



Das Baby

Informationen für Eltern
über das 1. Lebensjahr

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

[kindergesundheit-info.de](https://www.kindergesundheit-info.de)

Impressum

HERAUSGEBERIN

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Kommissarischer Leiter: Dr. Johannes Nießen

Projektleitung BZgA: Ref. Q 5 / H. Ebrahimzadeh-Wetter,
Dr. R. Kortum, U. Münstermann

Redaktion: Dickob&Thienel

Lektorat: Judith Bömer

Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung: Helder GbR

Druck: Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.
Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG,
Hintern Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen

Auflage: 27.160.10.24

Stand: September 2023



Der Text wird von der Herausgeberin laufend aktualisiert.
Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist eine
Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für
Gesundheit. Sie übernimmt für den Bund Aufgaben der Gesundheits-
förderung und Prävention. Ein Schwerpunkt ist die Förderung der
gesunden kindlichen Entwicklung.

Bestelladresse:

BZgA, 50819 Köln
oder per E-Mail: bestellung@bzga.de
Artikel-Nr: 11030000

Diese Broschüre ist kostenlos bei der BZgA erhältlich.
Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/
den Empfänger oder Dritte bestimmt.

FOTONACHWEIS

stock.adobe.com:

S. 1, 83, 92 © EVERST
S. 3, 5 rechts, 34, 82 links, 89
© pololia
S. 4 links, 8 © puhimec,
S. 4 rechts, 14, 71
© Romanova Anna
S. 5 links, 26 © evso
S. 6 links, 41, 42, 48 © New Africa
S. 6 rechts, 50, 52
© NDABCREATIVITY
S. 7 links, 72 © MIA Studio
S. 7 rechts, 94 © Drobot Dean
S. 9, 76 © nataliaderiabina
S. 10 © Pelz
S. 11, 13, 39 oben, 60, 65, 73, 85
© Halfpoint
S. 12 © oksanazahray
S. 15, 16, 55, 67 © natalialeb
S. 17 © Seventyfour
S. 19 oben © BY-_-BY
S. 21 © silverkblack
S. 22 © Miljan Živković
S. 23, 44 rechts © bernardbodo
S. 24 © Kzenon
S. 25 © Miroslav Beneda
S. 27 © yooranpark
S. 28, 86 © Syda Productions
S. 29 © LoloStock
S. 30 © Mara Zemgaliete
S. 31, 35, 40 © Monkey Business
S. 36 © davit85

stockphoto.com:

S. 19 unten © sankai

S. 37 © nenetus
S. 38 © Anton
S. 39 unten © insta_photos
S. 43 © Inez
S. 44 links © gpointstudio
S. 45 © Kokhanchikov
S. 46 © Rui Vale de Sousa
S. 47 oben © Ananass
S. 47 unten © GTeam
S. 49 © yanlev
S. 51 © luckybusiness
S. 53, 77 © Rawpixel.com
S. 56 © ondrooo
S. 57 © zinkevych
S. 58 © ninelutsk
S. 62 © Anastasia Styagailo
S. 66 © MZaitsev
S. 74 © Serhii
S. 75 © Jacob Lund
S. 78 © Polina Wlassowa
S. 79 © Kawee
S. 80 © Tierney
S. 81 © Michaela
S. 82 rechts © chokniti
S. 84 © shurkin_son
S. 88 © Julia Burmistrova
S. 91 © Irina Schmidt
S. 93 © Olga

corbis images:

S. 69

Vorwort

Liebe Eltern,

Sie haben ein Baby und damit eine schöne und manchmal sicher auch herausfordernde Aufgabe. Im Laufe des 1. Lebensjahres werden Sie wie die meisten Eltern häufig vor Fragen und Problemen stehen, die Sie beschäftigen. Vor allem am Anfang braucht es seine Zeit, das Baby zu verstehen und auf seine Bedürfnisse einzugehen. Nicht nur das ist ein Lernprozess. Auch Sie selbst müssen sich in der Elternrolle erst zurechtfinden. Vielleicht haben Sie an einem Säuglingspflegekurs teilgenommen und in der Klinik gelernt, wie Sie Ihr Baby stillen, wickeln und baden. Aber der Umgang mit dem Baby verlangt mehr als die Grundversorgung. Deshalb wird es für Sie hilfreich sein, Unterstützung bei den neuen Aufgaben zu finden und umfassende aktuelle Informationen zur Hand zu haben.

Diese Broschüre gibt Ihnen nicht nur viele praktische Hinweise zur Ernährung, Pflege, Gesundheit und Entwicklung Ihres Babys nach den heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Sie geht auch auf Ihren persönlichen Umgang mit dem Baby und ungewohnte Belastungen als Eltern und Paar ein. Außerdem erfahren Sie viel darüber, warum es so wichtig ist, die Bedürfnisse Ihres Kindes wahrzunehmen, sich ihm liebevoll zuzuwenden und ihm bei der Entdeckung seiner neuen Welt zu helfen. Es ist die wichtigste Grundlage für seine geistige und seelische Entwicklung.

Die Informationen in dieser Broschüre können jedoch nicht die regelmäßigen Früherkennungsuntersuchungen oder individuelle Beratung z. B. durch den Kinderarzt bzw. die Kinderärztin ersetzen. Auch werden sicher im Einzelfall Fragen offenbleiben. Wir hoffen jedoch, Ihnen hiermit ausreichend Anregungen für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes und einen gemeinsamen guten Start zu geben.

IHRE BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG



Inhalt



Die praktischen Sachen fürs Baby

- 09 Was Sie im 1. Jahr gut brauchen können
- 11 Wenn Sie mit dem Baby außer Haus sind
- 12 Wie Sie mit dem Baby sicher Auto fahren
- 13 Wenn Sie Spielzeug kaufen oder geschenkt bekommen

Die Ernährung Ihres Babys

- 15 Das Stillen – die natürliche Ernährung für Ihr Baby
- 18 Die wichtigsten Punkte fürs gute Gelingen
- 19 Die Pflege der Brust und der Still-BH
- 20 Wenn die Brust Probleme macht
- 21 Wenn Sie mit den Nerven am Ende sind
- 21 Wie Ihr Partner oder Ihre Partnerin mit dem Stillen zurechtkommt
- 22 Volle Windeln: Ein wichtiges Thema
- 22 Was Ihnen in der Stillzeit gut bekommt





Die ersten Wochen mit dem Baby

- 23 Wie lange Babys gestillt werden sollten
- 24 Wo Sie Rat und Hilfe in Still- und Ernährungsfragen finden
- 25 Die Entwicklung des Körpergewichts
- 26 Wenn Ihr Baby mit der Flasche ernährt wird
- 27 Wie Sie Säuglingsmilchnahrung aus dem Handel zubereiten
- 28 Wie Sie Ihr Baby mit der Flasche füttern
- 30 Ab wann Milchnahrung durch Beikost ergänzt werden sollte
- 32 Die Ernährung im 2. Lebenshalbjahr
- 33 Die Ernährung am Ende des 1. Lebensjahres
- 35 Am Anfang ist Hilfe angesagt
- 37 Ein Extrawort an den Partner oder die Partnerin der Mutter
- 37 Wenn Sie allein für Ihr Baby sorgen
- 38 Wenn Sie Eltern von Zwillingen sind
- 38 Wie die Eltern-Kind-Bindung entsteht
- 40 Bindung wächst durch Nähe und Zuverlässigkeit

Inhalt



Das Umsorgen Ihres Babys

- 43 So ist das Baby gut gewickelt
- 45 Der Badespaß
- 46 So liegt Ihr Baby im Schlaf richtig
- 47 So fühlen sich Babys draußen wohl
- 48 Der Schnuller: Ja oder nein?
- 49 Urlaub mit dem Baby: So kann er schön werden

Die Gesundheit Ihres Kindes

- 51 Die 11 Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9 und J1: 11 Chancen für Ihr Kind
- 53 U-Untersuchungen im 1. Lebensjahr
- 54 Weitere U-Untersuchungen ab dem Kleinkindalter
- 55 Vitamine D und K: Jedes Baby braucht sie
- 56 Wenn Babys viel zu früh oder mit Untergewicht geboren werden
- 57 Impfen: Schutz vor Infektionskrankheiten
- 59 Häufige Fragen zum Impfen
- 60 Wenn Ihr Baby krank ist
- 61 Die häufigsten Gesundheitsprobleme im Babyalter von A bis Z
- 68 Der Plötzliche Säuglingstod: Vorbeugung ist wichtig
- 70 Vorsicht! Hilfe! Die Unfallverhütung



Die Entwicklung Ihres Kindes

- 73 12 Monate voller Fortschritte: Mit Ihnen im Team
- 83 Sollen Fähigkeiten schon im Babyalter gefördert werden?
- 84 Anregungen zur Unterstützung der Entwicklung:
Viel Spiel und Spaß

Der Umgang mit Ihrem Baby

- 89 Beginnt Erziehung schon im Babyalter?
- 92 Versteht das Baby schon ein Nein?

