

DAGMAR VON CRAMM | PD DR. MED. CELINA STEINBEIS-VON STÜLPNAGEL | ELISABETH SCHMIDT

UNSER BABY

Das erste Jahr

*Der Klassiker –
das bestverkaufte
Babybuch*



**Ernährung.
Gesundheit. Pflege.**



Das hilft der ganzen Familie 35

Eine Familie werden 36

Nur noch Eltern, nicht mehr Paar?	37
Test: Sind Sie miteinander zufrieden?	42
Die Rolle des Vaters	46
Mutter sein – Frau bleiben	49
Großeltern und Geschwister	53

Das tut der Mutter gut 56

Die Psyche ins Lot bringen	57
Ihr Körper braucht Zeit	58
Rückbildungsübungen	68

So fühlt sich Ihr Baby rundum wohl 73

Sanfte Pflege von Kopf bis Fuß 74

Bei Windeln haben Sie die Wahl	75
Wickeln: nicht nur für die Sauberkeit	80
Wickeln in Seitenlage	82
Wickeln mit quadratischen Mullwindeln	84
Baden und waschen	86
Das erste Bad – Schritt für Schritt	90

Vom sicheren Umgang mit dem Baby 94

Halten und Tragen	95
Babyhandling: Mit diesen Haltungen liegen Sie richtig!	96
So liegt das Baby richtig	99
Sicher sitzen und krabbeln	103
Das Baby beruhigen	104
Alles für gesunden Schlaf	108
Mit dem Baby unterwegs	111



Alles über Babyernährung 119

Basiswissen Babynahrung 120

Essen: wann und wie viel?	122
---------------------------	-----

Am besten stillen 126

Optimal für Mutter und Kind	127
Ihr Baby gibt den Startschuss	129
Richtig stillen – ein Grundkurs	132
Stillhaltungen	133
Hilfe bei Stillproblemen	137
Tipps für stillende Mütter	142
Sanftes Abstillen	146

INHALT

Guter Start ins Abenteuer Baby 9

Die ersten Tage mit dem Baby 10

Nach der Entbindung	11
Das Neugeborene	17
Die erste Woche	21
Mit dem Baby daheim	29



Die Alternative: Säuglingsnahrung

Die richtige Milchsorte	149
Zubehör und Hygiene	151
Schnuller: Ja oder nein?	153
Das Fläschchen zubereiten	155
Fläschchen geben will gelernt sein	156

Löffel für Löffel: der Beikoststart

Der Speiseplan ändert sich	161
Brei von süß bis herzhaft	164
Essen können – nicht selbstverständlich	169



So entwickelt sich Ihr Baby

In großen Sprüngen durchs erste Jahr

Spielen und fördern	175
Ihr Baby vom 1. bis 4. Monat	177
Ihr Baby vom 4. bis 8. Monat	182
Ihr Baby vom 8. bis 12. Monat	185

Ihr Baby wird eine Persönlichkeit

Das Bewusstsein des Säuglings	189
So baut Ihr Kind Beziehungen auf	191
Verstehen Sie Ihr Baby?	195



Gesund von Anfang an

Vorsorge ist wichtig

Die Vorsorgeuntersuchungen	201
Gut geschützt durch Impfungen	209

Die ersten Krankheiten

Krank werden gehört dazu	213
Beschwerden und Krankheiten von A bis Z	216
Der plötzliche Säuglingstod	230
Alles über Babykrankenpflege	240
Basisausrüstung für die Hausapotheke	246
Im Notfall richtig handeln	249
Ihre persönlichen Notrufnummern	250
Erste Hilfe fürs Baby	251



Alles gut im Griff

Flexible Organisation entlastet

Hilfe im Haushalt	257
-------------------	-----

Den Haushalt organisieren	259
Der Grundvorrat	260
Kindersichere Umgebung	261
Betreuung und Hilfe fürs Baby	264
Mit dem Baby auf Reisen gehen	266

Was Sie wirklich brauchen

Babys Grundausstattung	269
------------------------	-----

Ihr gutes Recht

So schützt der Staat die Mutter	275
Elterliche Verantwortung	277

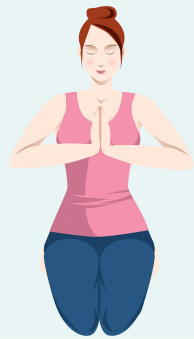
Bücher, die weiterhelfen	282
Register	283
Impressum	287



RÜCKBILDUNGSÜBUNGEN

Übungen für die Brustmuskulatur

Bei diesen Übungen werden die Brustmuskeln gegen einen Widerstand angespannt und dann wieder entspannt. Das stärkt sie nachhaltig und formt das Dekolleté. Die Brüste selbst haben kein Muskelgewebe, sie werden dadurch also auch nicht fester.



