

DR. MED. MARTIN BECK

SCHREIEN STÄRKT DIE LUNGEN



...UND 99 ANDERE
ELTERNIRRTÜMER
– AUFGEKLÄRT
VOM KINDERARZT

Sieben Tipps für mehr Gelassenheit

Gehen Sie es langsam an	9
Nehmen Sie Hilfe an	10
Pflegen Sie Ihre Interessen	11
Verschenden Sie Ihre Energie nicht	12
Gehen Sie Ihren eigenen Weg	13
Dokumentieren Sie Sternstunden	14
Vertrauen Sie Ihrem Kinderarzt	15

Ankommen in der Welt

Sorgen und Fragen der ersten Tage	17
Babys müssen nach der Geburt schreien	18
Neugeborene müssen rosig sein	19
Mütter müssen glücklich sein	20
Babys können kaum etwas sehen	22
Die Blutentnahme aus der Ferse tut weniger weh	23
Mein Baby atmet unregelmäßig, da stimmt was nicht!	23
Mit kalten Füßen kann mein Baby nicht einschlafen	24
Phototherapie ist gefährlich	24
Kinder, die viel draußen sind, brauchen kein Vitamin D	25
Am besten trage ich mein Baby im Autositz	27
Mein Baby überstreckt sich – das ist doch nicht normal!	28
Kurse für Eltern und Kind	29
Babyschwimmkurse schützen vor dem Ertrinken	29
Babymassage ist ein Muss	31
Babys brauchen andere Babys	32
Babypflege ganz gelassen	33
Beim Wickeln sollten wir schnell machen	33
»Milchschorf« erstickt die Haarwurzeln	35
Ohrenschmalz muss ich entfernen ...	35
Trockene Haut bedeutet Neurodermitis	36
Der Bauchnabel muss glatt und schön sein	37
Mit einem Baby im Haus muss alles peinlich sauber sein	39
Ich muss mein Baby regelmäßig auf den Bauch drehen	40
Mein Baby will immer sitzen	41

Ernährung und Verdauung

Trinken und Verdauen im ersten Lebensjahr	43
Ich muss mein Baby nach der Uhr füttern	44
Ich muss auf die Trinkmenge meines Babys achten	45
Wir müssen unser Kind täglich wiegen	46
Ich darf meinem Stillkind keine Flasche geben	47
Das »Bäuerchen« muss sein	48
Ein Baby, das schreit, hat Blähungen	49
Weil ich stille, muss ich aufpassen, was ich esse	51
Babys müssen regelmäßig »groß« machen	52
Grüner Stuhl ist nicht normal	53
Stress am Esstisch	54
Unser Kind muss den Teller leer essen	54
Schlechte Esser muss man nötigen	55
Unser Kind muss Diät halten	58
Kindliche Nöte auf der Toilette	60
Nächtliches Einnässen ist psychisch bedingt	60
Mein Kind hält absichtlich ein	62



Ruhe, Schlaf und Trost

Vom Liegen und Lagern	65
Mein Kind darf nicht nur auf der »Lieblingsseite« liegen	66
Ich muss mein Baby auf den Rücken legen	68
Rund um den guten Schlaf	70
Babys dürfen nicht mit im Elternbett schlafen	70
Kinder müssen bei den Eltern schlafen	71
Ich muss mein Baby ans Schlafen kriegen	72
Unser Kind muss mit einem halben Jahr durchschlafen	73
Vom Trösten und Tragen	76
Schreien stärkt die Lungen	76
Babys brauchen Schnuller	78
Schnuller sind besser als Daumenlutschen	80
Ich muss mein Baby stets am Körper tragen	81
Schnalzen und Schaukeln wirken beruhigend	83
Babys wollen etwas von der Welt sehen	85

Kranksein und Gesundwerden

Vorbeugen und Vorsichtsmaßnahmen ..	87
Warm eingepackte Kinder erkälten sich nicht	88

