTANSTRENGUNG

Um Krabbeln zu lernen, muss dein Baby sich viel Mühe geben. Die erste Herausforderung besteht zunächst darin, sich aus der Kriech- oder Robbposition in den Vierfüßlerstand zu stemmen. Dazu ist viel Kraft notwendig, die nur durch fleißiges Üben aufgebaut wird. Hat es sich einmal in den Vierfüßlerstand begeben, findet das Baby durch eifriges Vor-und-zurück-Wippen zu einem neuen Gleich-

gewicht: Die Krabbel-Startposition ist gemeistert! Das Baby spürt beim Wippen, dass es nicht vorwärtskommt, wenn es sein Gewicht auf beide Hände oder beide Knie legt – und verlagert es das Gewicht auf eine Körperseite, fällt es sogar um. Nur wenn es das Gewicht diagonal auf Hand und Schulter der einen Körperseite sowie Knie und Fuß der anderen Körperseite verlagert, wird aus dem Vierfüßlerstand das Krabbeln. Es ist also auch eine gehörige Portion Gehirnakrobatik, die das Kind in dieser Übungsphase des Wippens bewältigt. So vergeht bis zum Krabbeln oft einige Zeit des unablässigen Übens, aber dann trägt das Gelernte viele Monate lang.

MÖGLICHST LANGE ÜBEN LASSEN

Durch das Krabbeln wird das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften ganz wesentlich geschult und daraus entwickelt sich ein besonderes Koordinationsvermögen, das Kinder unter anderem später beim Lesen und Schreiben brauchen. Schulkinder, die als Babys das Krabbeln ausgelassen haben, tun sich oft in beidem schwerer. Lass deinem Baby jetzt gerne viel Zeit für seine Krabbelübungen und widerstehe der Versuchung, es schon an beiden Händen durch die Wohnung zu führen, weil es laufen möchte und alleine noch nicht kann. Ähnliches gilt fürs Sitzen, denn Kinder, die das Sitzen nicht selbst erlernt haben, sondern abgestützt hingesetzt wurden, krabbeln oft nicht. Offenbar ist also in der Bewegungs- und Gehirnentwicklung eines fürs andere wichtig: Was dein Baby jetzt aus eigener Kraft heraus lernt, macht ihm im späteren Leben vieles leichter.

SPIELEND LERNEN

Alles, was rollt, wird jetzt besonders interessant für dein Baby – es kann ja endlich hinterher! Kleine Bälle oder Reifen werden sein Lieblingsspielzeug. Aber auch eine Toiletten- oder Küchenpapierrolle kann größten Spaß machen, weil sie sich aufrollt, wenn sie angestupst wird – schau dich um, in jedem Haushalt finden sich zahlreiche ungefährliche Dinge, mit denen das Baby spielen kann.

VOM ZWERGENSITZ ZUM FREIEN SITZEN

Bevor ein Kind freihändig aufrecht sitzen kann, übt es längere Zeit verschiedene Positionen, bei denen es seinen Oberkörper aus der Seitenlage mehr und mehr nach oben hebt und sich dabei zuerst auf den Unterarm oder auch nur auf den Ellbogen stützt. Im nächsten Entwicklungsschritt entfernt es sich aus dieser halb

liegenden Körperhaltung noch weiter vom Boden. Dazu streckt es den stützenden Arm und stützt sich nur noch mit der Hand auf, wobei es das untere Bein gebeugt etwas nach vorne zieht, um sich zusätzlich Halt zu geben. Das Baby findet eine noch stabilere Position, indem es das obere Bein anwinkelt und den Fuß vor das untere Knie setzt (sogenannter Zwergensitz). In all diesen seitlich gestützten Positionen hat dein Kind die nicht stützende Hand bereits zum Spielen frei. Während sich seine Balancefähigkeit durch diese Haltungen schult und weiterentwickelt, wächst der Wunsch, beide Hände zum Entdecken und Experimentieren frei zu haben – bis dein Kind eines Tages genug Sicherheit spürt, um sich so weit aufzurichten, dass es die stützende Hand vom Boden nehmen kann, während sich Rücken und Kopf ganz in die Vertikale heben. Es sitzt!

KNIEN, STEHEN UND RELING-GEHEN

Wenn Krabbelkinder müde werden, setzen sie sich häufig auf die Fersen zurück, um auszuruhen. Dabei findet dein Baby eines Tages heraus, dass es auch aufrecht knien kann. So kommt es plötzlich an Dinge heran, die vorher außerhalb seiner Reichweite waren. Halb kniend streckt es die Arme aus, findet mit den Händchen Halt und übt von nun an, sich zunächst mit einem Bein und bald mit beiden Beinen hochzustemmen. Mit der Zeit lernt dein Kind, wie es seine Kraft in den Beinchen kontrollieren muss, um vollends zum Stehen zu kommen. Die ersten Versuche fallen noch recht wackelig aus und es muss sich mit beiden Händen gut festhalten, um nicht umzufallen. Bis zum freien Gehen wird dein Kleines noch viele Monate üben müssen. Währenddessen kräftigen sich seine Rumpfmuskulatur und seine Füße, besonders die Fußgelenke. Dies sind wichtige Prozesse, die ihre Zeit und viele Gelegenheiten zum Üben benötigen. Deshalb ist es auch hier wieder ganz wichtig, dass das Baby sich innerhalb seiner eigenen Grenzen bewegen darf.

ZU FRÜH LAUFEN IST UNGESUND!

Wird es dagegen gestützt, gehalten und an den Armen in den Stand gezogen, bevor es selbst dazu in der Lage ist, so begünstigt das spätere Haltungsschäden. Erst wenn ein Kind sich ganz von selbst aufrichten kann, hat es seine Muskeln und Gelenke genug trainiert, damit sie ihm beim Stehen Halt geben können. Wenn du dein Kind bei seiner Bewegungsentwicklung unterstützen möchtest, gib ihm stattdessen möglichst oft die Gelegenheit, mit nackten Füßen verschie-

dene Bodenbeläge wie Sand, Pflaster oder Gras zu fühlen. Damit förderst du eine gesunde Fußentwicklung.

DIE ERSTEN GESTÜTZTEN SCHRITTCHEN

Die ersten noch schwankenden Schritte machen Kinder seitwärts an einem Möbelstück entlang, an dem sie sich mit beiden Händen festhalten. Diese Seitwärtsbewegung wird Reling-Gang genannt, nach dem Schiffsgeländer, an dem Passagiere bei rauer See Halt suchen. Dein Baby übt in dieser wichtigen Phase, das Gleichgewicht zu wahren, während es versucht, das gesamte Körpergewicht von einem Bein auf das andere zu verlagern, auf beiden Beinen zu stehen und sich nur noch mit einer Hand festzuhalten, damit die andere vorgeifen kann. Um diese Fähigkeiten muss es schwer ringen, den ganzen Tag lang behauptet es sich gegen kleine Misserfolge. Immer wieder plumpst es unvermittelt auf den Po, weil seine Beinchen noch zu wackelig stehen und es die Balance verliert, und unermüdlich steht es wieder auf und übt weiter. Dein Baby erarbeitet sich dabei die Voraussetzungen fürs freie Stehen, und so ist auch das eines Tages geschafft. Da sich dein Kleines im freien Stand zunächst noch voll konzentrieren muss, fühlt es sich noch lange Zeit sicherer, wenn es sich festhalten kann. Deshalb findet es auch meistens etwas, das sich durch den Raum schieben lässt – einen Stuhl, eine Spielzeugkiste oder einen Puppenwagen. Das geht noch weniger riskant im »Kniegang«. In dieser Phase seiner Bewegungsentwicklung wechselt das Baby frei zwischen all seinen Möglichkeiten, sich halbwegs aufgerichtet fortzubewegen.

DIE ERSTEN FREIEN SCHRITTE

Während ein Baby alle Bewegungen unermüdlich wiederholt, werden sein Koordinationsvermögen und sein Gleichgewichtssinn immer sicherer. Manche Babys begeben sich jetzt von der Krabbelposition in den sogenannten Bärenstand – auf Händen und Füßen – und üben, von dieser Position aus zum freien Stehen zu gelangen: Breitbeinig, die Knie gebeugt, Gewicht nach hinten, Beine langsam strecken und Kopf hoch – noch recht wackelig gelingen erste Aufstehübungen im freien Raum. Tatsächlich stellt das freie Stehen höhere Anforderungen an die Körperbalance als das freie Gehen. Manche Kinder üben es erst, wenn sie bereits frei laufen können. Wenn ein Kind sich seine bisherige Bewegungsentwicklung in all ihren Etappen gründlich erarbeitet hat, wird es sich auf seinen beiden Beinen rasch sicher fühlen. Wann ein Kind seine ersten Schritte tut, ist individuell

verschieden. Nur wenige Kinder laufen vor dem ersten Geburtstag. Die meisten Kinder machen ihre ersten Schritte ein paar Monate nach ihrem ersten Geburtstag, manche etwas früher, aber egal ob früher oder später – mit eineinhalb Jahren laufen fast alle. Natürlich gibt es auch hier Ausnahmen, ohne dass es sich dabei zwingend um eine Entwicklungsverzögerung handelt.

Eines Tages wagt dein Baby seine ersten freien Schritte – das kommt oft ganz unvermittelt und überraschend. Dann ist aus deinem Krabbelkind von einem Tag auf den anderen ein kleiner Fußgänger geworden! Es ist auf dem langen Weg vom Tragling über den Vierfüßler zum Zweibeiner schließlich ans Ziel gekommen, aus eigener Kraft, aufgrund des verlässlich eingepprägten Programms unserer Evolutionsgeschichte.

GREIFEN UND BEGREIFEN

Jetzt heben Babys mit Leichtigkeit Gegenstände auf und können schon mit beiden Händen zufassen, beispielsweise einen Ball halten. Mit neun bis zehn Monaten perfektionieren Babys den »Pinzettengriff«: Mit der Spitze von Daumen und Zeigefinger greifen sie wie mit einer Pinzette besonders gerne winzig kleine Dinge auf, die sie unvermutet in irgendwelchen Ecken auf dem Boden oder unter dem Esstisch finden. Das wiederum erfordert eure ganze Aufmerksamkeit als Eltern, damit euer Kind solche Kleinteile nicht verschluckt.

Auch beim Essen macht es deinem Baby Spaß, Kichererbsen oder Brotwürfel mit ihrer Daumen-Zeigefinger-Pinzette selbst zu nehmen und sich in den Mund zu stecken. Dinge bewusst loszulassen, macht hingegen noch Mühe und wird oft heftig geübt. Dabei macht das Baby anfangs gerne so starke Armbewegungen, dass man meint, es wollte etwas in hohem Bogen von sich werfen – aber es möchte eigentlich nur die Hand öffnen und loslassen. Beherrscht es diese Kunst schließlich, macht es ihm großen Spaß, sein Spielzeug absichtlich auf den Boden fallen zu lassen, wenn ihm jemand den Gefallen tut, es immer wieder aufzuheben. Damit will es dich natürlich nicht ärgern, sondern nur neue Aspekte der Schwerkraft erforschen. Je sicherer dein Kind in seiner aufrechten Körperhaltung wird, umso mehr kann es seine Arme und Hände ausschließlich zum Greifen, Halten und Spielen benutzen, weil es sie nicht mehr zur Fortbewegung und zum Abstützen braucht. Ab jetzt betrachtet es die Welt ganz selbstverständlich aus der vertikalen Perspektive.