1 Setzen Sie sich auf die Fersen. Legen Sie die Hände vor dem Körper wie zum Gebet aneinander, drücken Sie sie mit aller Kraft zusammen, halten Sie den Druck fünf Sekunden – und entspannen Sie wieder. Fünfmal wiederholen.



2 Nehmen Sie die Hände über den Kopf und machen Sie dort fünfmal dieselbe Übung wie vor der Brust.



3 Strecken Sie die Arme so weit wie möglich hinter den Kopf und wiederholen Sie die Übung dort fünfmal.



4 Stellen Sie sich mit leicht angewinkelten Knien hüftbreit hin. Strecken Sie die Arme seitlich aus und rollen Sie die Schultern im Gelenk nach vorn und hinten. Zehnmal wiederholen.



5 Anschließend zehnmal mit den gestreckten Armen kleine Kreise beschreiben – der Oberkörper bleibt dabei unbeweglich.

EXTRA-TIPP

Machen Sie die Übungen auf einer harten, rutschfesten Unterlage, also am besten auf dem Teppich oder einer Yogamatte. Das Programm ist klein, aber gezielt: Wenn Sie es morgens und abends absolvieren, ist es besonders wirkungsvoll.

Gegen die Rectus-diastrase

- 1** Legen Sie sich flach auf den Rücken, stellen Sie die Beine auf.
- 2** Ziehen Sie jetzt den Nabel sehr fest in Richtung Unterlage. Stellen Sie sich vor, Sie machen den Bauch ganz klein.
- 3** Halten Sie die Spannung eine Minute – dann lassen Sie los.
- 4** Wiederholen Sie die Übung fünfmal.





SO FÜHLT SICH IHR BABY RUNDUM WOHL

Ihr Baby ist noch ziemlich hilflos. Es braucht viel Pflege, liebevolle Betreuung, Verständnis, Körperkontakt und feinfühliges Zuwendung. Wie Sie am besten für Ihr Baby sorgen, wie Sie richtig mit ihm umgehen und wie Sie Ihr Baby besser verstehen, erfahren Sie in diesem Kapitel.

SANFTE PFLEGE VON KOPF BIS FUSS



Die Haut Ihres Babys ist sehr empfindlich, es kann seine Körpertemperatur nur schwer halten, seine Ausscheidungen nicht kontrollieren und sich kaum selbstständig bewegen: Es braucht also eine ganz besondere Pflege. Damit Sie und Ihr Baby es dabei immer bequem haben, sind einige Anschaffungen wie ein Wickeltisch, eine Babybadewanne sowie ein Tragetuch oder ein Tragesack sicher

sinnvoll. Anderes ist überflüssig oder teuer. Kurzum: Das Angebot in Katalogen und Fachgeschäften ist groß und verwirrend. Rund ums Baby gibt es eine regelrechte Industrie, die junge Familien mit Angeboten und Tipps geradezu überflutet.

Damit Sie einen klaren Kopf behalten, informiert Sie dieses Kapitel über die Bedürfnisse Ihres Kindes, sodass Sie selbst entscheiden können, welche Anschaffungen und Anleitungen tatsächlich sinnvoll sind. Dabei muss natürlich nicht alles neu sein – über ebay oder lokale Netzwerke werden Sie viele Dinge in bester Qualität auch gebraucht bekommen, denn Babys wachsen schnell aus allem heraus, bevor es abgetragen ist.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, was wichtig ist. Nutzen Sie die Informationen nach Ihren Bedürfnissen, denn jedes Baby und jede Mutter ist ein bisschen anders.

EXTRA-TIPP

Immer wenn Sie Ihr Baby waschen, wickeln, ihm Nase, Ohren, Augen auswischen oder die Nägel schneiden, sollten Sie sich zuvor selbst die Hände gründlich mit Seife waschen und auf saubere Kleidung achten. Desinfektionsmittel sind aber überflüssig.

Bei Windeln haben Sie die Wahl

Es gibt heute viele Wickeltechniken: Neben den traditionellen Mullwindeln, den Flockenwindeln und den Wegwerfwindeln haben sich waschbare Windelhöschen und unterschiedliche Wickelsysteme etabliert.