Vitaminpräparate stärken die Abwehrkräfte	89
Mit Erkältung darf man nicht schwimmen gehen	90
Mützen beugen Ohrenentzündung vor	91
Wer auf kaltem Boden sitzt, kriegt Blasenentzündung	91
Ich muss schnell etwas tun, bevor sich was festsetzt	92
Ich muss mein Kind vor Ansteckung schützen	94
Kranke Kinder gehören ins Bett	95
Ein krankes Kind muss essen	96
Nur falscher Alarm oder doch ein Ernstfall?	98
Wenn ein Baby niest, ist es schwer krank	98
Husten wird schnell chronisch	99
Ohrenscherzen bedeuten Mittel- ohrentzündung	100
Rote Augen bedeuten Bindehaut- entzündung	102
Dunkle Augenringe bedeuten Wurmbefall	103
Ausschlag ist gefährlich	104
Ein positiver Allergietest ist gleich Allergie	105
Zahnen löst Fieber und Durchfall aus ..	107
Wir brauchen unbedingt ein Blutbild! ..	108
Irrtümer rund ums kranke Kind	110
Gelber oder grüner Schnupfen ist eitrig	110
Läuse sind peinlich	111
Fieber müssen wir bekämpfen	112
Die Temperatur misst man im Ohr	114
Halsentzündung ist Scharlach	116

Lungenentzündung ist lebensgefährlich	117
Mehr als dreimal Erbrechen am Tag ist gefährlich	118
Alles, was mein Baby trinkt, läuft sofort in die Windel	119
Bei Durchfall ist Schonkost angesagt	120
Was können Medikamente?	122
Hustensäfte lindern Husten	123
Cortison ist Teufelszeug	124
Kinder werden gegen Antibiotika resistent	125
Mythen aus der Impfsprechstunde	126
Kinderkrankheiten müssen durch- gemacht werden	127
Impfen löst Erkrankungen aus	129
Impfen hat oft schlimme Neben- wirkungen	129
Je kleiner das Kind, umso schlimmer die Impfmittel	130
Bei Schnupfennase darf man nicht impfen	132
Hinter den Impfpfehlungen steht die Pharmalobby	133

Fördern und erziehen

Sinnvoll fördern statt überfordern	135
Wir müssen unser Kind mit allen Mitteln fördern	136

Fördertherapien bringen mein Kind weiter	138
Eine Lauflehre hilft beim Laufenlernen	141
Jedes Kind muss mit einem Jahr sicher laufen können	142
Jedes Kind muss sportlich sein	144
Ein Kind sollte mit drei Jahren sauber sein	145
Wer beim Grundschulsprachtest durchfällt, braucht Logopädie	147
Mein Kind muss rechtzeitig fit für die Schule sein	149
Fernsehen fördert die Sprach- entwicklung	152
Wege und Irrwege in der Erziehung	154
Ich muss mit meinem Kind Hausaufgaben machen	154
Lebhafte Kinder haben ADHS	156
Kinder sind Tyrannen	158
Mein Kind ist manchmal so boshaft! Linkshänder müssen »umerzogen« werden	162
Tics muss man therapieren	164
Mehr als ein Kind »schaffen« wir nicht	166

Zum Nachschlagen

Bücher, die weiterhelfen	168
Adressen, die weiterhelfen	169
Register	171
Impressum	176



Ankommen in der Welt

→ »Wir nehmen, was kommt«, sagen werdende Eltern gern. Damit meinen sie, dass es ihnen egal ist, ob sie einen Jungen oder ein Mädchen bekommen. Sie zeigen sich als die gelassenen, annehmenden Menschen, die sie als Eltern gern sein möchten. So haben wir es auch getan. Nach der Geburt unserer ersten Tochter überwältigten uns dann die atemberaubende Zerbrechlichkeit des Neugeborenen und die große neue Verantwortung für das unbekannte Wesen.