Weitere Informationen für Sie

- 95 Kontakte und Adressen
- 97 Weitere Angebote
- 99 www.kindergesundheit-info.de





Die praktischen Sachen

fürs Baby

Es ist gut, einige Dinge schon vor dem Geburtstermin anzuschaffen. Dann haben Sie weniger Stress, wenn das Baby da ist. Manche Kinder wollen auch viel zu früh auf die Welt und dann bald in ihr neues Zuhause. Sie brauchen nicht alles neu zu kaufen, was auf den Ausstattungslisten steht.

Was Sie im 1. Jahr gut brauchen können

Das Babyalter ist kurz. Aber wenn Sie gebrauchte Dinge kaufen oder geschenkt bekommen, sollten diese den aktuellen Sicherheitsanforderungen entsprechen. Also auf anerkannte Prüfzeichen oder DIN-Normen achten bzw. sich in Babyausstattungsäden kundig machen.

DER WOHN- UND SCHLAFPLATZ

Schön, wenn auf das Baby ein Kinderzimmer wartet. Aber es geht auch ohne. Im 1. Lebensjahr sollte es seinen Schlafplatz ohnehin im Elternschlafzimmer haben. In Räumen, in denen geraucht wird, sollten Babys nicht schlafen. Tabakrauch bekommt ihnen nirgendwo. Wiegen oder Stubenwagen sind niedlich, aber nur für die ersten sechs bis acht Wochen geeignet. Dann bieten sie zu wenig Bewegungsfreiheit und Aussicht.

BABYS BETT

Größere Babys wollen rausschauen, wenn sie wach werden. Eine Anschaffung für einige Jahre ist ein mitwachsendes Kinderbett. Es ist höhenverstellbar, und die Gitterteile können abgenommen werden. Der Abstand der Gitterstäbe darf höchstens 6,5 cm betragen.

DIE MATRATZE

Es gibt heute eine Vielfalt guter Matratzen, z. B. Kokoskern-, Federkern-, Duo-Latex- oder Allergikermatratzen. Sie sollte eben – also nicht schräg oder durchgelegen – und fest, aber nicht zu hart sein. Als Matratzenschutz verwenden Sie eine textile, aber feuchtigkeits- undurchlässige Betteinlage. Darüber kommt ein Spannbettuch, z. B. aus Frottee oder Jersey.

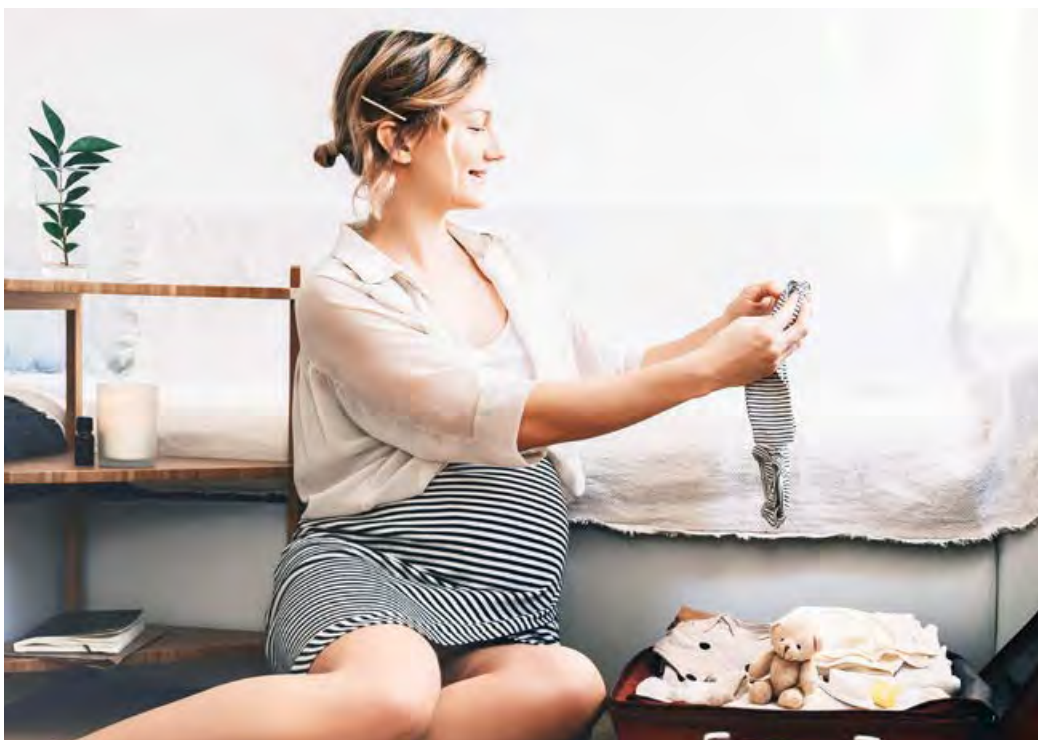
SCHLAFSACK STATT DECKE

Verwenden Sie besser einen Schlafsack als eine Decke. Achten Sie darauf, dass der Halsumfang nicht größer ist als der Kopf des Kindes, damit es nicht hineinrutschen kann. Die richtige Länge des Schlafsacks berechnet sich aus der Körpergröße minus der Kopflänge des Kindes plus 10 bis 15 cm zum Wachsen und Strampeln. Wenn Sie dennoch eine Decke bevorzugen, sollte diese leicht sein und das Baby nur bis zur Brust bedecken. Legen Sie Ihr Baby so in sein Bettchen, dass die Füße gegen das Fußende stoßen. So kann sein Kopf nicht unter die Decke rutschen.

WICKELPLATZ

Eine Wickelkommode brauchen Sie nicht unbedingt. Sie können eine Wickelaufgabe mit gepolsterten erhöhten Seitenteilen nehmen und das Baby auf dem Bett oder – das ist das Sicherste – auf dem Boden wickeln. Es gibt auch Bade-Wickel-Kombinationen als Aufsatz für die Badewanne.

Wichtig ist, dass die Pflegesachen in Reichweite und Sie selbst immer in unmittelbarer Nähe sind, um einen möglichen Sturz zu verhindern (eine Hand immer am Baby). Auch schon vor dem 3. Lebensmonat können sich Babys spontan vom Rücken auf den Bauch drehen und herunterfallen.



DIE BADEWANNE

Eine Kunststoffbadewanne für Babys können Sie einzeln kaufen. Dazu gibt es klappbare Gestelle, z. B. als Wannenaufsatz. Je nach Platz eignet sich auch eine Bade-Wickel-Kombination als Wannenaufsatz oder als Turm, der überall stehen kann. Es gibt auch spezielle Baby-Badeeimer. Sie sind leicht zu handhaben, und Babys fühlen sich darin geborgen. Sie müssen aber dennoch sicher gehalten werden.

Benutzen Sie die Babywanne nicht zum Einweichen oder Wäschen. Sie sollte hygienisch sauber bleiben, wobei normales Reinigen genügt.



BRAUCHT EIN BABY SCHUHE?

Im Prinzip nein. Babys fangen erst im 9./10. Monat an, sich aufzurichten. Laufen können sie etwa ab dem 12. Monat mehr oder weniger gut. Bis dahin reichen in der Wohnung rutschfeste Socken mit Noppen an den Sohlen, sogenannte Stoppersocken. Für draußen gibt es kleine Überschuhe aus wasserdichtem Textilmaterial. Die ersten Schuhe sollten Lauflernschuhe sein, die es in Fachgeschäften gibt. Sie haben weiche Sohlen und sind fersenverstärkt.