Alle Methoden haben ihre Vor- und Nachteile: Manche Systeme sind praktisch und brauchen wenig Zeit, andere sind kostengünstig und wieder andere sind zwar etwas umständlich, dafür aber besonders umweltfreundlich. Fragen Sie in Ihrem Babykurs nach, um sich wirklich ein Bild zu machen. Kompetente Auskunft bekommen Sie auch bei Ihrer Hebamme, bei Still- und Krabbel-

gruppen und bei Windeldiensten. Und natürlich bei befreundeten Müttern.

MULLWINDELN: DIE TRADITIONELLE METHODE

Unsere Mütter kannten nichts anderes als die quadratischen, weichen Baumwolltücher. Heute sind sie wieder im Vormarsch – mit gutem Grund. Baumwollwindeln sind waschbar und belasten die Umwelt weniger, sie sind preiswerter, schonen die Haut und lösen kaum die berüchtigte Windeldermatitis (siehe S. 237) aus. Besonders frisch riechen sie, wenn sie in der Sonne trocknen.

Die Vorzüge waschbarer Windeln: Sie müssen weniger Einmalwindeln schleppen und entsorgen und die Windeln enthalten keine schädlichen Stoffe.



BABYHANDLING: MIT DIESEN HALTUNGEN LIEGEN SIE RICHTIG!



Blickkontakthaltung

Das Köpfchen liegt in Ihrer Armbeuge, der Körper ruht auf Ihrem Unterarm und wird mit der Hand unterm Po gehalten. Bei längerem Tragen ist es besser, mit der anderen Hand den Körper zusätzlich von unten abzustützen. Bei dieser Haltung haben Sie den besten Blickkontakt mit Ihrem Kind und den richtigen Sehabstand, wie beim Stillen.

Vorzeigehaltung

Halten Sie Ihr Kind vor Ihrem Bauch in Sitzhaltung, sodass es nach vorne schauen kann. Diese Haltung ist ideal, wenn Sie Ihrem Kind etwas zeigen oder es ablenken wollen.



Arbeitshaltung

Eine Variante ist diese Haltung, bei der Sie Ihr Kind sicher im Griff und zugleich eine Hand frei haben – die optimale Haltung für all die Situationen, in denen Sie nebenher etwas erledigen müssen.

Bäuerchenhaltung

Das Köpfchen ruht mit dem Gesicht an Ihrer Schulter. Diese Haltung ist dann gefragt, wenn Ihr Baby ein »Bäuerchen« machen muss, hustet oder schreit: Der leichte Druck auf den Magen und die aufrechte Haltung helfen, Verspannungen und Luftblasen zu lösen. Mit einer Hand können Sie leicht auf den Rücken klopfen, das wirkt beruhigend.



Grundrezept Mittagsbrei

Die Zubereitung des Mittagsbreis dauert ein wenig und ist durch die kleinen Mengen nicht einfach zu kochen. Wagen Sie dennoch einen Versuch: Selbst gekocht schmeckt einfach besser und ist zudem frisch und nährstoffreich! Praktisch ist es, ihn auf Vorrat zu kochen und portionsweise einzufrieren.

600 g mageres Fleisch | 0,5 l Wasser | 1 Prise Fenchelsamen | 1,5 kg Kartoffeln | 1,5 kg Möhren oder Süßkartoffeln | 1,5 kg Pastinaken oder Topinambur | Nach dem Auftauen: pro Portion 1 EL Rapsöl

1 Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit dem Wasser und den Fenchelsamen in den Schnellkochtopf füllen und bei Stufe 1 etwa 45 Minuten garen.

2 Inzwischen die Kartoffeln gut waschen und in der Schale in 20 Minuten weich kochen. Das Wurzelgemüse waschen, schälen und klein schneiden.

3 Das Fleisch aus der Brühe heben, die Gemüsestückchen hineingeben und bei Stufe 1 im Schnellkochtopf etwa 6 Minuten garen.

4 Das Fleisch klein schneiden, portionsweise im Mixer mit etwas Brühe und Möhrenstückchen pürieren.

5 Die heißen Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Den Kartoffelschnee mit dem Möhren-Fleisch-Mus mischen.

6 In Tiefkühlbeuteln ca. 30 Portionen von etwa 200 g (je nach Alter und Appetit etwas mehr oder weniger) abfüllen und einfrieren.

7 Pro Mahlzeit eine Portion im Kühlschrank auftauen, in der Mikrowelle oder im heißen Wasserbad erhitzen und mit 1 EL Rapsöl verrühren.