Sorgen und Fragen der ersten Tage

»Wann kann mein Baby eigentlich etwas sehen?«, fragt mich eine Mutter bei der ersten Untersuchung. »Ab der ersten Sekunde«, antworte ich. Die ersten Tage als Eltern werfen HUNDERT FAGEN auf. Schon jetzt fürchten viele Eltern, etwas zu übersehen oder falsch zu machen. Um diese Sorgen zu mildern, gilt es jetzt vor allem, das Baby kennenzulernen, seine Lebensäußerungen zu verstehen. Schon um die Schwangerschaft ranken sich viele Mythen und Märchen. Seit der Idee der sogenannten sanften Geburt wird heute vieles anders gehandhabt als noch vor 30 Jahren. Aber in den Köpfen werdender Eltern stecken auch noch Meinungen der Großelterngeneration. Auch mir fiel es trotz meines damals gerade abgeschlossenen Medizinstudiums schwer, alles einzuordnen, was wir oder andere bei unserem Neugeborenen beobachteten. Nie sind unsere Sorgen so groß wie in den ersten Tagen – medizinisch sind sie aber meist unbegründet.

01 Babys müssen nach der Geburt schreien

→ Vielleicht haben Sie auch noch ein Foto davon in Ihrem ersten Album: Als Neugeborene wurden wir, kaum auf der Welt, an den Füßen hochgehalten, und uns wurde ein KLAPS AUF DEN PO gegeben. Das sollte unseren ersten Schrei beschleunigen – und das tat es auch!

Aber warum war dieser Schrei so wichtig? Wer schreit, schnappt nach Luft, und das heißt: Das Baby beginnt mit seinem ersten Schrei zu atmen, die Lunge entfaltet sich, und der Kreislauf stellt sich auf das Leben außerhalb des Mutterleibs um. Ein brüllendes Neugeborenes galt also als gesund und lebensfähig, die Mutter und die Geburtshelfer konnten aufatmen. blieb der Schrei dagegen aus, so wurde das Schlimmste befürchtet.

AUS DER PRAXIS

Die erste Beurteilung durch den Apgar-Score

Beim Neugeborenen ermitteln Hebamme und Geburtshelfer die Apgar-Werte, benannt nach der US-amerikanischen Anästhesistin Virginia Apgar, die sie 1952 vorstellte. Atmungs- und Kreislaufprobleme nach der Geburt, die bei zu langem Abwarten gefährlich würden, können mit der Beurteilung nach Apgar schnell erkannt und leicht behandelt werden. Die Geburtsbegleiter vergeben Punkte für Aussehen, Puls, Atmung, Reflexe und Muskelspannung des Babys. Bis zu zehn Punkte werden insgesamt vergeben und ins Untersuchungsheft eingetragen. Die Werte werden nach 1, 3, 5 und 10 Lebensminuten bestimmt. Nur der 10-Minuten-Wert sagt etwas aus über einen eventuellen Sauerstoffmangel unter der Geburt. Und da ist alles von 7 bis 10 Punkten in Ordnung, bei Frühgeborenen auch weniger. 10 Minuten hat das Neugeborene also Zeit, um »anzukommen«!

Bei uns hat sich übrigens folgende Merkhilfe zu den fünf Apgar-Komponenten verbreitet: Atmung, Puls, Grundtonus (Muskelspannung), Aussehen, Reflexe.

Heute wissen wir: Der Klaps war sinnlos. Babys müssen nicht nach der Geburt schreien, damit man feststellen kann, dass alles in Ordnung ist. DEN ERSTEN ATEMZUG tun sie auch, ohne einen Schrei auszustößen. Auch dann stellt sich die Sauerstoffversorgung des Kreislaufs von der Nabelschnur auf die Lunge um. Ein Neugeborenes, das man direkt auf den Bauch der Mutter legt, macht diesen Atemzug eben dort, ganz friedlich und undramatisch.