Stillen und Ernährung

Bei den meisten Babys steht jetzt das Essen der Großen hoch im Kurs. Solange ein Kind aber noch keinen Appetit darauf hat, bekommt es einfach seine Milchmahlzeiten wie bisher. In wissenschaftlichen Studien hat sich gezeigt, dass Kinder mit uneingeschränkten Milchmahlzeiten besser gedeihen und sie auch mit reduzierten Milchmahlzeiten nicht mehr Beikost zu sich nehmen. Es fördert die Fähigkeit zum Durchschlafen, wenn das Baby seinen Kalorien- und Nährstoffbedarf so weit wie möglich tagsüber decken kann! Sobald die individuelle Stoffwechselentwicklung reif ist für die Umstellung auf andere Speisen, kommt auch der Appetit darauf und die Lust, an den Familienmahlzeiten teilzunehmen.

GEHT DIE STILLZEIT ZU ENDE?

Jetzt zum Ende des ersten Lebensjahres wird oft die Frage gestellt, ob das Baby für seine Entwicklung immer noch Muttermilch benötigt. Hartnäckig halten sich Vorurteile und Gerüchte, die besagen, dass eine »zu lange« Stillzeit dem Baby sogar schaden könnte. Wie sieht es wirklich damit aus?

Eine Mutter, die ihr Baby etwas länger stillt, trifft noch vielfach auf Vorurteile und Unverständnis.

Dem liegt meist Unwissenheit zugrunde. Die moderne Forschung bietet nicht nur in gesundheitlicher, sondern wirklich auch in jeder anderen Hinsicht überzeugende Argumente für längeres Stillen, gerade auch mit Blick auf die gesunde psychische Entwicklung sowie höhere Intelligenz und Lernfähigkeit der Kinder.

Nährstoffe in der Muttermilch

»Große« Kinder profitieren vom Stillen auf vielfache Weise, denn auch aus ernährungsrelevanter Sicht bleibt Muttermilch besonders wertvoll. Stillkinder können gegen Ende des ersten Lebensjahres oder darüber hinaus noch leicht ein Drittel ihres Energiebedarfs durch Muttermilch decken. Meist trinkt ein Baby in diesem Alter noch zweimal am Tag richtig, nimmt so durchschnittlich 500 ml Muttermilch zu sich und deckt damit:

95 % seines Vitamin-C-Bedarfs. Die Vitamin-C-Konzentration von Muttermilch ist 3,3-mal höher als im Blut der Mutter, es wird bis zu 12-fach angereichert.

38 % seines Eiweißbedarfs

100 % seines Vitamin A-Bedarfs

50 % seines Eisenbedarfs

44 % seines Kalziumbedarfs

41 % seines Niacinbedarfs (ein B-Vitamin)

21 % seines Riboflavinbedarfs (ein B-Vitamin)

26 % seines Folsäurebedarfs (ein B-Vitamin)

Die Amerikanische Akademie der Kinderärzte (AAP) empfiehlt eine Stillzeit von mindestens einem Jahr und darüber hinaus, »solange Mutter und Baby es wünschen«. Das heißt, Mütter sollten es genau so machen, wie es für sie richtig ist – sie brauchen so oder so kein schlechtes Gewissen zu haben! Es besteht kein Zwang, das Baby zu stillen – egal, wie alt es ist – und es ist absolut in Ordnung, ein Kleinkind noch zu stillen. Mütter, die das tun, stärken sich gerne gegenseitig beim »Langzeit«-Stilltreff am Ort (Stillberater:in danach fragen, siehe Adressen im QR-Code am Buchende) oder in sozialen Netzwerken.

STILLEN UND DAS LEBEN GENIESSEN

Einem gestillten Baby kann man es jetzt durchaus zumuten, auch einmal einige Zeit ohne seine Mama klarzukommen, sofern es schon Beikost bekommt oder die Flasche akzeptiert. Es muss nicht abgestillt werden, nur damit seine Mutter wieder abends ausgehen oder einmal übers Wochenende wegfahren kann, sondern kann Hunger und Durst währenddessen anders befriedigen. Auch die Brust macht eine vorübergehende Stillpause von wenigen Tagen jetzt normalerweise ohne größere Probleme mit.

NOCH EIN BISSCHEN STILLEN – LOHNT SICH DAS?

Die Antwort lautet eindeutig und klar: ja. Stillen, egal wie lange, wie oft oder wie viel, hat ausschließlich positive Auswirkungen für die Gesundheit des Kindes. Die unersetzlichen Immunfaktoren und Antikörper in der Muttermilch haben auch in geringer Menge einen nachhaltigen Effekt auf das Immunsystem. Wenn Mütter beispielsweise über den ersten Geburtstag hinaus stillen und das Kind nur noch gelegentlich trinkt, wurde beobachtet, dass die Milch immunologisch konzentrierter ist und genau das enthält, was aktive Krabbelbabys und Kleinkinder brauchen, sobald sie die Welt erobern. Also, jeder Tropfen Muttermilch tut deinem Baby gut und schmeckt allemal besser als ein gesüßtes Medikament vom Löffelchen. Außerdem schenkt Muttermilch auch im Kleinkindalter noch überaus wertvolle Nährstoffe und Vitamine. Viele davon erreichen wieder so hohe Werte wie zu Beginn der Stillzeit.

AMMENMÄRCHEN

»Das Kind kann ja nicht gescheit essen, wenn du ihm dauernd die Brust gibst«, müssen sich viele Mütter anhören, wenn sie ihr Kind jetzt noch stillen. Doch

Sanftes Abstillen

Das Abstillen geschieht am besten ganz allmählich, indem das Kind sich zunehmend anders ernährt. Möchtest du bei der Umgewöhnung etwas nachhelfen, dann bietest du ihm immer schon zu essen und zu trinken an, bevor es richtig hungrig wird. So fällt es ihm leichter, nicht an die Brust zu denken. Gehört dein Kind aber zu den »schlechten Essern«, während du abstillen möchtest, solltest du die Brustmahlzeiten unbedingt durch Formulamilch ersetzen, statt die Milchmahlzeiten zu streichen. Das kannst du zusätzlich tun, um die Milchbildung zu reduzieren:

- Die Brust durchgängig kühlen (Coolpacks, Quarkwickel).
- Täglich vier bis fünf Tassen starken Salbeitee über den Tag verteilt trinken.
- Phytolacca-Urtinktur, dreimal 20 Tropfen, täglich in etwas Wasser einnehmen.
- Ausstreichen (unter der warmen Dusche) oder Abpumpen nur wenn sich die Brust unangenehm voll anfühlt und auch nur so wenig wie unbedingt nötig, dass keine Beschwerden entstehen. Die nie richtig geleerte Brust ist das stärkste Signal an den Körper, die Milchbildung zu reduzieren und einzustellen.

Die Milchbildung geht automatisch zurück, wenn die Nachfrage sinkt.

das Gegenteil ist der Fall! Eine Studie zeigte, dass nicht gestillte Kleinkinder nur 84 Prozent der empfohlenen Kalorienmenge zu sich nahmen, während gestillte Kinder 108 Prozent der als optimal erachteten Menge bekamen. Eher kann also ein abgestilltes Kind unter einem Defizit leiden, vor allem wenn es auch nicht so viel Formulamilch trinken darf, wie es eigentlich möchte. Fazit: Ein Kind hat keinen Vorteil davon, wenn es keine Milch mehr bekommt, obwohl es noch nicht »gescheit« isst.

BEIKOST: ESSEN MIT DEN GROSSEN

Ab dem zehnten Monat beginnt die Entwicklungsphase, in der du jedes Angebot von spezieller Babykost bereits wieder reduzieren darfst, unabhängig davon, ob dein Kind es bisher überhaupt angenommen hat. Ja genau, das heißt: Auch ein Baby, das bisher noch keine nennenswerten Mengen aus den gekauften »Babygläschen« oder von den extra zubereiteten Beikostmahlzeiten gegessen hat, braucht dieses Extra-Essen jetzt vom Prinzip her immer weniger und spätestens ab dem ersten Geburtstag gar nicht mehr. Stattdessen darf es sich bereits nach Herzenslust bei so gut wie allem bedienen, was in der Familie gerade auf den Tisch kommt.

WAS HEISST HIER FAMILIENTISCH?

Oberste Regel bleibt nach wie vor, dass ein Kind beim Essen keinerlei Zwang erfahren soll. Als Eltern brauchen wir also nichts weiter zu unternehmen, als ein passendes Angebot für die ganze Familie auf den Tisch zu bringen. Es ist natürlich völlig in Ordnung, auch den individuellen Appetit im Sinne der Vorlieben des Babys dabei zu berücksichtigen – ganz so, wie bei allen anderen Familienmitgliedern auch. Als du und dein Partner zusammengezogen seid, habt ihr sicher angefangen, alles das auf den Tisch zu stellen und gemeinsam auszuprobieren, was euch beiden schmeckte. Und jetzt kommt einfach noch das dazu, was euer Baby gerne isst. Meistens ist das sowieso dasselbe. Richtig: Das Baby darf auch schon von deinem Bergkäse und von dem Thai-Curry probieren, wenn es das mag. Bring einfach immer auch ein alternatives Angebot auf den Tisch.

Hoch im Kurs stehen jetzt in vielen Familien solche Gerichte, die sowohl für die Großen als auch für die Kleinen geeignet sind, wenn man das Würzen oder Süßen an den Schluss setzt und davor die Babyportion abzweigt. Waffeln und Pfannkuchen in jeder Form – mit Fruchtkompott oder mit Käse. Kartoffelpuffer, Maispuffer, Apfelmüchlein. Hackfleischbällchen und Gemüse-Frikadellen – schmecken auch kalt und lassen sich gut einfrieren für später. Kartoffelklöße und Tiroler Knödel eignen sich ebenso wie Hühnchen-Saté mit dem köstlichen Dip aus Erdnussbutter und Kokosmilch – statt Hühnchen kann es ebenso gut Tofu sein. Die Möglichkeiten sind schier unbegrenzt und aus den gemeinsamen Mahlzeiten wird vielleicht eines Tages das genüssliche gemeinsame Kochen. Es heißt, dass Kinder, die von klein auf einen Bezug zum Kochen haben, auch mit größerem Genuss essen und ein gesünderes Verhältnis zu ihrer Ernährung entwickeln.



Alles für gesunden Schlaf

Viele Eltern machen sich Sorgen, wenn ihr Baby ausschließlich an der Brust oder im Arm einschläft. Dass kleine Babys und kleine Kinder oft die Körpernähe von Erwachsenen und/oder schaukelnde Bewegungen brauchen, um einschlafen zu können, ist jedoch nichts Besorgniserregendes, sondern ganz normal – das Nervensystem von Babys ist vorläufig einfach noch so gepolt, das gibt sich ganz von selbst. Also: Trag, schaukle, kuschle dein Kind in den Schlaf – und versuch, diese Minuten auch als kleine Erholungspause für dich selbst zu nutzen. Leg dich zu

deinem Baby und mach deine Entspannungsübungen oder autogenes Training, statt nervös darauf zu warten, dass es endlich einschläft. Wenn du dabei besonders ruhig und tief atmest, überträgt sich das leicht auf dein Kind und hilft ihm beim Einschlafen. In diesen Minuten der tiefen Entspannung erholst du dich und hast danach viel mehr Energie für den Rest der Familie. Wenn dein Baby tagsüber nur im Tragetuch oder im Kinderwagen in den Schlaf findet, kannst du währenddessen auch dein Hörbuch hören – ein Kopfhörer im Ohr, das andere Ohr frei, damit du auch das Baby weiterhin hörst.