BREIE AB DEM SECHSTEN MONAT

Diesen Abendbrei sollten Sie frühestens vom sechsten Monat an füttern. Denn erst im zweiten Lebenshalbjahr ist der kindliche Verdauungsapparat so weit ausgereift, dass Ihr Baby Vollmilch verträgt. Und zwar genau in der Menge, die für den Abendbrei gebraucht wird. Wenn Sie den Brei schon

früher füttern wollen, rühren Sie ihn entweder mit abgepumpter Muttermilch oder mit Säuglingsnahrung an. Nach Belieben können Sie den Brei mit Obst anreichern, dann ist er besonders vitaminreich. Milde Obstsorten sind neben Apfel, Birne und Banane auch Heidelbeeren und Mango.

Vollmilch-Getreide-Brei

Zutaten für 1 Portion ab dem 6. Monat
180 ml Vollmilch | 20 g Baby-Vollkornflocken | 2 TL Apfelsaft

1 Die Milch zur Hälfte mit den Flocken anrühren, zum Kochen bringen und je nach Flocken etwa 1–2 Minuten kochen lassen.

2 Vom Herd ziehen und die restliche Milch unterrühren.

3 Den Saft zugießen – der Brei sollte eine cremige Konsistenz haben.

4 Statt Saft können Sie 1 EL weiches Obst zerdrücken und unterrühren. Ist das Baby wund, ersetzen Sie den Apfelsaft durch Birnen- oder Möhrensaft aus dem Reformhaus.

Erst ab dem siebten Monat wird als dritte Mahlzeit die Nachmittagsmilch durch einen Obst-Getreide-Brei ersetzt. Dieser Brei wird ohne Milch zubereitet, sonst bekommt Ihr Kind zu viel Eiweiß. Mit Haferflocken ist er im Nu und preiswert hergestellt. Statt Apfel können Sie auch anderes mildes Obst, zum Beispiel Pfirsich, weiche Birne oder Banane, verwenden. Vorsicht mit säurereichen Früchten: Nicht alle Babys vertragen sie!

Obst-Getreide-Brei

Der einfachste Brei schmeckt zum Frühstück und als Zwischenmahlzeit.

20 g Baby-Vollkornflocken | ca. 125 ml Wasser | 100 g Apfel | 1 EL Butter oder Öl (10 g)

1 125 ml Wasser zum Kochen bringen. Die Babyflocken mit einem Esslöffel einrühren und die Flocken 1–2 Minuten kochen lassen.

2 1 kleinen Apfel waschen, gut abreiben und vom Kerngehäuse befreien.

3 Den Apfel mitsamt Schale in kleine Stücke schneiden und direkt in den Brei rühren.

4 Butter oder Öl zugeben und am Schluss alles fein pürieren.

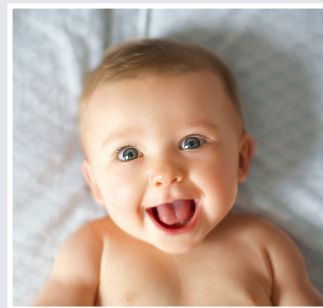
Kochen auf Vorrat spart Zeit: Passen Sie die Portionsgröße dem Appetit Ihres Kindes an.



Der Obst-Getreide-Brei ist im Nu gerührt und mit frischem, rohem Obst der Saison am besten!



DAS STANDARDWERK FÜR BABYS ERSTES JAHR



An alles gedacht? Ein Baby stellt das ganze Leben auf den Kopf. Hier erfahren Sie, was wirklich wichtig ist – praktisch geordnet nach Lebensbereichen vom ersten Anlegen über Rückbildungsgymnastik bis zum Antrag auf Elterngeld.

Wickeln? Pflegen? Fördern? Wie geht denn das? Viele praktische und pragmatische Alltagstipps und Schritt-für-Schritt-Anleitungen helfen bei der Organisation des täglichen Lebens mit Baby. Sie finden Hilfe bei allen Fragen rund um Stillen, Beikosteneinführung, Babypflege und Kinderkrankheiten.

Ist das normal? Seit 25 Jahren begleitet dieses Standardwerk Eltern und ihre Babys erfolgreich durch die stürmischen Entwicklungen des ersten Jahrs. Ausführliche Hintergrundinfos zu jedem Lebensbereich geben Sicherheit, damit im Babyjahr die Freude aneinander an erster Stelle steht.

WG 467 Säuglinge

ISBN 978-3-8338-6195-6



9 783833 861956

www.gu.de

G|U