02 Neugeborene müssen rosig sein

→ Wenn ein Kind auf die Welt kommt, erschrecken seine Eltern oft wegen seiner unnatürlich wirkenden Hautfarbe. So haben sie sich das nicht vorgestellt! Meist ist die Haut des Babys bläulich oder gräulich oder sehr blass, was anzeigt, dass sie noch nicht optimal durchblutet ist. Das kann sie auch noch nicht sein, da die Sauerstoffzufuhr während der Geburt verringert war und der erste Atemzug noch aussteht. Doch keine Angst, mit zunehmender Atmung entwickelt sich die ROSIGE HAUTFARBE, die wir alle erwarten. Später wird die Hautdurchblutung im Tiefschlaf immer wieder mal »heruntergefahren«, sodass das Kind sehr blass aussehen kann, ohne deshalb aber unbedingt krank zu sein.

Die Menge an rotem Blutfarbstoff (Hämoglobin) ist bei jungen Babys verhältnismäßig hoch. Das eisenhaltige Hämoglobin hat unter anderem die Aufgabe, Sauerstoff zu transportieren. Im Blut des Babys ist aber noch so viel Hämoglobin enthalten, dass ein Teil davon nicht für den Sauerstofftransport benötigt wird. Dieser Anteil des nicht sauerstoffgesättigten Hämoglobins im Blut ist dann entsprechend hoch, selbst wenn die SAUERSTOFFSÄTTIGUNG DES BLUTES insgesamt bei ganz normalen 93 bis 99 Prozent liegt. Ist also an einen Teil des Hämoglobins wenig Sauerstoff gebunden, wirkt das Blut bläulich. Dieser »Bläulich« schimmert durch die Haut, deshalb erscheint sie bei jungen Säuglingen eher bläulich, zum Beispiel an den Händen, den Füßen und im Mundbereich. Das ist nicht als beunruhigend oder gar krankhaft zu werten! Erst wenn die Atmung angestrengt und beschleunigt bleibt, das Baby nicht gut trinkt oder sogar

45

Schnuller sind besser als Daumenlutschen

- Babys mit einem besonders starken Saugbedürfnis lutschen auch gerne mal am kleinen Finger von Mama oder Papa und beruhigen sich auf diese Weise. Später nehmen sie dann zum Einschlafen oder in Situationen der Unruhe den eigenen Daumen in den Mund. Führt das nicht zu einer Kieferfehlstellung, und ist deshalb nicht ein anatomisch geformter Schnuller besser? Diese Frage höre ich in meiner Praxis von vielen Eltern.
- Die Gefahr einer Zahnfehlstellung oder Kieferverformung ist bei häufigem oder ständigem Saugen immer gegeben, egal ob ein Kind an seinem Daumen oder am Schnuller saugt. Von ärztlicher Seite her habe ich beim Daumenlutschen weniger Bedenken als beim Dauerschnullern. Daumenlutschen findet nicht 24 Stunden am Tag statt. Kein Baby hat vom ersten Lebenstag an den Daumen im Mund, und kein Kleinkind hat ihn immer im Mund. Dazu schätzen Kleinkinder die Möglichkeit zu sehr, beide Hände zu benutzen. Zum Spielen nehmen sie den Daumen heraus in der Gewissheit, dass er NICHT VERLOREN GEHEN kann und immer da ist, wenn er benötigt wird.
- Eventuelle Verformungen, die während der ersten drei Lebensjahre durchs Daumenlutschen am Kiefer entstehen, bilden sich im Allgemeinen von selbst wieder zurück. Auch Bakterien und Co, die durch das Daumenlutschen in den Mund gelangen, sind unter normalen hygienischen Bedingungen unbedenklich. Ihr Baby erkundet ohnehin alles Greifbare mit dem Mund.
- »Den Schnuller kann ich ihm wenigstens wegnehmen«, führen viele Eltern als weiteren Grund an, warum sie den Schnuller bevorzugen. Dieser vermeintliche Vorteil ist aber nicht unbedingt einer: Ihrem Kind den Schnuller wegzunehmen fällt Eltern erfahrungsgemäß ebenfalls nicht so leicht, weil ihr Kind ihn nicht hergeben will und anfängt zu jammern.
- Die Frage ist doch: Ist es unsere Aufgabe als Eltern, zu entscheiden, wann unser Kind die Beruhigung durch das Saugen braucht und wann nicht? Oder dürfen wir ihm das selbst überlassen? Ich denke, das dürfen und sollten wir getrost tun.