FÜR DEN HAUSHALT

- Eimer mit Deckel für gebrauchte Einmalwindeln oder Windeleinlagen
- bei Bedarf: Kunststoffwäschebox für gebrauchte Stoffwindeln
- Teeflaschen mit Sauger
- Flaschenbürste
- Milchflaschen (bei Bedarf)
- digitales Fieberthermometer
- Mullwindeln als Spucktücher

PFLEGEUTENSILIEN

- Badethermometer
- kleine Waschschüssel
- Waschlappen für den Po
- Waschlappen für den Körper
- Babybürste/-kamm
- Babynagelschere
- Babyöl
- Wundschutzcreme
- Zellstofftücher
- Doppelpackung Einmalwindeln (Anfangsgröße 3–5 kg)
- **oder:** 15–20 waschbare Baumwollwindeln mit Verschluss (kleinste Größe), dazu Einlagen und Windelvlies
- **oder:** 20 Stoffwindeln, dazu Windeleinlagen und kurze Höschchen zum Drüberziehen aus Wolle oder Mikrofaser

WÄSCHETEILE

- 6–8 Bodys, kurz- und langärmelig in zwei Größen: 50/56 und 62/68
- 6–8 Jäckchen/Pullover/T-Shirts in zwei Größen
- dazu 6–8 Strampler in zwei Größen
- Praktisch sind auch Jogginganzüge.
- Winter- und Sommermütze
- Söckchen in verschiedenen Größen (4–6 Paar)
- Handschuhe
- Overall für die Übergangszeit oder den Winter (Gr. 62)
- Sommerjäckchen
- Lätzchen
- Badetücher (evtl. mit Kapuzenecke)

Sonstiges:

- Baby-Wolldecke zum Herumtragen
- Krabbeldecke
- Wickeltasche für unterwegs

Wenn Sie mit dem Baby außer Haus sind

DER KINDERWAGEN

Achten Sie bei der Anschaffung darauf, dass der Kinderwagen nicht zu flach und nicht zu klein ist. Ihr Kind sollte weder herausfallen können, noch unter Platzmangel leiden. Sichere Kinderwagen entsprechen der Norm EN 1888 und haben ein anerkanntes Prüfzeichen. Bis zum 8. Monat ist Ihr Kind darin gut aufgehoben. Wenn es sich aufsetzen kann, sollten Sie es mit dem Sicherheitsgurt anschnallen. Erst wenn Ihr Kind sicher sitzen kann, darf es im Sportwagen oder Buggy fahren. Fahren Sie Ihr Baby bei gutem Wetter mit offenem Verdeck aus, es sei denn, Ihr Kind braucht Sonnenschutz. Auch die „Windschutzscheibe“ sollten Sie nur bei kräftigem Wind oder bei Regen verwenden. Die leichte Bewegung der Luft tut dem Baby gut.

DIE TRAGETASCHE

Eine Softtragetasche kann in den ersten sechs bis acht Wochen nützlich sein. Danach heißt es Vorsicht: Ab dem 3. Monat kommt mehr Bewegung in Ihr Baby, oft spontan. Bei vielen Kinderwagen ist das Oberteil gleichzeitig eine Tragetasche. Autosicher sind alle diese Taschen nicht. Eine gute Lösung ist deshalb eine Auto-Babyschale, die sich für kurze Strecken auch als Tragetasche eignet.

DAS TRAGETUCH

Am Anfang braucht es sicherlich etwas Geduld und Übung, das Tragetuch richtig zu binden. Aber wenn das Tuch und das Baby gut sitzen, ist es eine tolle Sache für kleine und größere Babys. Die Körpernähe bekommt ihnen gut. Das Baby sollte immer Ihnen zugewandt getragen werden, damit der Blickkontakt und damit eine Verständigung mit Stimme und Mimik gewährleistet ist. Und die Erfahrung zeigt, dass Babys, die einige Stunden am Tag getragen werden, weniger weinen oder unruhig sind. Aber Sie selbst sollten beim Tragen auch entspannt sein und keine Rückenschmerzen bekommen. Ist dies der Fall, stimmt vielleicht die Tragetechnik nicht oder das Baby wird Ihnen nach einiger Zeit zu schwer.

Sie können Ihr Baby im Tuch auf der Hüfte oder am Oberkörper tragen. Wichtig sind der Blickkontakt, die Anhock-Spreizhaltung der Beine und dass Rücken und Kopf gut gestützt werden. Das Tuch muss fest gebunden sein und sich immer dem Baby anpassen. Das Baby darf nicht die Beine durchstrecken.

Lassen Sie sich die Bindetechnik am besten von einer Hebamme, einem Entbindungspfleger, dem Pflegepersonal in der Klinik oder von jemandem zeigen, der schon Erfahrung mit Tragetüchern hat.



ANDERE TRAGEHILFEN

Babytragen mit Gurten gibt es in vielfältiger Ausführung. Nicht alle sind auf die natürliche Körperhaltung des Babys gut abgestimmt. Achten Sie darauf, dass die Breite des Babysitzes verstellbar ist und eine gute Anhock-Spreizhaltung möglich ist. Die Beine des Babys sollten nicht gerade herunterhängen. Und Sie selbst sollten beim Tragen nicht mit Hohlkreuz laufen, sonst sind Schmerzen vorprogrammiert.

.....



Informieren Sie sich über die Modelle, z. B. Multifunktionswagen. Es gibt abnehmbare Oberteile, die als Tragetasche dienen, und zusammenklappbare Untergestelle. Der Kinderwagen sollte auch für Eltern praktisch sein, z. B. für Treppen oder fürs Auto. Fahrkomfort bieten Kinderwagen mit Luftbereifung. Aber wie beim Fahrrad brauchen Sie dann auch eine Luftpumpe und Flickzeug.

.....

Wie Sie mit dem Baby sicher Auto fahren

Jährlich verunglücken viele tausend kleine Kinder im Auto. Seit Jahren ist es gesetzliche Pflicht, sie beim Autofahren mit einem Kinder-Rückhaltesystem zu sichern. Ohne Kindersitz bringen Sie Ihr Kind in große Gefahr. Zudem können ein Bußgeld und ein Punkt im Flensburger Verkehrszentralregister fällig werden. Empfohlene Sicherheitssitze für Kinder finden Sie am besten im Fachhandel. Hier werden Sie für Ihre Zwecke auch gut beraten.

BABYSCHALEN

Sie eignen sich für Kinder in der Regel bis zum 9. Monat und für max. 10 kg Körpergewicht bzw. solange der Kopf vollständig durch die Rückenlehne geschützt ist. Montiert werden sie immer gegen die Fahrtrichtung, fixiert werden sie mit dem Dreipunktgurt.

REBOARDSITZE

Der Sitz wird immer gegen die Fahrtrichtung (reboard) montiert und mit dem vorhandenen Dreipunktgurt oder dem ISOFIX-System gesichert. Die Montage sollte auf der Rückbank und nur in Notfällen auf dem Beifahrersitz erfolgen. Hier allerdings nur, wenn das Auto keinen Beifahrerairbag hat oder dieser sicher deaktiviert wird und die Nutzung des Beifahrersitzes für diesen Zweck nicht durch den Autohersteller untersagt ist. Sicherheitsexperten sind sich darüber einig, dass rückwärtsgerichtete Kindersitze bis zu einem Gewicht von 13 kg (ca. 18 Monate) den besten Schutz bieten, und empfehlen Reboardsitze sogar noch bis zu einem Gewicht von 18 kg (etwa 3 Jahre). Der Kopf des Babys ist im Verhältnis zum Körper relativ groß. Dazu sind Halswirbelsäule und Muskulatur noch zu schwach, um der Extrembelastung bei einem Aufprall gewachsen zu sein. Kommt es zu einem Unfall, kann es in vorwärts gerichteten Kindersitzen zu schweren Verletzungen der Halswirbelsäule kommen.

NICHT ZU FRÜH WECHSELN

Der Wechsel von der Babyschale in den nächstgrößeren Kindersitz sollte nicht zu früh erfolgen. Zwar gelten grundsätzlich die Gewichts- oder Größenangaben für Schale oder Sitz, aber entscheidend ist vor allem die Position des Kopfes. Erst wenn der Kopf über den Rand der Babyschale hinausragt, ist ein Wechsel in einen Reboardsitz nötig. Damit es keine Pannen beim Einbau gibt, sollten Sie vor dem Kauf testen, ob der Sitz in Ihr Auto passt. Fachgeschäfte helfen Ihnen dabei. Achten Sie auf atmungsaktives und pflegeleichtes Material. Der Sitz sollte Ihrem Kind behaglich sein. Er ist sein Stammplatz im Auto, den es akzeptieren und gerne einnehmen soll.



Kindersitze müssen die europäische Prüfnorm ECE 44/03 oder ECE 44/04 erfüllen und mit dem ECE-Prüfzeichen versehen sein. Bei all diesen mit Gurten befestigten Systemen ist die richtige Gurtführung wichtig. Alternativ gibt es Kindersitze nach der Norm ECE R129 (i-Size), die i. d. R. starr am Sitz montiert werden.



WEITERE INFORMATIONEN

bieten Broschüren des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) im Rahmen des Programms „Kind und Verkehr“.