DURCHSCHLAFEN

Du darfst durchaus sagen, dass dein Baby durchschläft, solange es nachts nur kurz sein Bedürfnis nach Nahrung und Nähe stillt und dann sofort weiterschläft. Denn das gehört zum typischen Schlafverhalten von Säuglingen und lässt mit der Zeit – nach individuellem genetischem Plan – ganz von selbst nach. Untypisch ist es hingegen, dass ein Kind jede Nacht für eine Stunde oder länger wach bleibt, nachdem es getrunken hat oder sogar umhergetragen wurde. Hier liegt also eine Störung vor, die Eltern fragen sich ganz richtig, wo die Ursache liegt und wie sie helfen können.

In den allermeisten Fällen liegt dieses Schlafverhalten einfach daran, dass das Kind, gemessen an seiner momentanen Entwicklungsphase, tagsüber zu viel schläft oder auch zu lange an einem Stück. Das ist nicht grundsätzlich verkehrt – solange die Nachtruhe nicht darunter leidet, darf dein Krabbelkind nachmittags auch drei Stunden schlafen. Aber wenn es eines Nachts wach liegt und nicht gleich wieder einschläft, dann solltest du als Erstes den Schlaf am Tag verkürzen. Geh dabei behutsam vor und weck es jeden Tag nur zehn Minuten früher auf, bis es nicht mehr länger als eine bis eineinhalb Stunden am Stück schläft – maximal zweimal täglich.

ANGSTTRÄUME UND SCHRECKGESPENSTER

Die Welt, der das Kind im Schlaf begegnet, ist ein unbekannter Ort – und es muss sich ganz alleine dorthin begeben. Das Zubettgehen und Einschlafen erfährt ein kleines Kind deshalb immer auch als Trennung von den Eltern. Das Einschlafritual bekommt in diesem Alter eine neue Bedeutung. Wenn die Zeit vor dem Einschlafen eine Zeit der innigen Zuwendung ist, wo es die bedingungslose Liebe und den Schutz seiner Eltern spürt, wird das dem Kind helfen, sowohl gut in

den Schlaf als auch gut durch die Nacht zu kommen. Ob Babys schon Albträume haben, ist nicht erwiesen, doch es wäre eigentlich kein Wunder, denn ein kleines Kind sammelt in seiner magischen Welt, deren Grenzen sich ständig erweitern, natürlich auch viele Eindrücke, die es erschrecken. Je selbstständiger Kinder auf die Welt zugehen, desto mehr begegnen sie fremden Menschen und Tieren und nehmen mit wachen Sinnen die erstaunlichsten Gegenstände wahr. Ob dein Kind von bösen Träumen aufgeschreckt wurde, erkennst du daran, dass es schon schreiend aufwacht und nicht erst kurz nach dem Aufwachen zu weinen beginnt – und sich relativ rasch beruhigt, wenn du es in den Arm nimmst und tröstest.

Hilfe bei Nachtschreck

Kümmere dich schnell um dein Kind, wenn es mitten in der Nacht zu schreien anfängt. Lass es so wenig wie möglich warten.

Mach das Licht an, damit dein Baby leichter in die Realität zurückfindet. Tu alles, was deinem Baby hilft, sich zu beruhigen. Nimm es in die Arme, sag ihm tröstende Worte oder summe ihm eine besänftigende Melodie vor. Versuch vor allem selbst ruhig zu bleiben und deinem Kind das beruhigende Gefühl von Geborgenheit zu vermitteln.

Für ein kleines Kind ist ein Traum genauso real wie die Wirklichkeit. Es hilft ihm nicht, wenn man ihm sagt, es sei doch »nur« ein dummer Traum gewesen. Bleib so lange bei deinem Kind, bis es sich beruhigt hat. Wahrscheinlich wird es dann bald weiter-schlafen wollen.

SCHLAF AM TAG

Mit jedem Monat, den das Baby älter wird, ändert sich sein Schlafbedürfnis ein wenig – und somit auch sein Tagesrhythmus. Tagsüber sind die Wachphasen des Babys länger geworden und entsprechend mehr schläft es nachts. Mit neun Monaten schlafen Babys fast noch genauso viel wie mit sechs Monaten, aber der Vormittagsschlaf hat sich zugunsten der Nachtruhe verkürzt und bleibt in den Monaten danach eher konstant. Im Alter von sieben bis neun Monaten reduzieren Babys ihre Tagesschläfchen auf zwei, eines am Vormittag und eines am Nachmittag. Beim Einjährigen wird schließlich auch der Nachmittagsschlaf ganz allmählich kürzer, während die Nachtruhe noch ein wenig mehr zunimmt. Zusammen mit diesen Veränderungen ist auf einer tieferen Ebene etwas geschehen: In den Schlafzyklen zeigen sich ab etwa dem siebten Monat vier verschieden tiefe Stufen von Non-REM-Schlaf, so wie sie bei Erwachsenen per EEG zu erkennen sind. Das hilft dem Baby zwar nicht beim Einschlafen, aber sobald es richtig eingeschlafen ist, wird es phasenweise tiefer schlafen – es lässt sich dann nicht mehr so leicht von jedem kleinen Geräusch aus dem Schlaf reißen.

BABYS SCHLAFBEDARF

Der Schlafbedarf ist von Baby zu Baby sehr verschieden. Deshalb gilt: Es kommt nicht darauf an, wie viel dein Baby insgesamt schläft, sondern darauf, dass es so viel Schlaf bekommt, wie es seinem individuellen Bedürfnis entspricht. Lass dich nicht verunsichern, wenn die anderen Babys, die du kennst, mehr schlafen. Ob dein Kind genug Schlaf bekommt, erkennst du daran, wie zufrieden und aufmerksam es sich in seinen Wachphasen zeigt. Ein Baby, das genug geschlafen hat, nimmt neugierig an allem in seiner Umgebung teil, es »unterhält« sich fröhlich mit seinen Eltern, es greift interessiert nach erreichbaren Gegenständen und übt mit Freude eifrig seine neuesten Bewegungsmöglichkeiten. Hat ein Baby hingegen nicht genug geschlafen, wird es sich von den Eindrücken, die sich ihm bieten, oft überfordert fühlen. Müde zeigt es sich eher quengelig und fühlt sich häufig nur einigermaßen wohl, wenn es herumgetragen wird. Es wacht vielleicht tagsüber immer schon 25 oder 45 Minuten, nachdem es eingeschlafen ist, wieder auf, und findet nicht noch einmal in den Schlaf zurück, obwohl es nicht wirklich zufrieden und ausgeschlafen wirkt. Vielleicht gehört dein Baby auch zu denen, die nur dann länger schlafen, wenn du dich mit ihm zusammen hinlegst. Dann solltest du das einfach tun! Solange du nachts nicht durchschlafen kannst, tut auch dir ein Mittagsschlaf gut. Mach dir keine Sorgen, wenn dein Baby nur unter bestimmten Bedingungen schlafen kann: Das geht vorüber. Viele Kinder schlafen zum Beispiel nur im Kinderwagen oder im Tragetuch. Wenn es deinem Baby auch so geht, dann solltest du seinen Bedürfnissen so oft wie möglich entgegenkommen. Probiere es aus, ob es auch im »Zweitwagen« am offenen Fenster schläft oder ob du eine Leih-Oma findest, die es spazieren fährt. Denn genug Schlaf ist wichtig für seine Entwicklung. Der gesamte Schlafbedarf verringert sich zwischen sechs Monaten und einem Jahr nur um etwa eine halbe Stunde.



Immer noch der schönste Platz für ein Nickerchen: ganz nah bei Papa.



Pflege und Gesundheit

DIE KINDERÄRZTLICHE VORSORGE

Zwischen dem zehnten Monat und dem ersten Geburtstag findet die sechste Vorsorgeuntersuchung statt. Wie bei jeder Vorsorgeuntersuchung werden Herz-tätigkeit, Atmungsfunktionen, Hals, Nase und Ohren untersucht und dein Kind wird genau gemessen und gewogen.

DER SECHSTE TERMIN: U6

Bei der U6 gilt ein besonderes Augenmerk der Bewegungsentwicklung. Wie sieht es mit dem selbstständigen, freien Sitzen aus? Macht dein Kind bereits erste

Krabbelversuche oder bewegt es sich durch Rutschen und Robben fort? Versucht es, sich an Möbeln und anderen Gegenständen hochzuziehen, oder kann es vielleicht schon stehen? Falls dein Kind noch kein Interesse daran zeigt, mobil zu werden – egal ob durch Rollen, Rutschen, Kriechen oder Krabbeln – oder falls es noch nicht aufrecht frei sitzt, solltest du diese Beobachtung auf jeden Fall bei diesem Termin ansprechen. Das gilt auch, wenn es kleine Gegenstände noch nicht von einer Hand zur anderen geben kann. Bei Bedarf verordnet der Kinderarzt oder die Kinderärztin therapeutische Maßnahmen, um die Bewegungsentwicklung zu fördern. Neben der grobmotorischen Entwicklung stehen auch die feinmotorischen Fähigkeiten des Babys im Fokus: Beherrscht das Kind den Pinzettengriff (siehe Seite 224), erforscht es seine Umwelt, indem es Gegenstände von allen Seiten betastet, schüttelt, daran herumklopft? Auch die Sprachentwicklung wird betrachtet: Reiht das Kind Silben aneinander, wie »mimi« oder »dada«, ordnet es Worte zu, wie »Mama« und ähnliche Laute, die es auf etwas Bestimmtes bezieht?

Außerdem wird die Entwicklung der äußeren Geschlechtsorgane untersucht und erneut das Gehör getestet. Da fast jedes Kind zwischen der U5 und der U6 seine ersten Zähne bekommt, wird auch die Zahnpflege angesprochen ebenso wie die Rachitis- und eventuell Kariesprophylaxe mit Fluorid und Vitamin D (siehe Service im QR-Code am Ende des Buches).

Ist der Stuhl dünn und häufig oder selten, aber viel und weich, muss es sich dabei weder um Durchfall noch um Verstopfung handeln. Wie du echte Diarrhö und Obstipation erkennst und was du tun kannst, liest du auf den Seiten 206 und 207.

BABYS WACHSTUM

Manche Babys wachsen jetzt pro Monat eineinhalb Zentimeter und andere bis zu fünfeinhalb Zentimeter, aber im Durchschnitt beträgt das Längenwachstum am Ende des ersten Lebensjahres noch etwa einen Zentimeter pro Monat. Mit einem Jahr haben die meisten Babys in der Körperlänge um rund 50 Prozent zugelegt und bringen das Zweieinhalb- bis Dreifache ihres Geburtsgewichts auf die Waage. Besonders schnell wächst im ersten Lebensjahr das Gehirn, das bereits während der Schwangerschaft rasant zugelegt hat. Bei der Geburt hat das Gehirn ein Drittel seines Erwachsenengewichts erreicht, am ersten Geburtstag wiegt es schon drei Viertel seines späteren endgültigen Gewichts.