46

Ich muss mein Baby stets am Körper tragen

- Nahezu jedes Baby lässt sich gern von Vater oder Mutter auf dem Arm tragen und **BERUHIGT SICH BEI KÖRPERKONTAKT**. Nun gibt es eine ganze Philosophie, die ungefähr so lautet: »Babys sollten möglichst ständig getragen werden. Sie sind dann ruhiger durch die körperliche Nähe. Eltern und Kind entwickeln eine tiefere Bindung zueinander. Menschenkinder sind von Natur aus Traglinge, und die Naturvölker machen es alle so. Im Tragetuch habe ich mein Kind so ständig bei mir und trotzdem immer die Hände frei.«
- Es spricht aber einiges gegen das Tragen in Tuch oder Tragehilfe:
- Babys sehen auch unterwegs am liebsten Mamas oder Papas Gesicht, was die Möglichkeiten der Tragehilfen stark einschränkt (siehe Seite 85).
- Sobald die Hände der Eltern das Kind nicht mehr berühren und stützen, ist das Tragen nicht mehr so achtsam.
- Solange das Kind seinen Kopf noch nicht selbst halten kann, hat er in der Tragehilfe oder dem Tragetuch zu wenig Halt.
- Das Kind wird an seiner freien Bewegungsentfaltung gehindert. Gerade wenn es wach ist, sagen ihm die Enge und Unbeweglichkeit nicht immer zu. Vom medizinischen Standpunkt muss ich klar sagen: Ein Baby kann sich dann nicht optimal entwickeln.
- Manche Kinder protestieren auch, wenn Mutter oder Vater mit ihm mal stehen bleiben. Sie haben sich an die ständige Bewegung gewöhnt und fangen nun an, lauthals zu brüllen – eine maximale nervliche Belastung für den Tragenden.
- In der Tragehilfe eingeschlafene Kinder wachen beim »Auspacken« oder im Bett gerne wieder auf und beschweren sich dann lautstark.
- Auch bei bester Bindeweise wird der Rücken des Erwachsenen belastet.
- Ich empfehle das Tragen des Kindes auf dem Arm. Es ist **ACHTSAMER UND SCHÖNER** für Eltern und Kind. Natürlich kann das niemand den ganzen Tag lang tun, das ist aber auch nicht nötig. Ein Baby kann ruhig auch Zeit auf der Krabbeldecke verbringen, dort spielen oder eindösen. Am besten tragen Sie Ihr

Was können Medikamente?

Medikamente für mein krankes Kind? Hier gehen die Ansichten der Eltern auseinander. Schon stillende Mütter wollen oft »Natur pur« und verabreichen nicht die vom Arzt empfohlenen Vitamine (siehe ab Seite 25). Die anderen dagegen sind nicht glücklich, wenn der Kinderarzt sie ohne Antibiotikarezept wegschickt.

DIE WAHRHEIT LIEGT IN DER MITTE. Krank werden alle Kinder mal.

Manchmal geht es nicht ohne Medikamente. Aber Medikamente können nicht alles, manchmal beruhigen sie Eltern (und dadurch auch die Kinder) nur. Ich verordne so wenige Medikamente wie möglich. Es ist oft ein Problem, Kindern Medikamente zu verabreichen, und es soll sich lohnen für Eltern und Kind. Deswegen verschreibe ich gerne etwas, von dessen Wirkung ich überzeugt bin.

76 Hustensäfte lindern Husten

»Können Sie mir bitte noch einen Hustensaft für unseren Großen aufschreiben?«, fragt mich die Mutter der kleinen Sara nach der fälligen Vorsorgeuntersuchung U6. »Der hustet jetzt schon seit zwei Wochen, und er tut mir so leid!« Auf Nachfrage erfahre ich jedoch, dass Saras großer Bruder kein Fieber hat und so gut schläft wie immer.