Bezugsadresse

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V. (DVR)

Auguststraße 29, 53229 Bonn

Tel.: 0228 40001-0

E-Mail: info@dvr.de

www.dvr.de/programme/kind-und-verkehr/

www.deutsche-verkehrswacht.de/themen/kinder-im-pkw-richtig-sichern/

Wenn Sie Spielzeug kaufen oder geschenkt bekommen

Achten Sie bei Spielzeug vor allem auf drei Dinge: Es muss ungefährlich, leicht zu reinigen und altersgemäß sein. Die Sicherheitsanforderungen für Spielzeug sind nach dem deutschen Geräte- und Produktsicherheitsgesetz festgelegt. Achten Sie auf das GS-Prüfzeichen.

Ungeeignet sind spitze, scharfe, zerbrechliche und scharfkantige Sachen, Spielzeug aus Blech und Glas, Spielzeug, an dem sich das Baby die Finger einklemmen oder sich strangulieren kann (Kordeln, Schleifen) und das beim Lutschen die Farbe verliert. Gefährlich sind auch die kleinen Dinge, die das Baby abdrehen und sich in die Ohren, die Nase oder den Mund stecken kann. Deshalb sollen Plüschtiere und Puppen keine Augenknöpfe und Perlen haben und nicht fusseln. Auf den Etiketten steht in der Regel, ab welchem Alter sie geeignet sind. Wird das Innenleben sichtbar, darf das Baby nicht länger damit spielen.

Auch die kleinen Wabbeltiere aus weicher Kunststoffmasse dürfen Kleinkinder nicht zum Spielen bekommen, weil diese kein Spielzeug sind. Sie werden als Scherzartikel hergestellt, leider jedoch in den Geschäften direkt neben dem Spielzeug angeboten. Beißt Ihr Kind ein Stück von diesen Wabbeltieren ab und verschluckt es, können innere Verletzungen entstehen. Die erst weiche Masse verhärtet sich im Magen zu scharfkantigen Stücken.



IM ÜBERBLICK

- Gebrauchte Sachen bei Bekannten oder in Secondhandläden suchen.
- Auf aktuelle Sicherheitsanforderungen achten, z. B. GS-Prüfzeichen.
- Fürs Babybett: Schlafsack statt Decke. Kein Kopfkissen.
- Im Auto sind Sicherheitskindersitze Vorschrift.
- Spielzeug soll ungefährlich, leicht zu reinigen und altersgerecht sein.





Die Ernährung

Ihres Babys

Mit der Muttermilch bekommt Ihr Baby nicht nur Nahrung, Stillen ist auch Nahrung für die Seele. An Ihrem Körper spürt Ihr Kind ganz hautnah und innig Ihre Wärme, Ihre Zuwendung und Zärtlichkeit. Es erfährt Schutz und Trost. Alle Sinne sind wach und sagen dem Baby: „Ich bin okay. Es ist alles gut.“ Diese Sicherheit fördert seine gesunde Entwicklung, seine innere Ruhe und sein Wohlbefinden.

Das Stillen – die natürliche Ernährung für Ihr Baby

Stillen hilft Ihnen und Ihrem Baby, rasch miteinander vertraut zu werden. Sie spüren das Wohlbefinden oder Unbehagen Ihres Babys und Ihre eigenen Gefühle ganz direkt. Dieser Austausch hilft bei der Entwicklung einer einzigartigen gemeinsamen Bindung. Dabei spielen auch die Hormone eine Rolle, die das Baby durch sein Saugen im mütterlichen Körper auslöst.



MUTTERMILCH SCHÜTZT DIE GESUNDHEIT

Mit der Muttermilch bekommt Ihr Baby alle Nährstoffe in genau der Menge und der Zusammensetzung, die es für sein Wachsen und Gedeihen braucht, also die richtigen Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Muttermilch passt sich den wachsenden Nahrungsbedürfnissen des Babys von ganz allein an. Es wird nicht überernährt. Und Muttermilch steht jederzeit kostenlos, richtig temperiert und hygienisch einwandfrei zur Verfügung.

AUFS STILLEN SIND SIE UND IHR BABY IDEAL VORBEREITET

Während der Schwangerschaft hat sich Ihr Baby Monat für Monat auf sein neues Leben und seine erste Nahrungsquelle vorbereitet: Es hat Saugen geübt, am Daumen gelutscht und Fruchtwasser getrunken. Und Ihr Hormonsystem hat Ihren Körper und Ihre Brust aufs Stillen programmiert. Bei der Geburt Ihres Kindes ist also für alles vorgesorgt. Schon bald werden Sie ein Team sein, das gut aufeinander abgestimmt zusammenarbeitet. Das Saugen Ihres Babys setzt Hormone in Ihrem Körper frei: Prolaktin, das für die Milchbildung sorgt, und Oxytocin, das die Milchfreigabe bewirkt. Wenn die Milch anfängt zu fließen, spüren manche Mütter ein Kribbeln oder ein Wärmegefühl in der Brust. Und ob alles gut läuft, erkennen Sie daran, dass Ihr Kind zufrieden saugt und schluckt. Stress und Unsicherheit können die Natur durcheinanderbringen. Und Wollen und Wissen reichen oft nicht, alles nach Wunsch hinzukriegen. Das ist natürlich und geht vielen Müttern so. Hebammen, Entbindungspfleger, Kinderkrankenschwestern und -pfleger, Ärzte, Ärztinnen und Stillberaterinnen tun deshalb heute ihr Möglichstes, Sie und Ihr Baby zu unterstützen und auf einen guten Weg zu bringen. Rat und Hilfe werden Sie bei eventuell auftauchenden Stillproblemen immer wieder weiterbringen.

.....



Ganz wichtig: Muttermilch enthält besondere Schutz- und Abwehrstoffe, die Babys vor Krankheiten schützen. Für gestillte Kinder besteht im Vergleich zu nicht gestillten Kindern eine geringere Wahrscheinlichkeit, an Durchfall oder Mittelohrentzündung zu erkranken oder später übergewichtig zu werden.

.....

INFORMATIONSANGEBOTE WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT NUTZEN

Schon in der Schwangerschaft bieten die Hebammenvorsorge, Geburtsvorbereitungskurse und Infoabende durch Stillberaterinnen Gelegenheiten, sich über das Stillen zu informieren. Dabei wird u. a. auch auf Untersuchungen der Brust hingewiesen, damit Sie sich gegebenenfalls auf Besonderheiten vorbereiten können.

INFORMIEREN SIE SICH VORHER

Stillen ist eine ganz natürliche Sache, die Ihrem Kind und Ihnen von Anfang an guttut. Informieren Sie sich schon vor der Geburt über die Stillhandhabung, die Ihnen zu einem guten Stillstart verhilft. So können Sie Stillprobleme vermeiden.

Es ist ganz normal, wenn bei Stillbeginn Fragen auftauchen; bei Stillproblemen findet sich mit kompetenter Beratung meistens für Mutter und Kind eine gute Lösung. Ob das Stillen gut läuft, hängt von vielen Faktoren ab.

EXAKT IM TIMING: DIE ANPASSUNG DER MUTTERMILCH

Die Milch der ersten Tage wird Kolostrum genannt, eine klare, meist gelbliche Flüssigkeit, die bereits in der Schwangerschaft gebildet wird. Sie enthält besonders viele Abwehrstoffe, ist leicht verdaulich und regt den ersten Stuhlgang des Babys nach der Geburt an. Dabei entleert der Darm die Stoffe, die sich während der Zeit im Mutterleib darin angesammelt haben (genannt Kindspech oder Mekonium).

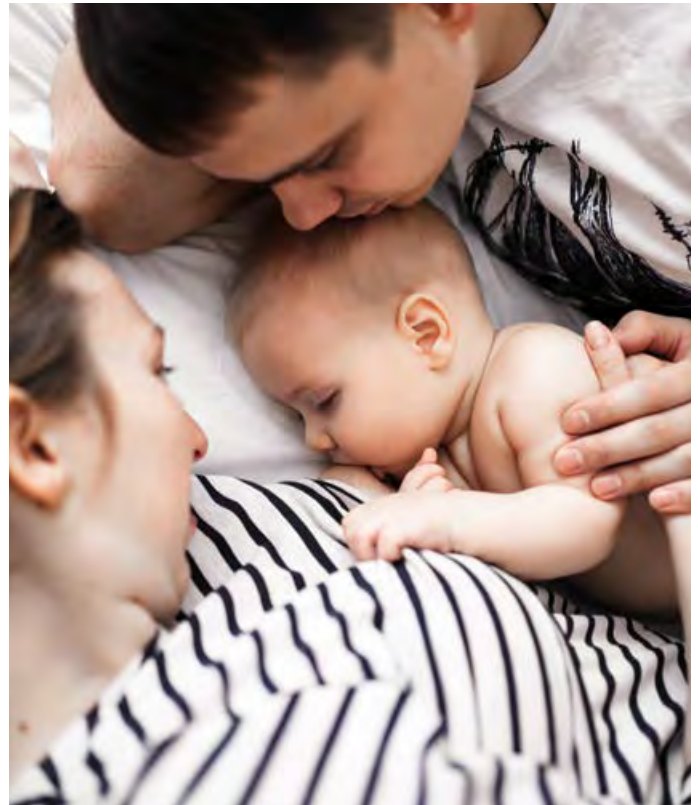
Zwischen dem 2. und 4. Tag produziert die Brust die sogenannte Übergangsmilch, die sahnig und gelblich ist. Sie ernährt das Baby bis zum Ende der 2. Woche. Danach bildet sich die sogenannte reife Frauenmilch, die eher weißbläulich aussieht. Das ist die Milch bis zum Ende der Stillzeit.