Beruhigende Zeichen

Das gesunde Baby hält im Schlaf immer seine Ärmchen nach oben gewinkelt mit den Fäustchen neben dem Kopf. Wenn es auf dem Rücken oder Bauch liegt, liegen seine Arme automatisch immer in dieser Haltung – die Oberarme waagrecht nach außen, die Unterarme im rechten Winkel nach oben. Es hat eine rosige Gesichtshaut. Verändern sich die Gesichtsfarbe und das Aussehen deines Kindes plötzlich, solltest du umgehend seine Temperatur messen. Beobachte immer auch die große Fontanelle am Scheitel des Babys. Sie ist bei einem gesunden Kind weder stark nach innen noch nach außen gewölbt, man sieht sie leicht pulsieren. Zieht sich die Fontanelle einmal ein wenig nach innen, ist das normalerweise ein Hinweis darauf, dass das Baby mehr Flüssigkeit braucht. Stille dein Baby in diesem Fall öfter oder biete ihm öfter Wasser an. Ein gesundes Baby hat regelmäßige Ausscheidungen. Bis zu einem halben Jahr sind sechs bis acht nasse Windeln und mehrere Stuhlwindeln täglich normal. Danach verringert sich die Zahl der Stuhlwindeln.

Warnsignale

Kein gutes Zeichen ist es, wenn sich die Fontanelle prall nach außen wölbt. Lass dein Baby umgehend untersuchen!

Wenn das Baby quengelt und reizbar ist und nicht normal seine Mahlzeiten trinken will, miss regelmäßig seine Temperatur. Ist diese erhöht, weißt du, dass etwas nicht stimmt. Wenn sein Verhalten dir insgesamt eher Sorgen macht und die Temperatur zunimmt, ist es besser, wenn du alle zwei Stunden misst. Dies ist vor allem dann angeraten, wenn noch andere Warnsignale wie Fieber, Erbrechen, oder Durchfall hinzukommen.

Alarmierend ist es, wenn du beim Abtasten des Bäuchleins feststellst, dass die Bauchdecke des Babys straff gespannt ist und es empfindlich auf den leichten Druck reagiert. Dann heißt es sofort zum Arzt.

In einer Untersuchung wurde festgestellt, dass gestillte Babys an ihrem ersten Geburtstag schlanker sind als flaschenernährte Babys, ohne Unterschiede im Längenwachstum und in der Zunahme des Kopfumfangs. In einer anderen Studie waren ehemals flaschenernährte Erstklässler doppelt bis fünfmal so häufig übergewichtig als ehemals gestillte Kinder. Diese Tendenz deutete sich offenbar bereits im ersten Lebensjahr an.

Die Herstellerfirmen von Formulamilch wurden gesetzlich ab 2010 verpflichtet, den Kaloriengehalt von Säuglingsnahrung herunterzusetzen und bestimmte Zuckersorten zu vermindern.

Schmerzen: Woran Eltern sie erkennen

Weil es für Eltern oft so schwer zu erkennen ist, ob ihr Baby weint, weil es Schmerzen hat, haben die Kinderärzte der Liverpooler John-Moores-Universität fünf wichtige Anzeichen dafür aufgelistet:

- Das Baby presst mit aller Kraft die Augenlider zusammen.
- Das Baby hat Falten um die Augen herum oder auch über den Augenbrauen.
- Die Lippen des Babys sind verkrampft, ebenso seine Zunge, und es hat tiefe Fältchen um den Mund.
- Das Baby hat die Finger krampfhaft zu Fäustchen geschlossen und hält den Daumen starr darin fest.
- Es spreizt seine beiden großen Zehen weit ab.

Weitere deutliche Warnsignale:

- Das Baby atmet heftig, sein Puls ist beschleunigt und es hat Schweißausbrüche.
- Es hat einen hochroten Kopf oder ist im Gegenteil ganz besonders blass.

DER NESTSCHUTZ NIMMT AB

Babys bekommen bei der Geburt ein dickes Paket von Abwehrstoffen von ihrer Mutter mit – den sogenannten Nestschutz –, denn beim Eintritt in unsere Welt machen sie zum ersten Mal Bekanntschaft mit Keimen und Krankheitserregern aller Art, während ihr Immunsystem sich erst noch entwickeln muss. Der Nestschutz vergeht im Laufe des ersten Lebensjahres und die eigenen Abwehrstoffe bilden sich nach und nach im erfolgreichen Umgang mit Erregern heraus. Das heißt: Nach jedem Schnupfen oder Husten, nach jeder leichten Darminfektion, die dein Kind aus eigener Kraft überstanden hat, ist sein körpereigenes Abwehrsystem stärker und reicher an Immunfaktoren.

MÖGLICHE BESCHWERDEN

ERBRECHEN

Erbrechen ist beim Säugling nicht dasselbe wie Spucken. Beim Spucken wird nach dem Trinken ein wenig Milch beim Bäuerchen mit aufgestoßen. Das ist nicht besorgniserregend, sondern gilt als normal, selbst wenn es nach jeder Mahlzeit vorkommt. (Lies auf Seite 94 mehr zu diesem Thema.) Beim Erbrechen hingegen wird die Milch durch einen plötzlichen Krampf im Magen ausgestoßen. Sie schießt dem Baby in einem kräftigen Strahl aus dem Mund. Erbrechen tritt oft am Beginn einer Erkrankung auf. Deshalb solltest du das Baby danach warm und ruhig halten und seine Temperatur messen. Ist sie normal, kannst du abwarten, ob sich das Erbrechen wiederholt. Wenn nicht, dann hat sich der kleine Organismus durch diese beschleunigte Art der Ausscheidung offenbar erfolgreich gegen irgendwelche Krankheitserreger oder Giftstoffe gewehrt.

Hat das Baby aber Fieber, muss es ärztlich untersucht werden. Tritt das Erbrechen in Verbindung mit Durchfall auf, dann ist das Baby in Gefahr, zu viel Flüssigkeit zu verlieren, und muss zum Kinderarzt. Vom Beginn der Symptome bis zur ärztlichen Behandlung sollten in diesem Fall nicht mehr als sechs Stunden vergehen.

DURCHFALL

Durchfall liegt dann vor, wenn der Stuhl wesentlich dünner ist als üblich und zudem häufiger auftritt. Ebenfalls typisch ist ein übler Geruch. Ist der Stuhl jedoch nur grünlich verfärbt, ohne dass weitere Symptome auftreten, ist das noch kein Alarmzeichen, sondern deutet auf eine leichte, vorübergehende Störung hin.

Ganz entspannt in der Kinderarztpraxis

Als Mutter oder Vater kannst du wenig dafür tun, dass dein Baby beim Kinderarzt nicht schreit – es kommt hauptsächlich auf den Arzt oder die Ärztin selber an. Wichtig ist, dass er oder sie sich für das Kind Zeit nimmt und erst einmal Kontakt mit ihm herstellt, statt es nur wie ein Bündel von Symptomen behandeln zu wollen. Babys sind sehr empfänglich für nette Worte. Auch wenn sie deren Inhalt rein sachlich noch nicht verstehen, spüren sie doch sehr gut, ob jemand liebevoll auf sie eingeht. Wichtig ist natürlich auch, dass der Kinderarzt oder die Ärztin dein Baby nicht mit kalten Händen anfasst, es nicht in einem kalten Raum auszieht oder auf eine kalte Behandlungsunterlage setzt. Manchmal ist es auch der weiße Kittel, der das Baby erschreckt, vor allem, wenn weißbekittelte Menschen es schon vorher einmal medizinisch »malträtieren« mussten, zum Beispiel nach der Geburt. Ruf in der Praxis an, bevor du dich auf den Weg machst, und erkundige dich, ob im Wartezimmer Kinder mit ansteckenden Krankheiten sitzen. In den ersten Monaten lass dir von der Sprechstundenhilfe einen Platz außerhalb des Wartezimmers geben. Ziehe dein Baby so an, dass du es leicht aus- und wieder anziehen kannst. Nimm eine Ersatzwindel und eventuell etwas zum Trinken mit.

Ab wann ist das Fieber kritisch?

Melde dich mit einem fiebernden Kind noch am selben Tag bei deinem Kinderarzt oder deiner Kinderärztin,

- wenn dein Baby jünger ist als drei Monate,
- wenn es sehr viel weint oder schläft und sich kaum wecken lässt,
- wenn es seit drei Tagen über 38,5 °C Fieber hat.

ACHTUNG, AUSTROCKNUNG!

Handelt es sich um richtigen Durchfall, solltest du dein Kind vor Ablauf von sechs Stunden seit dem Beginn der Symptome vorsichtshalber zum Arzt bringen (beim Kleinkind: zwölf Stunden). Vor allem, wenn Erbrechen dazukommt, besteht bei kleinen Babys die Gefahr der Austrocknung.

AKUTE DARM-INVAGINATION

Dies ist eine sehr seltene Störung im Darm, die im Alter zwischen drei Monaten und zwei Jahren auftreten kann. Was der Name bedeutet: Ein kleiner Darmabschnitt stülpt sich über den vor ihm liegenden und verursacht dadurch einen Darmverschluss. Durch die natürlichen Darmbewegungen wird Druck auf die blockierte Stelle ausgeübt, und das führt zu plötzlichen,

sehr heftigen Schmerzen. Diese kolikartigen Beschwerden dauern jeweils wenige Minuten an. Charakteristisch ist, dass sie ungefähr im Abstand von 20 Minuten immer wieder auftreten. Das Baby schreit schrill auf und wird vor Schmerz grau im Gesicht. Zwischen den Attacken muss sich das Baby vielleicht schwallartig übergeben. Wenn du diese Symptome beobachtest, bring dein Baby so schnell wie möglich zum Arzt.

SCHMERZEN

Wenn alle anderen Ursachen ausgeschlossen sind und das Baby nicht aufhört zu weinen, könnte es sein, dass es unter Schmerzen leidet. Das liegt vor allem nahe, wenn das Baby besonders schrill oder jämmerlich weint, wenn es sich auch auf dem Arm nicht oder nur sehr kurz getröstet fühlt und sich allenfalls für ein paar Sekunden vom Schreien ablenken lässt. Auch wenn keine anderen Symptome dazukommen, solltest du dich an deinen Kinderarzt oder deine Kinderärztin wenden.

MITTELOHRENTZÜNDUNG

Die Entzündung des Mittelohrs (Otitis media) ist mit sehr großen Schmerzen verbunden und eine der häufigsten akut-entzündlichen Erkrankungen im Kin-

desalter. Am häufigsten kommt sie in der Zeit des Zahndurchbruchs, also zwischen dem sechsten und dem 30. Monat, vor. Ziehe die Möglichkeit immer dann in Erwägung, wenn das Baby beim Schreien mit den Händchen an den Ohren herumfuchelt oder das scheinbar versucht – vielleicht will es damit sagen, wo es wehtut. Du kannst zur Sicherheit seine Ohrmuschel auch vorsichtig nach hinten ziehen – reagiert dein Baby mit Abwehr oder lauterem Schreien, liegt der Verdacht einer Ohrenentzündung sehr nahe. Mögliche Begleitsymptome: Dein Kind will nicht trinken, es ist empfindlicher als sonst. Manchmal kommt es am Beginn der Mittelohrentzündung zu Erbrechen. Die Schmerzen treten vorwiegend nachts auf, das Baby schreit schrill und herzerweichend. Geh gleich am nächsten Morgen mit ihm zum Arzt!

Erste Hilfe bei Ohrenschmerzen: Der Zwiebelwickel

Ein altbewährtes Hausmittel bei nächtlichen Ohrenweh-Attacken ist der Zwiebelwickel. Er lindert rasch die Schmerzen, und du hast normalerweise alles im Haus, was man dafür braucht – auch mitten in der Nacht. So wird's gemacht: Schneide eine kleine Zwiebel in möglichst feine Würfel. Füll die Zwiebelwürfel in ein dünnes Baumwollsöckchen.