Den Wunsch nach Schleimlösern, Hustenstillern und Co. höre ich täglich. Viele Eltern haben sich auch schon in der Apotheke etwas besorgt, und ich soll es nun nachträglich verschreiben. Irgendwann stellen sie fest, was medizinische Studien inzwischen zweifelsfrei belegen: KEIN HUSTENSAFT DER WELT verkürzt den Krankheitsverlauf. Deswegen verordne ich Hustensaft auch nicht (siehe Kasten Seite 93).

Die Qualität des Hustens ist entscheidend dafür, ob der Arzt ein Mittel verschreibt:

Ein lockerer Husten löst sich von selbst. Bei einem auch nachts quälenden Reizhusten bis zum Erbrechen muss der Arzt Ihr Kind abhören. Vielleicht verschreibt er einen Hustenstiller, bei Bronchitis ein bronchienweiterndes Mittel. Auch Inhalationen mit einem bronchienweiternden Medikament können sinnvoll sein.

Seien Sie aber bitte nicht enttäuscht, wenn der Kinderarzt Ihnen kein Rezept mitgibt. Dann ist alles nicht so schlimm, und Sie dürfen mit Geduld die natürliche Genesung abwarten. Bis der Husten ganz abklingt, kann es auch mal drei Wochen dauern. Aber er quält dann in der Regel schon nicht mehr, das Kind schläft wieder gut und ist relativ fit.

Das berühmte Hausmittel »HEISSE MILCH MIT HONIG« hilft übrigens tatsächlich, und es hat den großen Vorteil, dass es Kindern schmeckt. Die Rezeptoren im Körper, die den Hustenreiz steuern, reagieren besonders auf Süßes. Probieren Sie es aus: Bei nächtlichem Husten soll Ihr Kind vor dem Schlafengehen eine Tasse Milch mit einem Löffel Honig trinken – oder einfach den Honig vom Löffel lecken (danach Zähneputzen nicht vergessen!).

TIPP

So geben Sie Ihrem Kind stressfreier Medikamente

- Zäpfchen mit etwas Fettcreme einstreichen, auf den After des Kindes eine dicke Cremeschicht auftragen. Zäpfchen flutschen so schmerzfrei ins Körperinnere.
- Flüssige Arzneien mit einer Dosierspritze nach und nach in die Backentasche des Kindes geben, Lieblingsgetränk zum Runterspülen bereit halten.
- Tropfen zur oralen Einnahme auf einem Zuckerwürfel anbieten.
- Nasentropfen in Kuschelhaltung geben. Vom Herrn Schnupfen erzählen, den es aus der Nase zu vertreiben gilt und der gleich nasse Füße bekommt.
- Augentropfen auf die geschlossenen Augen geben (siehe Seite 103).
- Alters- und gewichtsbezogene Dosierungen beachten. Eine zu niedrige Dosis hilft oft nicht weniger, sondern sie hilft gar nicht. Ebenso hilft zu viel nicht besser.
- Aus Sicherheitsgründen bitte nie Tabletten als »Bonbons« oder flüssige Medizin als »bunten Saft« bezeichnen. Arzneimittel gehören außer Reichweite der Kinderhände!

GELASSENHEIT IST DIE BESTE MEDIZIN

Eltern werden heute zugeschüttet mit gut gemeintem Rat, populären Halbwahrheiten und barem Unfug. So haben sie oft Angst, versehentlich das Falsche zu tun oder das Richtige zu lassen.

- › **Klare Ansage:** Dieser GU-Ratgeber enttarnt 100 alte Ammenmärchen und moderne Medien-Mythen rund um die Gesundheit, Krankheit und Entwicklung von Kindern.
- › **Gelassenheit gewinnen:** Sie erkennen, wie viele überflüssige Ängste und Sorgen Sie loslassen können – und was wirklich wichtig ist im Leben mit Kindern.
- › **Aus dem echten Leben:** Der Autor kennt die Sorgen, Nöte und Fragen junger Eltern bestens – als engagierter Kinderarzt wie als Vater von drei Kindern.



GU

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-2672-6



9 783833 826726



€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de