DER STILLBEGINN: EIN ERLEBNIS IN DER ERSTEN STUNDE

Ihr Baby erholt sich von den Anstrengungen der Geburt am besten, wenn es mit Ihnen Hautkontakt hat. Es ist dann ruhig, aber hellwach und nimmt intensiv die neuen Eindrücke wahr. Von ganz allein beginnt es, saugende Bewegungen mit dem Mund zu machen und seine liebste Nahrungsquelle zu suchen: Ihre Brust. Dafür ist es gut, wenn das Baby auf Ihrem Bauch liegt. Achten Sie auf diese natürlichen Reflexe. Sie zeigen den richtigen Moment für das erste Anlegen an.

Wenn Sie als Mutter für ein frühes Anlegen zu erschöpft sind, ist das kein Grund zur Sorge. Sobald Sie sich bereit fühlen, wird das für Sie und Ihr Baby der richtige Zeitpunkt sein. Zögern Sie nicht, in der Stillberatung geschultes Personal immer wieder um Rat und Hilfe zu bitten. Hier ist man besonders geübt darin, Anfangsschwierigkeiten auszuräumen.

Legen Sie Ihr Baby ab der Geburt häufig an, damit es ausreichend Vormilch (Kolostrum) bekommt. Die Milch der ersten Tage versorgt Ihr Baby mit Energie und wichtigen Abwehrstoffen.



Suchen Sie sich Ihre Geburtsklinik danach aus, ob sie 24-Stunden-Rooming-in anbietet. Sie haben dann Ihr Kind immer bei sich und können es nach Bedarf anlegen. So lernen Sie und Ihr Baby, sich aufeinander einzustellen und auch nachts stressfrei zu stillen. Das macht Sie sicherer im Umgang mit Ihrem Kind, sodass die erste Zeit zu Hause einfacher für Sie sein wird. Außerdem hilft es Ihnen und Ihrem Baby, sich gut einzuspielen.



IM ÜBERBLICK

- Lassen Sie sich nicht nur am Anfang, sondern immer wieder helfen. Stillen ist ein Lernprozess. Hebammen, Entbindungspfleger, Schwestern, Stillberaterinnen, Ärzte und Ärztinnen, Stillgruppen oder stillerfahrene Mütter sind für Sie da.
- Verstehen Sie sich und Ihr Baby als Team.
- Vertrauen Sie Ihren körperlichen und mütterlichen Möglichkeiten. Sie brauchen keine Supermutter zu sein. Sie sind als Mutter genau richtig für Ihr Baby.
- Versuchen Sie, nicht zu sehr besorgt zu sein. Fragen wie „Wird das Baby satt?“ oder „Hat es schon genug zugenommen?“ sollten keine Dauerfragen in Ihrem Kopf sein.
- Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen von Familienmitgliedern, im Freundeskreis oder von Kolleginnen und Kollegen. Reden Sie mit Menschen, die Sie bestärken zu stillen; suchen Sie sich beispielsweise eine Freundin oder einen Freund bzw. eine qualifizierte Ansprechpartnerin oder einen qualifizierten Ansprechpartner.

.....



Fördern, aber nicht forcieren. Das ist für den Stillbeginn ganz wichtig. Jedes Baby ist anders und braucht seine Zeit.

.....

Mit der Initiative **Babyfreundlich** setzen WHO und UNICEF vor rund 30 Jahren ein internationales Programm auf, um die Betreuungsgqualität in Geburts- und Kinderkliniken zu verbessern. Entscheidende Aspekte für Stillen und Bindung werden aktiv unterstützt und Müttern mit ihren Babys der optimale Start in das gemeinsame Leben ermöglicht.

Heute sichert **Babyfreundlich** mit der weltweit anerkannten Zertifizierung die Förderung von Bindung, Entwicklung und Stillen in über 100 Geburts- und Kinderkliniken in Deutschland – Kompetenz und umfassende Hilfe, auf die Eltern sich verlassen können. Eine Liste der babyfreundlichen Kliniken finden Sie unter www.babyfreundlich.org



REICHT DIE MILCH IN DEN ERSTEN TAGEN?

Gesunde reifgeborene Babys, die nach Bedarf gestillt werden können, brauchen nichts anderes als die Milch ihrer Mutter. Sie reicht völlig aus. Die Gabe von Wasser, Tee oder Glukose kann das Stillen empfindlich stören und ist auch unnötig. Manche Kinder sind aber trotz häufigen Anlegens spürbar unzufrieden. Das kann mehrere Gründe haben. Vergewissern Sie sich daher, dass die Grundbedürfnisse des Babys gestillt sind: Möglicherweise sucht das Kind körperliche Nähe und Beschäftigung, dann hilft es schon, wenn Sie Ihr Kind auf den Arm nehmen und ruhig mit ihm sprechen oder sich das bis auf die Windel ausgezogene Kind auf die nackte Brust legen, sich und Ihr Baby zu decken und gemeinsam die Nähe genießen. Möglicherweise ist der Tag mit viel Besuch und Anrufen für Ihr Kind auch zu unruhig gewesen. Es braucht Sie nun ganz intensiv, um all die Aufregung verkraften zu können. Manchmal ist nur ein Saugbedürfnis (ohne Hunger) der Grund für die Unzufriedenheit. Wenn das Baby richtig angelegt wird, hilft dann häufig auch „Trostsaugen“. Möchte Ihr Baby zum Trost oder wegen Hunger an die Brust, erkennen Sie dies an folgenden Zeichen:

Erstes Stillzeichen: Das Baby öffnet den Mund, streckt die Zunge Richtung Unterlippe, dreht den Kopf und fängt an, die Brust zu suchen.

Weitere Stillzeichen: Runzeln der Stirn, Überkreuzen von Armen und Beinen, Ballen der Fäuste, sanfte Laute und Seufzen.

Spätes Stillzeichen: Das Baby fängt an zu schreien. Je früher Sie auf diese Stillzeichen reagieren, umso einfacher ist das Anlegen an der Brust. Gesunde Neugeborene werden mit einer Flüssigkeitsreserve geboren, sodass nicht zugefüttert werden muss. Nehmen sie dennoch zu viel ab, muss das Stillmanagement überprüft und häufiger und richtig angelegt werden. Lassen Sie sich von der Hebamme, dem Entbindungspfleger oder den Fachkräften der Stillberatung in der Klinik zeigen, wie Sie Ihr Baby in einer guten Position richtig anlegen. Sie sind besonders geübt darin, Anfangsschwierigkeiten auszuräumen, und Ihnen zu helfen, manches Stillproblem zu vermeiden.

BEIM EINSCHIESSEN MACHT DIE MILCH DRUCK

Am 2. bis 4. Tag spüren Sie, wie die Brüste voller und schwerer werden, manchmal macht sich auch ein Spannen bemerkbar. Wenn der Druck unangenehm wird, fragen Sie in der Klinik, Ihre Hebamme oder Ihren Entbindungspfleger um Rat (**siehe auch „Wenn die Brust Probleme macht“ auf Seite 20**).



Die wichtigsten Punkte fürs gute Gelingen

DIE RICHTIGE STILLPOSITION

Sie ist das A und O, damit alles gut läuft. Wenn Sie im Sitzen stillen, sollten Sie entspannt, aber mit gutem Halt für Rücken und Arme sitzen. Eine Fußbank ist hilfreich. Und Kissen können Sie gar nicht genug haben. Wenn Sie zum Beispiel den Kopf Ihres Babys in den Arm legen und Ihren Arm auf ein Kissen stützen, wird der Arm entlastet und der Schulterbereich entspannt. Auch ein Nackenkissen zur Entlastung der Nacken- und Schultermuskulatur oder ein Fußhocker, auf dem die Füße ganzflächig aufgestellt werden können, verhelfen zu bequemen Stillpositionen.