Leg die Kompresse auf oder hinter das schmerzende Ohr. Damit sie nicht verrutscht, bindest du deinem Baby ein Halstuch um den Kopf oder fixierst es mithilfe eines Stirnbands oder einer dünnen Mütze. Am besten wirkt der Zwiebelwickel, wenn sich dein Kind damit auf ein warmes Kirschkernkissen legt, das ist aber nicht unbedingt nötig.

MUNDFÄULE (STOMATITIS APHTOSA)

Diese unangenehme Infektion im Kleinkindalter wird im Volksmund Mundfäule genannt, weil sie mit schmerzhaften kleinen Mundgeschwüren und fauligem Mundgeruch einhergeht. Verursacht wird sie durch das Herpes-simplex-Virus Typ 1, das so weitverbreitet ist, dass im Alter von zwei Jahren bereits acht von zehn Kindern Bekanntschaft damit gemacht haben. Symptome: plötzlich vorhandene Bläschen auf der Mundschleimhaut und Zunge, die sich zu weißlichen, sehr schmerzhaften kleinen Stellen verwandeln. Das Kind hat Fieber und fühlt sich krank, seine Halslymphknoten sind vergrößert, es mag aufgrund seiner Schmerzen im Mund nichts essen.

Biete milde, flüssige, unterschiedliche Speisen an, aber dräng dem Kind nichts auf. Sehr wichtig ist jedoch das Trinken. Mundspülungen oder Pinselungen mit verdünnter Calendula-Tinktur oder lauwarmem Kamillentee können angenehm sein und lindern die Symptome. Eine Vorbeugung und medikamentöse Bekämpfung des Virus ist nicht möglich, mach am besten einen Termin in der Kinderarztpraxis, um dein Kind gut beobachten und begleiten zu lassen.

HAND-MUND-FUSS-KRANKHEIT

Diese verbreitete, sehr ansteckende, aber meist harmlose Infektion mit dem Coxsackie-A-Virus ist typisch im Kleinkindalter und kann schon bei Einjährigen vorkommen. Besonders häufig tritt sie von Sommer bis Herbst auf. Symptome: Bläschen in der Mundhöhle und ein juckender Hautausschlag um den Mund sowie an Handflächen und Fußsohlen aus millimeterkleinen Pusteln. Das Kind kann Fieber haben und sich krank fühlen, über Hals-, Kopf- und Bauchschmerzen sowie Schluckbeschwerden klagen. Liebevoller Pflege wird deinem Kind guttun, gegen die Mundbeschwerden hilft dasselbe wie bei der Mundfäule. Auch hier gibt es keine Möglichkeit, vorzubeugen oder das Virus medikamentös zu bekämpfen, doch nach ein bis zwei Wochen ist die Krankheit überstanden. Auch wenn die Krankheit an sich harmlos ist, gehe dennoch zum Arzt, um eine sichere Diagnose zu erhalten.

FIEBER

Fieber ist immer ein Zeichen, dass dein Kind krank ist – aber es ist nicht die Krankheit selbst, sondern es ist bereits die Medizin. Fieber ist eine körpereigene, besonders wirksame Erste-Hilfe-Maßnahme zur Bekämpfung von Krankheitserregern. Denn Bakterien und Viren werden durch die gesteigerte Wärme des Körpers geschwächt und in ihrer Aktivität gehemmt.

So begleitest du dein Kind bei Fieber

- Biete ihm häufig etwas zu trinken an, es benötigt jetzt mehr Flüssigkeit als gewöhnlich. Es macht aber nichts, wenn es ein paar Tage lang wenig isst.
- Wichtig sind viel Ruhe und Schlaf. Dein Kind muss nicht die ganze Zeit im Bett verbringen, aber es sollte unbedingt zu Hause bleiben.
- Lüfte das Zimmer mehrmals täglich gut durch.

- Ziehe dein Kind nur leicht an und gib ihm eine leichte Decke oder deck es ab, wenn es das möchte, damit es nicht zu viel schwitzt.
- Nimm dir viel Zeit zum Vorlesen oder für ruhige Spiele.
- Wenn du fiebersenkende Medikamente im Hause haben möchtest, sprich am besten schon vorsorglich mit deinem Kinderarzt oder deiner Kinderärztin darüber, er oder sie wird ein für dein Kind geeignetes Mittel in der richtigen Dosis für sein Alter und Gewicht empfehlen.
- Vielfach bewährt sind homöopathische Mittel wie Belladonna, Aconitum und Ferrum phosphoricum, leicht fiebersenkend wirken Weidenrindetee und handwarme Wadenwickel: Leg dafür ein feuchtes Tuch glatt um jede Wade und zieh warme Strümpfe darüber. Nur bei warmen Füßen anwenden und das Tuch nicht mehrfach um die Wade wickeln. Alle 10 bis 20 Minuten wechseln, nach der dritten Wiederholung eine Stunde Pause machen und damit aufhören, falls die Füße kalt werden oder das Fieber auch nach dem zweiten Durchgang noch weiter steigt.

Fieber messen

Die Temperatur deines Babys misst du am besten rektal. Dazu legst du dir dein Baby entspannt auf den Bauch und ölst die Spitze des Thermometers mit einem neutralen Pflanzenöl ein.

37,5 °C = normale Temperatur

38 °C = leichtes Fieber

38,5 °C = deutliches Fieber

39,5 °C = hohes Fieber

Vorsicht: Gib deinem Baby kein Aspirin oder andere Mittel mit Acetylsalicylsäure. Wenn es an einer Viruserkrankung leidet, könnte das Krämpfe und Bewusstseinsstörungen herbeiführen.

Ruf den Notarzt, wenn dein Kind einen Fieberkrampfanfall bekommt. Das ist eine seltene Nebenerscheinung, die normalerweise harmlos, aber sehr erschreckend ist. Der Arzt wird dir ein Medikament dalassen, für den Fall, dass der Anfall sich wiederholt.



Die Erstausrüstung

Eine sinnvolle Erstausrüstung umfasst nur die Dinge, die unbedingt notwendig sind, sobald euer Baby da ist. Die wichtigste »Erstausrüstung« für das Baby bist du selbst. Unser Rat: Schaffe alles, was nicht sofort nötig sein wird, erst später an – ihr wisst dann viel besser, was es wirklich braucht. Oft wird im Voraus viel Geld für Dinge ausgegeben, die man später nie verwendet. In den ersten Wochen jedoch möchten Eltern sich normalerweise lange Einkäufe ersparen und bereits so ausgestattet sein, dass es dem Baby an nichts fehlt.

Lest vor der Anschaffung aller Babyartikel die entsprechenden aktuellen Testberichte von ÖKO-Test oder Stiftung Warentest.

AUSSTATTUNG MIT KLEIDUNG

- Die meistverwendete Anfangsgröße für Babykleidung ist 56 oder 62. Allerdings passt sie nur ein paar Wochen. Kauft also nicht zu viel!
- Besorgt für die ersten Wochen keine Kleidung, die über den Kopf gezogen wird, da kleine Babys das überhaupt nicht mögen.
- Als Material empfiehlt sich im Sommer ein Wolle-Seide-Gemisch oder reine Wolle im Winter für alles, was das Baby auf der Haut trägt. Weil sich anfangs seine Körpertemperatur noch nicht gut selbst reguliert, halten Bodys und Hosen aus einem Wolle-Seide-Gemisch das Baby gleichmäßiger warm als Baumwolle, dadurch fühlt sich das Baby woh-

ler und ist entspannter. Baumwolle hat keine temperatenausgleichenden Eigenschaften und ist deshalb besser nach ein paar Monaten geeignet.

Für drinnen

- zwei bis vier Langarm-Bodys
- zwei bis vier Hosen oder Strampler mit Fuß
- zwei bis vier leichte Jäckchen oder Pullis, aus Baumwolle (Sommer) oder Wolle (Winter)
- zwei leichte Mützen (für drinnen)
- zwei Paar Wollsockchen
- eine dünne Wolldecke zum Einhüllen
- zwei Schlafanzüge (Langarm)
- zwei Schlafsäcke ohne Ärmel oder Kapuze

Für draußen

- eine Ausgehgarmentur entsprechend der Jahreszeit: warme Jacke oder Overall, Mütze, Handschuhe, Sockchen, eventuell Schal
- ein leichter Wollsack (Sommer) oder Schneeanzug (Winter)
- eine Sonnenkappe (Sommer)

AUSSTATTUNG ZUM WICKELN UND FÜR DIE KÖRPERPFLEGE

- Heizstrahler über dem Wickelplatz (auch im Sommer!)
- sechs Handtücher als Wickelunterlage
- Windeleimer mit gut schließendem Deckel

Als Wickel- und Babypflege-Platz eignet sich jede feste Unterlage wie zum Beispiel eine gefaltete Decke mit einem flauschigen Handtuch darauf. Falls ihr eine gepolsterte Wickeltischauflage mit Plastikbezug anschaffen möchtet, achte auf ein Material ohne Weichmacher und zinnorganische Verbindungen (PVC).

WINDELN

Welche Art von Windeln wollt ihr verwenden? Neben Wegwerfwindeln stehen Stoffwindeln oder Wickelsysteme zur Auswahl. Ab Seite 50 sind die verschiedenen Möglichkeiten mit ihren Vor- und Nachteilen beschrieben.

- Für Stoffwindeln: ein parfümfreies Waschmittel oder Neutralseife, benutze keine Weichspüler.
- Für Wegwerfwindeln: eine große Packung Wegwerfwindeln für Neugeborene
- sechs Mullwindeln, 100 % Baumwolle, ca. 80 × 80 cm (zum Beispiel als Spucktücher geeignet)
- sechs oder mehr Waschläppchen, 100 % Baumwolle, ca. 25 × 25 cm
- Schüssel für warmes Wasser
- kleine Flasche reines Pflanzenöl (zum Beispiel Sonnenblumen-, Oliven- oder Mandelöl)
- ein Kapuzen-Badetuch, 100 % Baumwolle, ca. 80 × 80 cm
- eine Packung Heilwolle
- ein Kirschkernkissen
- eine Wärmflasche

AUSSTATTUNG FÜR UNTERWEGS

Kinderwagenkauf

Darauf solltet ihr achten:

- hochwertige Matratze, Federung, luftgefüllte Reifen, Bremse, Sicherheitsgurt
- Verdeck, Luftaustausch ermöglichende Innenverkleidung, abnehm- und waschbarer Stoffbezug
- höhenverstellbare Griffe
- Gewicht des Wagens
- kofferraumkompatibel
- eventuell längere Lieferzeit berücksichtigen

Babysitz fürs Auto

Die Verwendung ist bei Autofahrten mit dem Baby vorgeschrieben. Achtet beim Kauf auf das Prüfsiegel GS und das gelbe Prüfnormzeichen ECE 44 - 03 oder ECE 44 - 04. Probiere vor dem Kauf aus, ob der Sitz auch zu euren Sicherheitsgurten passt. Für kleine Babys eignen sich nur rückwärtsgerichtete Autositze. Ergonomisch besser als eine »Babyschale« ist eine »Babywanne«, in der das Baby auch auf längeren Fahrten gut gesichert bequem liegen kann. Achtung: Ein Beifahrer-Airbag muss ausgeschaltet sein, wenn du das Baby auf dem Beifahrersitz transportieren möchtest.

Tragehilfen

- eine Tragehilfe, die schon für Babys mit ca. 3 kg Körpergewicht geeignet und aus querelastischem Tragetuchstoff gefertigt ist, zum Beispiel Storchenwiege, Baby-Carrier oder Hoppediz/Bondolino

- ein hochwertiges Tragetuch mit einer Länge von 4,60 bis 5,20 m, je nachdem, wie groß die Eltern sind

Sonstiges Zubehör

- eine Wickeltasche oder ein Rucksack Handtuch oder andere Wickelunterlage
- zwei Ersatzwindeln und eine Garnitur Kleidung
- ein kleines Fläschchen Pflanzenöl
- zwei kleine feuchte Waschlappen in verschließbarer Plastiktüte
- Papiertaschentücher
- ein Spucktuch

AUSSTATTUNG FÜR DIE ERNÄHRUNG

Für gestillte Babys

Wenn du dein Baby stillst, brauchst du für seine Ernährung nichts anzuschaffen, außer vielleicht eine kleine Tube Brustwarzensalbe, um deine Brustwarze vor dem Stillen gleitfähig für Babys Lippen zu machen, falls die Haut trocken wirkt. Silberhütchen für empfindliche Brustwarzen wirken reizmildernd und wundheilend schon ab dem ersten Tag (können hier bestellt werden: www.silverette.de).

FÜR ERNÄHRUNG MIT FORMULAMILCH

Ihr braucht einiges an Zubehör, das regelmäßig erneuert werden muss. Vor allem im ersten Halbjahr ist Hygiene wichtig.

- sechs Milchflaschen mit Feinloch-Saugern
- Flaschenbürste
- Topf zum Auskochen von Flaschen, Saugern und Zubehör oder

- ein Sterilisationsgerät, das mit Wasserdampf arbeitet
- sechs Geschirrtücher zum Abdecken der ausgekochten Flaschen und Sauger
- Thermosflasche
- Flaschenwärmer
- eine Packung Pre-Nahrung

AUSSTATTUNG SCHLAFEN UND RUHEN

Im ersten Lebensjahr ist Schlaf für alle Familienmitglieder ein wichtiges Thema. Macht es euch gemütlich!

- Schlafplatz für das Baby angrenzend an euren Schlafplatz.
- Falls ihr eine neue Matratze oder neue Möbel kauft: Informiert euch über Schadstofffreiheit bei ÖKO-Test). Lasst vorsorglich neue Möbel, Matratzen, Decken und Ähnliches außerhalb der Wohnung mehrere Tage auslüften.
- Federwiege oder Hängewiege anstelle von Stubenwagen für den Tagesschlaf. Hier hängt das Körbchen an einer speziellen Spiralfeder, die sanftes Auf-und-Ab-Wiegen ermöglicht.
- eine Moltonunterlage unter das Laken an Babys Schlafplatz, als Feuchtigkeitsschutz für die Matratze
- drei bis vier Bettlaken
- vier bis sechs Moltontücher (Moltonwindeln) als Unterlage am Kopfende
- zwei Schlafsäcke ohne Ärmel und vor allem ohne Kapuze

SICHERHEIT IN HAUS UND GARTEN

Die Unfallstatistik zeigt, dass Babys und Kleinkinder hauptsächlich von folgenden Gefahren bedroht sind:

STÜRZE

- Lass das Baby niemals auf erhöhter Fläche alleine liegen, leg es lieber auf den Boden, wenn du kurz aus dem Zimmer gehst. Auch beim Wickeln bleibt immer eine Hand am Kind, selbst wenn du dich nur rasch umdrehen oder bücken willst.
- Treppen werden für Krabbel- oder Kleinkinder gefährlich. Sichert diese am besten durch ein Gitter, das rund 1,20 m hoch ist, damit das Kind nicht darüberklettern kann.
- Herumliegende Gegenstände und Kabel können sich in Stolperfallen verwandeln. Entfernt diese möglichst, ebenso wie leichte Vorleger, auf denen das Kind ausrutschen könnte. Weitere Gefahrenquellen: glatte, nasse Böden und scharfe, harte Kanten.

HIEBE VON GEGENSTÄNDEN

Gefährlich werden herabfallende Gegenstände, wenn dein Kind an einem erreichbaren Tisch Tuch, einer offenen Schublade, einem herunterhängenden Elektrokabel, einer Pflanzenranke, einem leichten Regal zieht. Achtet möglichst darauf, dass etwas Derartiges nicht in Reichweite der Kinderhändchen liegt.

VERBRENNUNGEN, VERBRÜHUNGEN, STROMUNFÄLLE

- Bringt am Herd ein Schutzgitter an, damit das Kind weder auf heiße Platten fassen noch einen Topf mit heißem Inhalt vom Herd ziehen kann.
- Stromunfälle geschehen durch ungesicherte Kabel, Elektrogeräte und Steckdosen. Für Letztere gibt es Aufsetzer aus Plastik, mit denen ihr sie versperren könnt. Bei Berührung mit Strom muss dieser sofort abgeschaltet werden: Gerätestecker ziehen oder Sicherung ausschalten. Ansonsten das Kind an seiner Kleidung von der Stromquelle wegziehen, ohne seinen Körper direkt anzufassen.

VERÄTZUNGEN UND VERGIFTUNGEN

In Küche und Bad werden Putzmittel und Medikamente dem Kind gefährlich, wenn es sie in die Hände bekommt.

Gesundheitsschädlich sind:

- alle Wasch- und Spülmittel
- Entkalkungsmittel
- WC- und Rohr-Reiniger
- Fleckentferner
- Möbelpolituren etc.
- Auch Körperpflegeprodukte wie Shampoo, Lotion oder Nagellack
- Räumt diese ganz nach oben oder sichert die entsprechenden Türen und Schubladen mit einer Kindersicherung.
- Giftpflanzen wie zum Beispiel Benjaminus Ficus, Christstern, Alpenveilchen oder Efeu, um nur einige zu nennen. Eine Übersicht findet ihr unter: www.giftpflanzen.com. Diese

Pflanzen gehören nicht in Wohnung, Garten oder auf den Balkon.

- Schädlingsbekämpfungsmittel – nicht dort verwenden, wo das Kind in Kontakt kommen könnte
- Nikotin (Zigarettenpackungen und Aschenbecher)
- In der Wohnung von Rauchern sind Kinder giftigen Nikotinablagerungen ausgesetzt, deren krebserregende Stoffe sie beim Krabbeln über Haut, Atmung und Mund aufnehmen. Diese gefährlichen Substanzen, sogenannte Nitrosamine, lauern auf allen Oberflächen in Raucherräumen und finden sich auch im Staub wieder.

ERSTICKEN

Babys sind gefährdet,

- wenn ihr Kopf unter ein schweres Federkissen gerät – sie haben daher in Babys Bett noch nichts zu suchen.
- Plastiktüten machen Kinder neugierig, denn sie sind bunt und rascheln, doch über den Kopf gezogen sind sie schnell luftundurchlässig. Kordeln, Schnüre, lose Bänder bergen eine gewisse Strangulationsgefahr.
- Ein Wespen- oder Bienenstich im Mund- und Rachen-Raum birgt akute Erstickungsgefahr. Lasst deshalb nie Flaschen oder Trinkbecher draußen offen herumstehen.

ERTRINKEN

- Kleinkinder können schon bei einer Wassertiefe ab 10 cm ertrinken, lass dein Kleines deshalb in der Wanne nie alleine.

- Auch ein flacher Gartenteich stellt für Kleinkinder eine Gefahr dar. Lasst sie deshalb niemals unbeaufsichtigt in der Nähe einer ungesicherten Wasserfläche spielen.
- Schwimmreifen, Schwimmtiere oder Ähnliches dürfen kleine Kinder nur unter Aufsicht verwenden.

Notruf

Schreibt euch die Nummern der wichtigsten Stellen auf einen Zettel und hängt ihn gut sichtbar in der Wohnung auf. Dazu gehören:

- Notruf (Notarzt, Feuerwehr)
- Giftnotruf
- Kinderärztlicher Notfalldienst
- Krankentransport
- Polizei
- Nächste Kinderklinik
- Nachbarn oder sonstige Ansprechpartner:innen

Bei Notruf: Die fünf wichtigen »W«-Angaben:

1. Wer ruft an? Name, Adresse, Telefonnummer.
2. Was ist passiert? Bei Vergiftung: Wodurch ist es passiert?
3. Wo ist es passiert? Straße, Hausnummer, Stockwerk; gegebenenfalls Anfahrtsbeschreibung.
4. Wann ist es passiert?
5. Welche erkennbaren Verletzungen liegen vor?

DIE HAUSAPOTHEKE

Bei unvorhersehbaren Notfällen, Verletzungen und plötzlichen Erkrankungen ist es beruhigend, eine kleine Apotheke im Haus zu haben. Nicht alles in der Hausapotheke werdet ihr am selben Ort aufbewahren: Kräutertees und Globuli müssen sich nicht beim Verbandsmaterial befinden. Dieses jedoch gehört in eine Notfall-Box, die ihr an einem kindersicheren Ort aufbewahrt, der allen Erwachsenen, auch Besuchern, gut zugänglich ist.

GRUNDAUSSTATTUNG

- Splitterpinzette
- Zeckenzange
- Verbandschere
- Einmalhandschuh
- Kühlkissen (im Kühlschrank lagern)
- Wärmflasche, Kirschkernkissen
- Digitales Fieberthermometer
- Brandwundtuch
- Heftpflaster und keimfreies Wundpflaster
- Sterile Verbandpäckchen
- Sterile Kompressen, 10 × 10 cm
- Mullbinden: 4,6 und 8 cm breit
- Elastische Binde, 6 cm breit
- Klammern (für Binden)
- Dreiecktuch

HEILMITTEL UND ARZNEIEN

- Arnika-Globuli C30 bei stumpfen Verletzungen (1 × 3 Globuli), Arnika-Salbe bei Prellung, Bluterguss, Verstauchung etc.
- Bachblüten Notfalltropfen (für Mama), Notfall-Globuli (fürs Baby, 1 × 5 Globuli)

- Brandsalbe und -gel (zum Beispiel Comburon)
- Calendula-Urtinktur, vor Gebrauch mit abgekochtem Wasser oder NaCl-Lösung 1:10 verdünnen: Hausmittel zur Wundbehandlung, entzündungshemmend. Reinigung und Blutstillung bei offenen Wunden, gut für Umschläge bei Sehnenverletzungen oder Muskelriss.
- NaCl-Lösung 0,9 % (heißt auch: isotone oder physiologische Kochsalzlösung) ist besonders sanft auf gereizter oder verletzter Haut. Wirkt abschwellend auf die Nasenschleimhaut. Erhältlich in Apotheken und Drogerien, aber leicht selbst herzustellen: 9 g Salz in 1 l abgekochtem Wasser auflösen, umrühren, fertig. (9 g = 1 gestrichener EL).
- Oleum aconiti compositum (Wala), bei plötzlich auftretenden nächtlichen Ohrenschmerzen
- Passiflora-Kinderzäpfchen bei extremer Unruhe in Zahnungs Nächten
- Viburcol-Zäpfchen zur Fiebersenkung, ggf. Fieberzäpfchen vom Kinderarzt verschrieben
- Fieber- und Zahnungszäpfchen (Weleda)

TEES

Ab dem Beikostalter: 1 TL getrocknetes Kraut mit 1 Tasse sprudelnd kochendem Wasser übergießen, abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.