In der sogenannten Wiegehaltung liegt Ihnen das Baby zugewandt, eng Bauch an Bauch, den Kopf in Ihrer Armbeuge. Mit Ihrem Unterarm stützen Sie den Rücken des Babys, die Hand hält den Po. Der Mund des Babys ist in der Höhe der Brustwarze und kann so viel vom Warzenhof erreichen.

Beim Anlegen sucht und findet das Baby die Brust alleine und greift sie mit offenem Mund. So gelangen die Brustwarze und ein großer Teil des Warzenhofs tief in seinen Mund. Eine Hilfe: Mit der Brustwarze an die Unterlippe des Babys tippen, dann öffnet es den Mund weit. Ziehen Sie es jetzt schnell an die Brust. Ist Ihr Kind gut angelegt, sind die Lippen nach außen gestülpt, es hat Pausbacken, Nase und Kinnschuppe berühren die Brust. So können auch wunde Brustwarzen verhindert werden. Stimmt etwas nicht, lösen Sie Ihr Baby lieber wieder, indem Sie den kleinen Finger in seinen Mundwinkel schieben. Und wenn die Nase sich an die Brust drückt, keine Sorge. Babys bekommen genug Luft, wenn sie ihren Kopf frei bewegen können. Falls Sie doch das Gefühl haben, dass Ihr Baby nicht genug Luft bekommt und die Nase zu dicht an der Brust liegt, korrigieren Sie die Stillposition, indem Sie den Po näher an sich heranrücken. Damit entfernt sich der Kopf leicht von der Brust.

DAS WECHSELN DER BRUST

Bei einer Stillmahlzeit legen Sie Ihr Baby möglichst an beiden Brüsten an, in der Regel abwechselnd rechts und links. Bei der nächsten Mahlzeit beginnen Sie mit der Brust, an der Ihr Baby zuletzt getrunken hat. Unterbrechen Sie Ihr Baby nicht, nur weil Sie meinen, jetzt muss doch allmählich die andere Brust drankommen. Es lässt von allein von der Anfangsbrust ab, wenn es den ersten Hunger gestillt hat. Steht eine Brustseite allerdings sehr unter Druck, dann fangen Sie die Stillmahlzeit dort an.

DIE DAUER DER MAHLZEIT

Manche Babys sind nach 10 Minuten satt, aber eine Stilldauer von bis zu 45 Minuten ist durchaus normal. Hören Sie auf die wohligen Geräusche beim Saugen und seine Signale. Bei Hunger sind die Fäustchen meist geballt. Wird es satt, öffnen sich die Händchen, und Ihr Baby schaut sich mit weit geöffneten Augen um. Manchmal schläft es an der Brust ein. Hat es sich festgesaugt, lösen Sie es mit dem kleinen Finger im Mundwinkel.

DER GUTE SCHLUSS: DAS BÄUERCHEN

Legen Sie Ihr Baby anschließend so über Ihre Schulter, dass Brust und Bauch aufliegen. Kleine Milchrülpser landen am besten auf einem Spucktuch (Mullwindel). Beim Stillen schlucken Babys übrigens weniger Luft als bei einer Flaschenmahlzeit.

DIE ANZAHL DER MAHLZEITEN

Der Hunger und das Saugbedürfnis von Babys sind unterschiedlich. Im Allgemeinen möchten sie etwa zehn- bis zwölfmal innerhalb von 24 Stunden oder häufiger gestillt werden. Stillen soll immer nach Bedarf erfolgen, danach reguliert sich dann auch Ihr Milchangebot. Manche Babys scheinen häufig in den Spätnachmittags- und Abendstunden unersättlich zu sein. Das kann daran liegen, dass auch für Ihr Baby der Tag anstrengend war, es viele neue Eindrücke zu verarbeiten hat und nicht richtig zur Ruhe finden kann. Mamas Brust ist dann die richtige Beruhigung und befriedigt das Bedürfnis nach mütterlicher Nähe. Auch Herumtragen kann helfen. In Verbindung mit Wachstumsschüben kann es ebenfalls in den ersten Lebenswochen nach der Geburt über mehrere Tage hinweg zu einer solchen intensiven Stillphase kommen.

DIE NACHTMAHLZEITEN

In den ersten Lebenswochen wollen die meisten Babys nachts mehrmals gestillt werden. Das nächtliche Anlegen hilft, den Kreislauf der Milchproduktion in Gang zu halten und Spannungen in der Brust zu vermeiden. Erleichternd ist es, das Babybett in Reichweite zu haben und beim Stillen Ihr Baby zu sich ins Bett zu nehmen. Auch der Partner oder die Partnerin sind mit nächtlichem Baby-Bring-Dienst und Bäuerchen-Aufgaben strapazierbar. Ab wann Babys durchschlafen, ist sehr unterschiedlich. Manche schlafen nach wenigen Wochen schon 5 bis 8 Stunden am Stück, andere wachen noch mit 7 Monaten ein- bis zweimal nachts auf.

WIE DAS STILLEN NACH EINEM KAISERSCHNITT LÄUFT

Bei einer Periduralanästhesie (Teilnarkose) können Sie Ihr gesundes Baby gleich nach der Operation anlegen. Nach einer Vollnarkose ist Stillen möglich, sobald Sie sich dazu in der Lage fühlen. Der Stillbeginn wird durch das spätere Anlegen nicht erschwert. Lassen Sie sich möglichst dabei helfen, damit Sie Ihr Baby gut halten können.

STILLEN IN BESONDEREN SITUATIONEN

Manche Kinder zeigen eine starke Schläfrigkeit, geringe Gewichtszunahme und Trinkschwäche oder haben eine Gelbsucht. In diesen speziellen Situationen kann es nach Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt oder der Hebamme bzw. dem Entbindungspfleger notwendig sein, das Baby zu einer Stillmahlzeit sanft zu wecken.





AUCH ZWILLINGE KÖNNEN GESTILLT WERDEN

Mit zwei Babys im Arm haben Sie wirklich alle Hände voll zu tun. Werden Zwillingmütter beim Stillen gut angeleitet und von Hausarbeiten entlastet, können sie beide Babys ausschließlich stillen. Die Nachfrage regelt das Angebot, sodass Stillen bzw. Muttermilchernährung für Zwillinge oder auch Drillinge über Monate möglich ist.

Wichtig ist, einen ganz persönlichen Weg zu finden und sich dabei helfen und unterstützen zu lassen. Tauschen Sie sich beispielsweise mit anderen Zwillingmüttern aus. Kontakte finden Sie über Ihre Hebamme, Ihren Entbindungspfleger oder eine Stillgruppe ([siehe Kontakte und Adressen auf Seite 95](#)). Auch das Internet bietet unter dem Suchwort „Zwillingmütter“ viele Informationen.

WIE EIN FRÜHGEBORENES BABY MUTTERMILCH BEKOMMT

Muttermilch ist für frühgeborene Babys besonders wichtig. Sollte ein Baby noch zu schwach zum Saugen sein, kann es dennoch mit Muttermilch ernährt werden. Alle Kliniken fördern heute das Abpumpen und die Ernährung mit Muttermilch (durch Sonden oder per Fläschchen). Ihre Hebamme oder Stillberaterin hilft Ihnen bei der Vorbereitung auf das Stillen.

Die Koordination von Schlucken und Atmen muss Ihr Baby erst erlernen. Auf der Frühgeborenenstation sollten Sie so oft wie möglich für Ihr Baby da sein. Nach Möglichkeit können Sie es hier nach der Känguru-Methode ([siehe Seite 56](#)) zwischen Ihre Brüste legen, es wärmen und streicheln. Bei diesem engen Hautkontakt entwickelt es sich meist rasch, und auch das Stillen ist dann möglich.

Die Pflege der Brust und der Still-BH

Das tägliche Abwaschen der Brust mit klarem Wasser, am besten unter der Dusche, genügt. Nach dem Stillen ist es gut, die Feuchtigkeit aus Milch und Speichel antrocknen zu lassen, da Muttermilch desinfizierend wirkt.

Ein Still-BH ist dann empfehlenswert, wenn Sie sich damit wohler fühlen. Während der Stillzeit ist die Brust vergrößert, und somit empfinden viele Frauen etwas mehr Halt als angenehm. Auch Still-einlagen bleiben Ihrem persönlichen Gefühl überlassen. Manchmal fließt am Anfang etwas Milch unfreiwillig ab. Der kurzzeitige Druck mit der Hand auf die Brustwarze kann bremsend wirken.

.....



Alles auf einen Blick:
Infografiken zum Heraustrennen ab Seite 100

.....