- Anis- und Fenchelsamen, Melissenblätter: entkrampft bei Verdauungsbeschwerden
- Holunderblüten, Lindenblüten: durchwärmt bei Erkältung

- Isländisch Moos, Eibisch, Salbei, Spitzwegerich, Thymian: lindert Husten
- Kamilleblüten, Verbenenkraut (Eisenkraut): heilend bei Infekten
- Weidenrinde: fiebersenkend

VORSORGE IM ÜBERBLICK

Haltet möglichst alle empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen ein, es ist zum Besten eures Kindes. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

U1: unmittelbar nach der Geburt

U2: dritter bis zehnter Lebenstag

U3: vierte bis sechste Woche

U4: dritter bis vierter Monat

U5: sechster bis siebter Monat

U6: zehnter bis zwölfter Monat

STANDARDPROPHYLAXEN BEI U1 UND U2

Bei der U1 werden mit Einverständnis der Eltern zwei Prophylaxemaßnahmen durchgeführt: die Vitamin-K-Gabe und die Augenprophylaxe.

- Vitamin K: Bei einem Mangel an dem Blutgerinnungsfaktor Vitamin K – wie er bei etwa einem von hundert Babys besteht – könnten innere Blutungen mit schwerwiegenden Folgen entstehen. So empfiehlt man vorbeugend die Vitamin-K-Gabe für alle Neugeborenen bei der U1, U2 und U3. Außerdem ist Vitamin K im Kolostrum enthalten und auch künstlicher Säuglingsnahrung zugesetzt.
- Die Augenprophylaxe: Beim Neugeborenen wird sie in manchen Kliniken noch emp-

fohlen, andere verlassen sich auf die Früherkennung. Diese Prophylaxe vermindert das Risiko einer Augeninfektion, die durch den eventuellen Kontakt mit Gonorrhö-Erregern und Chlamydien im Geburtskanal entstehen könnte.

Hier gibt es zwei Methoden: die brennende Silbernitratlösung, die leider nichts gegen Chlamydien ausrichtet, und die antibiotische Augensalbe, die umfassender schützen soll, deren Wirksamkeit jedoch hinterfragt wird. Beide Methoden sind für das Baby unangenehm und beeinträchtigen den wertvollen Blickkontakt. Es ist dadurch berechtigt, die Früherkennung zu bevorzugen, denn auch bei ersten Anzeichen einer Bindehautentzündung könnte das Kind noch gut behandelt werden.

- Vitamin D: Bei der U2 gehört zum Standard die Verordnung von Vitamin D, das für den Kalziumstoffwechsel wichtig ist und eine Rachitis-Prophylaxe darstellt. Bei Rachitis wird nicht genug Kalk in die Knochen eingelagert, sie verformen sich. Vitamin D entsteht unter Einwirkung von Sonnenlicht im Körper selbst, so kann es gerade in den Wintermonaten zu einem Mangel kommen, wenn nicht ausreichend Zeit unter freiem Himmel verbracht wird. Vitamin D wird meistens in Tablettenform verordnet: Die tägliche Tablette wird in etwas Wasser aufgelöst und dem Baby eingeblendet. Es gibt Vitamin D aber auch als Öl, das bekommt vielen Babys besser, besonders wenn sie zu Bauchweh neigen.

REGISTER

A

Abpumpen 34, 141, 144 f., 228
Abstillen 228
Abwehrkörper 103, 157
Allergierisiko 21 f.
Anlegen, erstes 16
Anlegen, richtiges 22 f.
Anregung 8, 14, 89, 131
Augenkontrolle 12
Augenprophylaxe 57, 250
Ausscheidungen 47, 236, 238
Autofahrten mit Baby 55, 79, 245
Autonomie, kindliche 176 f.
Autositz 55, 245

B

Bab Led Weaning 3, 152
Babybalkon 42
Babybetreuung 54, 57, 187
Babygläschen 156, 229
Babymassage 64 ff., 88
Babynest 14, 17, 77
Babyschale 55, 245
Baden 48, 71, 115, 117 f., 141
Bauchlage 17, 42, 78, 96, 119, 134–138, 167, 180, 206, 220
Beikost 89, 140, 145–157, 168, 173, 185–189, 197, 225, 227, 229, 249
Bewegungsentwicklung 16, 61, 86, 175, 178 f., 196, 222 f., 234 f.
Bilirubinwerte 27, 33, 47
Bindung, gute 9
Bindungsforschung 9
Blähungen 70, 80 ff., 125
Blutschwämmchen 44 f.
Bonding 10
Bonding, verspätetes 10 f.
Brustentzündung 100 f.
Brustverweigerung 142
Brustwarzen, flache 33
Brustwarzen, gereizte 30

Brustwarzen, wunde 22, 30, 98 f.
Brustwarzenformer 33

C/D

Calendula-Tinktur 46, 48, 242
Cluster-Feeding 92, 110
Darminvagination, akute 240
Diarrhö 168, 235
Dream-Feeding 195
Dreimonatskoliken 125
Dreitagesfieber 209
Durchfall 106, 123, 166, 168, 206, 235 f., 238 ff.
Durchschlafen 38, 113, 159 f., 162, 195, 202, 225, 231, 233

E

Einschlafen 73, 81, 95, 113 f., 162 f., 195, 198, 200, 202, 230–233
Einschlafhilfe 114
Einschlafritual 163, 198, 201, 231
Ekzem, atopisches 209
Eltern-Kind-Bindung 88
Entwicklung, frühkindliche 14
Entwicklungstempo 8, 16, 128, 168, 219
Erbrechen 96, 236, 238, 240 f.
Erkältungsbad für Babys 171
Erstaussstattung 244–249
Ersticken 248
Erstuntersuchung nach der Geburt 9, 56 f.
Essen am Familientisch 157, 229

F

Familienbett 38, 40 ff.
Feinmotorik 135, 139, 150, 175, 235
Fertigrage 83
Fieber 101, 122, 166, 170, 205, 209, 236, 238, 240–243, 249
Fingerfood 151–156, 173, 185, 190, 192 f.

Fläschchen zubereiten 106 f.
Fläschchenernährung 33, 35, 90, 101, 105, 112, 145, 152, 160 f., 200
Fliegergriff 80, 82, 125
Folgemilch 102, 185
Förderung 14, 86
Frédéric Leboyer 14
Fremdeln 95, 214 ff.
Frühgeborene Babys 25, 34, 47, 64

G

Geburt 8 ff., 12, 14, 16, 18, 20 ff., 34, 36 f., 44–48, 54, 56 f., 61 f., 72, 75, 82 ff., 102, 104, 108, 112, 129 f., 135, 174, 213, 235, 238 f., 250
Gemüse-Kartoffel-Püree 149 f.
Gemüsebrei 148 f., 197
Geruchssinn 14, 62
Getreide-Milch-Brei 150
Getreide, glutenarmes 157
Getreide, glutenfreies 157
Gluten 156 f.
Greifen 19, 79, 135 f., 139, 153, 167, 184 f., 189 f., 224
Greifreflex 19, 135

H

HA-Milch 103, 123
Haare waschen 118
Hafer 150, 157, 190, 192
Hand-Mund-Fußkrankheit 242
Handkoordination 77 f.
Hausapotheke 248 f.
Haut, trockene 208 f.
Hautkontakt 9 ff., 20, 26, 30, 33, 35, 88, 90
Hautpflege 48, 115 f.
Hebamme 28 f., 34 f., 46, 49, 54, 75, 96 f., 100, 123, 142, 187
Hören 12 f., 61 f., 130, 174 f., 213
Hunger 21, 27, 33, 70, 91 f., 95, 97 f., 102, 107, 109, 143, 146, 162, 196 ff., 200, 227

Hungerzeichen 27, 29, 70
Hygiene 35, 103, 105 ff.,
145, 246

I/J/K

Impfen 120 ff.
Juckreiz 209
Kinderwagen 25, 164, 231,
233, 245
Kochsalzlösung, isotonie 124,
143, 171, 249
Kolostrum 22, 27 ff., 31, 33 f.,
47, 250
Kopfgneis 118, 170
Körperkontakt 14, 67, 71, 114,
131, 177
Krabbeln 135, 173, 179 ff., 196,
211, 219 ff., 235, 248
Kreiseln 18, 173, 180
Kriechen 7, 180 f., 235
Kriechreflex 18
Guck-guck-Spiele 216

L

Lanugobehaarung 44
Latexsauger 105
Liebeshormon 10

M

Magen-Darm-Infekt 146, 168
Mahlzeiten, nächtliche 111 f.,
197 f., 200
Mastitis 100
Mekonium 27, 46 f.
Milch ausstreichen 31,
100, 228
Milchbildung 22, 31, 34, 46, 54,
91 ff., 113, 228
Milcheinschuss 29, 31
Milchmenge regulieren 94
Milchmenge steigern 93
Milchmenge verringern 92
Milchpumpe 31, 34, 143 ff.
Milchschorf 118, 169 f.
Milchspendereflex 34, 142
Milchstau 100 f., 143

Milchzähne 166, 204
Mittellohrentzündung
166, 240 f.
Mongolenfleck 45
Moro-Reflex 19
Mundfäule 241 f.
Muttermilch 27 f., 31 f., 34,
47, 90 f., 97, 99, 101 ff., 122 ff.,
143–146, 148, 157, 160, 171,
185 ff., 197, 208, 226 f.
Muttermilch frisch halten
144, 146

N

Nabelbruch 124
Nabelpflege 118
Nachtmahlzeiten 160, 200
Nachtschreck 232
Nachwehen 30
Nagelpflege 87
Nähe 9 f., 30, 35, 38, 63, 70 f.,
82, 113, 131 ff., 159 f., 177, 195,
215, 230 f.
Neugeborenes 3, 12, 16 f., 21, 27,
35, 43, 48, 56 f., 64, 109
Neugeborenen-Akne 46
Neugeborenen-Exanthem 45
Neugeborenenengelbsucht 27,
47, 54, 120
Neugeborenenreflexe 18, 77
Neurodermitis 122, 208 f.

O/P

Obst-Getreide-Brei 156
Obstmus 149 f., 156, 192 f.
Ohrenschmerzen 241, 249
Oxytocin 10
Pilzinfektion 169
Plötzlicher Säuglingstod 42
Prägung 16, 131, 224

R

Rauchen 40, 42, 209, 248
Reflexe 16, 18, 22, 26, 57, 77, 119,
153, 205

Rhythmus 10, 37, 39, 83, 89,
92 f., 97, 108, 200 ff., 232
Riechen 14, 62, 174
Robben 135, 173, 180 f., 235
Rollen 18, 173, 180, 219, 235
Rückbildung 22, 25, 27, 30, 54
Rückenlage 17, 26, 40, 77, 135,
137, 167, 180
Rutschen 138, 235

S

Sättigungsimpuls 189
Saug-Schluck-Reflex 18
Säuglingsschnupfen 124
Saugvakuum 23, 93
Saugverwirrung 33
Scherengriff 184 f.
Schielen 12, 206
Schlafen 14, 36 ff., 42, 53, 71,
97, 109, 111, 113, 130, 160, 162 ff.,
166, 186, 197, 200 ff., 231 ff., 246
Schlafrhythmus 37, 39, 108
Schlafstörungen 195
Schmerzen 30, 69, 72, 99, 101,
123, 125, 143, 145, 166, 169, 187,
195, 207, 237, 240 ff., 249
Schnupfen 118, 124, 143, 170 f.,
203, 238
Schreien, Gründe fürs 69,
71–74, 111, 124, 232, 240 f.
Schreibaby 72 f., 75
Schreistunden, abendliche
72 f., 110
Schreitreflex 18
Schritte, erste 211, 223 f.
Sehen 12, 61, 78, 81, 114, 129 f.,
132, 135, 174 f., 184, 213
Seitenhaltung 25
Seitenlage 25 f., 135 f., 180, 221
Selbstregulation 22
Selbstwertgefühl 14, 117
Selbstwirksamkeit 217
Sicherheit in Haus und Garten
55, 79, 182, 246 f.
Silikonsauger 105
Sitzen, freies 235

Soor 51, 169
 Speichelfluss, vermehrter 166
 Spieldecke 71, 78 f., 131, 179, 201
 Sprachentwicklung 63, 89, 119, 130, 175, 213, 235
 Spreiz-Anhock-Haltung 83
 Spucken 95 ff., 238
 Stehen, freies 223
 Stehreflex 18
 Sterilisieren von Fläschchen-zubehör
 35, 105, 246
 Stillen 9, 14, 20 f., 24–27, 29 ff., 33 ff., 42, 46, 66, 71, 73, 89–92, 94, 96–101, 105, 109 f., 112 f., 140–143, 146, 152, 160, 162 ff., 169, 185–189, 197, 209, 225–228, 246
 Stillen im Liegen 25
 Stillen im Traumschlaf (Dream-Feeding) 195
 Stillen nach Kaiserschnitt 30 f.
 Stillen unterwegs 98
 Stillexpertin 30, 142
 Stillplatz 24, 110
 Stillpositionen 24 ff.
 Stillprobleme 54
 Stillrhythmus 97 f.
 Stillstreik 142
 Stoffwindeln 50 f., 112, 116, 145
 Storchenbiss 44 f.
 Strampelspiele 182 ff., 220
 Stress 10, 29, 34, 74 f., 111, 131, 155, 177 f.
 Stromunfälle 247
 Stuhl 46 f., 96, 116, 122 ff., 151, 168, 206
 Stuhl, dunkler 46
 Stuhl, grüner 123
 Stuhl, Häufigkeit 168, 206, 235 f., 239
 Stürze 79, 132, 247
 Suchreflex 18, 22 f.

T

Tag-Nacht-Rhythmus 36, 109, 112

Tagschlaf 73, 109 f., 112 f., 161, 164, 200, 202, 231 ff.
 Thymian 171, 249
 Tragehilfen 71, 82 f., 85, 245
 Tragen 14, 62, 67, 70 f., 73, 80–86, 125, 129, 195
 Tragetuch 17, 67, 69, 79, 82–85, 164, 201, 231, 233, 245
 Traumschlaf 37, 163 f., 196
 Trennungsangst 195, 214
 Trinkschwäche 31
 Trösten 70, 74 f., 201, 232

U

U1 56 f., 250
 U2 57, 250
 U3 119 f., 250
 U4 119, 166 f., 250
 U5 167, 205, 235, 250
 U6 234 f., 250
 Unverträglichkeiten 52, 146, 148, 156, 188
 Urin 46, 96, 116

V

Verätzungen 247
 Verbrennungen 107, 247
 Verbrühungen 145, 247
 Vergiftungen 247 f.
 Vernix caseosa 44
 Verstopfung 106, 123, 148, 166, 168, 187, 206 f., 235
 Verwöhnen 72, 129
 Vierfüßlerstand 180 f., 220 f., 224
 Vitamin D 52, 57, 235, 250
 Vitamin K 57, 120, 250
 Vorsorgeuntersuchung 18, 56, 119, 123, 205, 234, 250

W

Wachstum 70, 92, 94, 102, 123, 168 f., 207, 235, 237
 Wahrnehmung, kindliche 131
 Wärmehaushalt 52

Waschen 48 f., 51, 64, 71, 100, 117, 131, 155, 163, 198
 Wegwerfwindeln 50 ff., 96, 245
 Weinen 16, 69 f., 72, 74, 97, 111, 129, 131, 133, 164, 166, 201, 216, 232, 240
 Weinen an der Brust 141
 Weinen, Ursachen 16, 69–72
 Wickeln 33, 49 ff., 71, 109, 112 f., 116 f., 130 f., 136, 163, 198, 243 f., 247
 Wiegehaltung 24 f., 95
 Windeln 46 f., 49–53, 70, 96, 116, 236, 245 f.
 Windelservice 51

Z

Zahnen 166, 195, 204, 206 f.
 Zahnpflege 205, 235
 Zahnungsbeschwerden lindern 166, 195, 204
 Zöliakie 146, 156 f.
 Zufüttern 31, 33 f., 187
 Zwiebelwickel 241
 Zwillinge



Adressen und Websites,
 die weiterhelfen, findest du
 gesammelt unter diesem
 QR-Code.



WIR WERDEN MIT EUCH GROSS. UND DAS SEIT 1928.

Die Erfahrung zeigt: Kinder brauchen spezielle Schuhe.

Für uns ist klar: Wenn 98 Prozent aller Kinder mit gesunden Füßen zur Welt kommen, aber 60 Prozent der Erwachsenen Fußschäden haben, dann stellen Kinderfüße einen ganz besonderen Anspruch an ihre Schuhe.

WMS – der Standard für Kinderschuhe

Das Qualitätssiegel WMS definiert unter anderem die Fußweite von Schuhen beziehungsweise Füßen und hilft euch dabei, die ideale Passform zu finden.

Barfußschuhe – das Neueste aus dem Hause elefanten

Flexible Sohlen und breite Zehenboxen ermöglichen ein besonders barfußnahes Laufen, das die Muskulatur stärkt, das Gleichgewicht verbessert und eine gesunde Körperhaltung fördert. Egal, ob mit Synthetik-Anteil oder als Vollleder-Schuh mit Innen- und Außenleder.

Große Auswahl – vom ersten Schritt bis zum großen Platsch

Vom Lauflerner mit flexibler Sohle für die ersten Schritte über Sneaker, Gummistiefel und Boots mit Warmfutter bis zu Hausschuhen oder luftigen Sandalen – wir bieten euch eine große Auswahl an passenden Schuhen für jeden Schritt.

3 TIPPS ZUM MESSEN VON KINDERFÜßEN

Alle drei Monate messen

Kinderfüße wachsen um zwei bis drei Größen pro Jahr.

Nachmittags messen

Kinderfüße dehnen sich während des Tages aus.

Sitzt, passt & braucht Luft

Zu große Schuhe bieten zu wenig Halt. Zu kleine Schuhe engen ein.

Mehr Infos auf Instagram
@elefanten_schuhe oder
auf elefanten.de


elefanten

Kinderfüße in besten Händen. Seit 1928.

IMPRESSUM

Projektleitung: Nikola Teusianu
Umschlaggestaltung: Anzinger + Rasp, München, unter Verwendung eines Motivs von
Kateryna Hliznitsova/unsplash
Lektorat: Katharina Katz
Bildredaktion: Nadia Gasmi
Herstellung: Petra Roth
Layout & Satz: griesbeckdesign, Dorothee Griesbeck
Reproduktion: Longo AG, Bozen
Druck & Bindung: F&W Druck- und Mediocenter GmbH, Kienberg

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte der Autoren und des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie 2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor, diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme auszuschließen.

© 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG in der
Verlagsgruppe HarperCollins Deutschland GmbH
Grillparzerstraße 8, 81675 München
produktsicherheit@harpercollins.de

1. Auflage 2026,
ISBN: 978-3-7589-0267-3

www.gu.de

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasser dar. Sie wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

BILDNACHWEIS

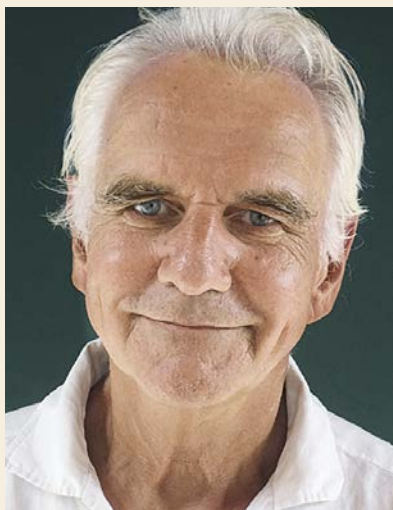
Umschlaggestaltung: Anzinger + Rasp, München, unter Verwendung eines Motivs von
Kateryna Hliznitsova/Unsplash

Autorenfotos:
Vivian Weigert: Constanze Wild (Umschlag)
Franz Paky: privat (Umschlag)

Fotoproduktion: GU/Sandra Bielmeier

Styling: Susa Lichtenstein
Make-up: Doris Marko
Fachliche Beratung: Isabelle Rupprecht

Adobe Stock: S. 9, 11, 13 o., 15, 36, 43, 44 m., 44 u., 76, 90, 98, 107, 133, 134, 165,
171 o., 171 u., 184 o.; Gemeinsamer Bundesausschuss/GU Bildredaktion: S. 56; Getty
Images: S. 2, 13 u., 20, 58/59, 60, 74, 89 o., 105, 115, 128, 138 o., 138 u., 151, 158, 166, 179 (3), 184
m., 184 u., 188, 201, 210/211, 218, 233; GU/Stefanie Aumiller: S. 89 u.;
GU/Mona Binner: S. 149 o., 149 u.; GU/Sabrina Sue Daniels: S. 193 o., 193 m., 194;
GU/Anke Schütz: S. 149 m.; GU/Katrin Winner: S. 193 u., 234; gutebilder: S. 156 (2);
iStockphoto: S. 6/7, 8, 41, 44 o., 78, 93, 108, 126/127, 139, 140, 170, 172/173, 174, 181, 203, 212,
225; Mauritius Images: S. 183, 230; Science Photo Library: S. 169; Shutterstock: S. 88



VIVIAN WEIGERT

ist eine erfahrene Begleiterin durch Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit. Hinter ihrem Erfolg als Autorin steht ihr jahrzehntelanges Engagement für werdende und junge Eltern: Als Geburtsvorbereiterin, als Schreibaby-Beraterin und Babyschlaf-Expertin in der Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V., zu deren Gründerinnen sie zählt; als Baby-Osteopathin und Kinderhomöopathin in ihrer Naturheilpraxis. Fachkreisen ist sie auch als Seminarleiterin und Tagungsreferentin vertraut. Ihre Bücher werden in 15 Sprachen gelesen. Sie hat einen erwachsenen Sohn und lebt heute am Pilsensee und in Griechenland.

DR. MED. FRANZ PAKY

leitete als Kinderarzt die Kinderabteilung des Landeskrankenhauses in Vöcklabruck, Österreich, außerdem ist er Neonatologe und pädiatrische Intensivmediziner. Er ist Gründer mehrerer Schreiambulanzen in Österreich und Referent für kindliche Schlafstörungen auf internationalen Tagungen. Franz Paky ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

SICHERHEIT UND ORIENTIERUNG IN BABYS ERSTEM JAHR

Schlaflose Nächte, erste Zähnchen, das allererste echte Lachen: Was für ein Jahr liegt vor euch! Damit ihr jede Frage gelassen meistert, findet ihr hier Antworten auf alles, was wirklich zählt.

Das ganze erste Lebensjahr hindurch begleitet euch fundiertes Wissen zur Entwicklung eures Babys – vom entspannten Schlafen übers Stillen, Brei und Baby Led Weaning bis hin zum Wickeln und Tragen. Dazu kommen praktische Tipps zur Erstausrüstung, Hilfe bei kleinen Wehwehchen und alles für ein babysicheres Zuhause. So startet ihr sicher, entspannt und voller Vorfreude ins gemeinsame Familienleben!

www.gu.de

€ 22,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0267-3