Wenn die Brust Probleme macht

WUNDE BRUSTWARZEN

Überprüfen Sie vor allem die Lage Ihres Babys an der Brust. Mögliche Anlegefehler können sein:

- Das Baby hat nicht mit dem ganzen Körper Kontakt. Ohr, Schulter und Hüfte sollten eine Linie bilden.
- Der Kopf ist zu weit nach hinten oder vorn gebeugt.
- Der Mund ist beim Anlegen nicht weit genug geöffnet, d. h., das Baby hat nicht genug Brust im Mund.
- Ihr Baby ist in eine andere Lage gerutscht und die Stillposition ist nicht mehr entspannt.

Überprüfen Sie Stillposition und Anlegetechnik und lassen Sie sich gegebenenfalls helfen. Legen Sie Ihr Kind bis zur Besserung nur jeweils kurz, aber häufiger an. Lassen Sie Milchreste und Speichel des Babys gut an der Brust antrocknen und zu Hause öfter Luft an die Brust. Sollte all das nicht helfen, suchen Sie Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin oder Hebamme auf. Manchmal liegt eine Pilzkrankung (Soor) vor, die sich zwischen Brust und Baby wechselweise überträgt.

DER MILCHSTAU

Ein Milchstau kann entstehen, wenn ein oder mehrere Milchgänge nicht richtig entleert werden. Vielleicht spüren Sie eine druckempfindliche Stelle bzw. eine Schwellung, sehen eine Rötung, die Brust fühlt sich warm oder heiß an. Das Baby kann eine gestaute Brust nur schwer abtrinken. Oft ist Stress die Hauptursache für einen Milchstau. Nehmen Sie sich bei einem Milchstau daher vor allem Zeit und Ruhe mit Ihrem Baby. Legen Sie es oft (ca. alle 1,5 bis 2 Stunden) an und probieren Sie verschiedene Stillpositionen aus, damit die Brust von allen Seiten gut geleert wird.

.....



Hilfen bei Milchstau

- Gönnen Sie sich Ruhe.
- Machen Sie vor dem Stillen 5 Minuten lang feuchte Wärmewickel.
- Auch eine warme Dusche oder ein Brustbad kann die Milch zum Fließen bringen.
- Am besten ist es, das Kind anzulegen.
- Ansonsten hilft auch das Entleeren der Brust mit der Hand oder das Abpumpen mit einer guten Pumpe.
- Wenn Sie Fieber oder grippeartige Symptome haben oder beunruhigt sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

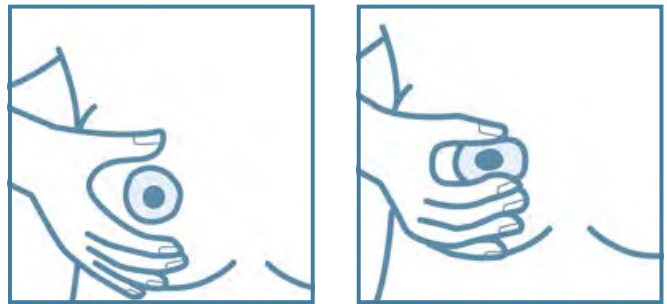
.....

Schmerzt das Anlegen trotzdem zu sehr, können Sie Folgendes tun: Nach dem Entleeren mit der Hand bzw. nach dem Stillen kühlen Sie die Brust etwa 20 Minuten lang. Empfohlen werden kühle Umschläge und kalter Quark, den man auf ein Tuch oder auf Folie streicht, damit er nicht die Haut berührt und sie nicht austrocknet.

AUSSTREICHEN DER BRUST BEI MILCHSTAU

Vorbereitend können Sie das Brustgewebe durch feuchte Wärme und eine sanfte Massage lockern. Zum Ausstreichen umfassen Sie die Brust mit Daumen sowie Zeige- und Mittelfinger in Form eines „C“ (sogenannter C-Griff). Der Daumen liegt dabei oberhalb, die anderen Finger unterhalb des Warzenhofs. Der Abstand zur Brustwarze beträgt dabei jeweils etwa drei Zentimeter.

Heben Sie die Brust leicht an und drücken Sie dann Daumen und Finger mit sanftem Druck in Richtung Brustkorb. Führen Sie jetzt Daumen und Finger mit leichtem Druck gleichzeitig in Richtung Brustwarze zusammen, sodass sich der Warzenhof zusammenschiebt, ohne dass die Finger dabei über die Haut rutschen.



Verfahren Sie auf diese Weise – jeweils um ein bis zwei Zentimeter im Uhrzeigersinn versetzt – rund um die Brust, um alle Milchgänge zu entleeren. Sie können dabei auch die Hand wechseln, wenn dies bequemer ist. Das Brustgewebe jedoch nicht zusammenkneifen und nicht an der Brustwarze ziehen. Am besten ist natürlich, sich diese Methode von der Hebamme oder einer Stillberaterin zeigen zu lassen. Die Brust mit beiden Händen auszustreichen, ist nicht empfehlenswert, es ist oft zu schmerzhaft.

DIE BRUSTENTZÜNDUNG (MASTITIS)

Sie entsteht meist in Verbindung mit einem Milchstau. Ursache können Bakterien sein, die sich in der gestauten, körperwarmen Milch rasch vermehren. Es kann aber auch Milch in das Gewebe gedrängt werden und so eine nichtinfektiöse Mastitis hervorrufen. Die Beschwerden sind ähnlich wie beim Milchstau, aber es können hohes Fieber, rote harte Stellen, starke Schmerzen und Grippegefühl dazukommen. Sind die Symptome leicht und ist nur eine Brust betroffen, helfen meist die Mittel zur Behandlung des Milchstaus.

Bei Brustentzündung ist Bettruhe unbedingt notwendig. Da Sie krank sind, brauchen Sie jemanden für die Betreuung des Babys und des Haushalts. Legen Sie Ihr Baby häufig an, an der entzündeten Seite zuerst. Weißkohl oder Quarkumschläge auf der Brust zwischen den Stillzeiten sind hilfreich. Tritt nach 24 Stunden keine Besserung ein oder geht es Ihnen zunehmend schlechter, suchen Sie Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin auf. Antibiotika können heute auf die Stillzeit abgestimmt werden.

Wenn Sie mit den Nerven am Ende sind

Selbst bei bestem Willen und aller Mühe können Ihre Nerven und Stresshormone das Stillen durcheinanderbringen. Dabei muss Ihnen gar nicht so bewusst sein, was eigentlich läuft. Sie merken nur, dass die Milchproduktion aus dem Rhythmus ist; das Baby ist unruhig, saugt vielleicht hastig oder schreit öfter. Und Sie wissen, irgendetwas stimmt nicht, und sind genervt.

Sicher sind die Belastungen am Anfang, die ungewohnten Aufgaben und die Müdigkeit nicht einfach wegzustecken. Aber wenn die Gefühle für Ihr Baby und der Kontakt zueinander stimmen, kommt ein gesundes Baby mit dem normalen Alltagsstress zurecht. Der Störfried in Ihrer Beziehung kann ein innerer Konflikt bzw. ein mehr oder weniger spürbares Unbehagen in Ihnen sein. Fragen Sie sich einfach mal, wie es z. B. beim Stillen oder beim Füttern zugeht. Suchen Sie dabei Ablenkung wie Telefonieren, Fernsehen, im Internet surfen oder Lesen? Liegt Ihr Kind richtig? Schauen Sie es an? Sind Sie unter Zeitdruck? Oder unter Leistungsdruck?

Mancher Zwiespalt muss Ihnen nicht bewusst sein. Zum Beispiel, wenn Sie die Abhängigkeit nicht gut ertragen können, vielleicht vom Baby oder vom Partner oder von der Partnerin, vom Freundeskreis oder von der Familie. Wenn Sie Berufschancen schwinden sehen, die Ihnen wichtig waren. Wenn Sie den Anspruch der Supermutter an sich haben und merken, einem hoffnungslosen Ideal hinterherzurrennen. Oder wenn die romantische Vorstellung vom Stillen auf der Strecke bleibt.

Versuchen Sie, sich von anderen Frauen, Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin, Hebamme oder in Beratungsstellen helfen zu lassen. Vielleicht denken Sie auch erst mal vermehrt an sich selbst. Sie können z. B. den Haushalt auch an jemand anderen abgeben: an den Partner oder die Partnerin, an Familie, Freundinnen oder Freunde. Legen Sie das Baby öfter, aber in Ruhe an, damit sich die Milchbildung wieder einspielt. Bleibt Ihr Unbehagen, treffen Sie am besten eine Entscheidung, die Sie und Ihr Baby gleichermaßen entspannt und zufrieden macht.



Wie Ihr Partner oder Ihre Partnerin mit dem Stillen zurechtkommt

Selbst wenn der Partner oder die Partnerin eine natürliche und positive Einstellung zum Stillen hat, ist es manchmal nicht ganz einfach mitzuerleben, wie tief und innig die Beziehung zwischen Mutter und Baby ist. Man fühlt sich vielleicht ausgeschlossen, und die Begeisterung fürs Stillen hält sich aus diesem Grund in Grenzen. In Wirklichkeit kommen auch eigene Wünsche nach Aufmerksamkeit und Zärtlichkeit auf.

Auf der anderen Seite fällt es vielen Frauen schwer, Mütterlichkeit und Sexualität in der ersten Zeit miteinander zu vereinbaren. Wichtig ist hier, kein schlechtes Gewissen zu haben, sondern gemeinsam über Ihre Gefühle zu sprechen.

Während der Stillzeit braucht Ihre Brust für Ihren Partner oder Ihre Partnerin keine Tabuzone zu sein. Bei sexueller Erregung kann jedoch gelegentlich Milch aus der Brust abfließen. Manchmal sind Frauen irritiert, weil die höhere Sensibilität der Brust erregend sein kann, der Wunsch nach sexueller Berührung aber nicht da ist. Wichtig ist, miteinander zu sprechen.

Sie haben auch die Möglichkeit zur Zwiemilchernährung. Das heißt, Sie stillen Ihr Kind dann, wenn Sie bei ihm sind, und zu den anderen Zeiten bekommt es eine Flaschennahrung (eine sogenannte Anfangsnahrung, die wie Muttermilch bei Bedarf gegeben wird) oder besser noch die eigene abgepumpte Milch. So können auch andere Bezugspersonen das Füttern übernehmen.



.....



Hilfe und Beratung finden Sie auch unter
www.elternsein.info

.....

Volle Windeln: Ein wichtiges Thema

Stillbabys haben in den ersten 4 bis 6 Wochen mindestens dreimal täglich Stuhlgang und 6 bis 8 nasse Windeln. Danach können Sie auch schon mal 3 bis 4 Tage auf eine Stuhlwindel warten. Das ist keine Verstopfung. Wichtig ist nur, dass Ihr Baby wie bisher oft nasse Windeln hat. Eine geringe Urinmenge, d. h. leichte Windeln, kann allerdings ein Hinweis auf eine zu geringe Muttermilchmenge sein und sollte dem Kinderarzt bzw. der Kinderärztin berichtet werden. Voll gestillte Kinder haben so gut wie nie Durchfall. Der Stuhl ist meist breiig, gelblich bis ockerfarben und unaufdringlich bis süßlich im Geruch. Manchmal ist der Stuhl auch grünlich oder etwas schaumig. Das muss kein Durchfall sein. Wirkt das Baby gesund und nimmt an Gewicht zu, ist die Stuhlbeschaffenheit ohne Belang. Fragen Sie bei Unsicherheiten Ihren Kinderarzt bzw. Ihre Kinderärztin.



Was Ihnen in der Stillzeit gut bekommt

In der Stillzeit ist eine abwechslungsreiche und regelmäßige Ernährung empfehlenswert. Sie sollte nährstoffreich sein und u. a. Gemüse, Milch und Milchprodukte einschließlich fermentierter Milchprodukte (z. B. Joghurt) sowie Obst, Nüsse, Eier und Fisch enthalten. Nicht nur während der Schwangerschaft, sondern auch in der Stillzeit ist außerdem eine ausreichende Jodversorgung wichtig:

- Verwenden Sie im Haushalt ausschließlich jodiertes Speisesalz.
- Bevorzugen Sie beim Einkauf Lebensmittel, insbesondere bei Brot- und Fleischwaren, die mit jodiertem Salz hergestellt wurden.
- Wichtig sind Milchprodukte und 1 bis 2 Portionen Seefisch pro Woche.
- Während der Stillzeit sollten über die Verwendung von Jodsalz hinaus Jodtabletten (100 µg/Mikrogramm) eingenommen werden. Sprechen Sie dazu mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Manchmal können bestimmte Nahrungsmittel wie Zwiebeln, Kohl und Hülsenfrüchte im Essen der Mutter bei empfindlichen Babys Blähungen verursachen. Am besten finden Sie selbst heraus, was dem Baby bekommt und was nicht. Achten Sie darauf, viel zu trinken (etwa 2 Liter pro Tag). Am einfachsten ist es, zu jedem Stillen ein Glas Wasser oder ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee zu trinken. Kaffee und Tee können Sie in Maßen genießen. Salbei- und Pfefferminztee hemmen die Milchbildung.

.....



- Auf Alkohol sollten Sie während der Stillzeit ganz verzichten. Nach Alkoholgenuss steigt auch der Alkoholgehalt in der Muttermilch – und stellt ein Gesundheitsrisiko für Ihr Kind dar.
- Rauchen ist besonders gefährlich. Schädliche Tabakinhaltsstoffe gehen rasch in hoher Dosis in die Muttermilch über, Nikotin wirkt auf Dauer milchbildungshemmend. Wenn Sie Ihr Kind stillen und es Ihnen nicht gelingt, gänzlich mit dem Rauchen aufzuhören: Versuchen Sie, während der Monate des Stillens zumindest weniger und mindestens eine Stunde vor dem Stillen bewusst nicht zu rauchen.
- Wenn Sie regelmäßig Medikamente brauchen, besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Meist wird es möglich sein, Stillen und Medikamenteneinnahme miteinander zu vereinbaren. Nehmen Sie nichts ein, ohne vorher ärztlichen Rat einzuholen.

.....



Wie lange Babys gestillt werden sollten

Babys sollten nach aktueller Empfehlung mindestens bis zum Beginn des 5. Monats ausschließlich gestillt werden. Auch das Stillen ist wertvoll. Ab dann kann nach und nach mit der Einführung von Beikost begonnen werden – spätestens mit Beginn des 7. Monats. Richten Sie sich bei der Wahl des richtigen Zeitpunkts für die Beikost nach Ihrem Kind: nach seinen Bedürfnissen, seinem Energiebedarf, seinen (motorischen) Fähigkeiten. Zum Beispiel sollte es mit etwas Unterstützung allein sitzen können, Dinge finden und in den Mund stecken, sich für andere Nahrungsmittel interessieren. Vielleicht nimmt Ihr Baby den ersten Löffel Brei sofort an, vielleicht ist es aber auch am Anfang nicht gerade begeistert. Lassen Sie Ihrem Baby Zeit, sich an das Neue zu gewöhnen. Die Einführung der Beikost gelingt leichter, wenn Sie sich von seinen Bedürfnissen und seiner Essfähigkeit leiten lassen. Auch nach Einführung der Beikost sollen Babys am besten weiter gestillt werden. Nehmen Kinder mehr und mehr andere Nahrung zu sich, geht der Milchbedarf und somit auch die Milchbildung in der Brust zurück. So erhält beispielsweise ein 9 Monate altes Baby eine Trinkmahlzeit pro Tag, die sich aus mehreren kleinen Stillportionen zusammensetzen kann.

WENN SIE ÜBER DAS 1. LEBENSJAHR HINAUS STILLEN

Auch im Kleinkindalter können und sollten Sie Ihr Kind so lange weiter stillen, wie Sie beide dies möchten. Manche Frauen berichten, dass sie schief angesehen werden, wenn sie ihr Kleinkind in der Öffentlichkeit stillen. Lassen Sie sich nicht beirren. Stillen Sie, wo Sie möchten: z. B. im Park, im Museum oder im Café.

STILLEN UND BERUFSTÄTIGKEIT

Die Wiederaufnahme der Berufstätigkeit und das Stillen sind häufig gut vereinbar. Meistens brauchen Sie gar nicht abzustillen. Sie haben nach dem Mutterschutzgesetz die ersten 12 Monate das Recht auf Stillpausen. Ist die Entfernung zum Arbeitsplatz zu groß oder gibt es andere hinderliche Gründe, können Sie die Milch für Ihr Baby abpumpen, und eine Bezugsperson Ihrer Wahl kann während Ihrer Abwesenheit das Fläschchen mit der Muttermilch geben – eine Lösung, die für alle Beteiligten am einfachsten ist.

UMGANG MIT ABGEPUMPTER MUTTERMILCH

- Die Milch muss verschlossen im Kühlschrank bei unter 5 °C (an der Hinterwand nahe dem Kühlaggregat) aufbewahrt werden. Dort ist sie bis zu 72 Stunden haltbar. Im 4-Sterne-Tiefkühlfach portionsweise eingefroren ist Muttermilch bei –18 bis –22 °C ca. 6 Monate haltbar.
- Vor dem Füttern wird die Milch unter fließendem warmen Wasser bzw. in einem Flaschenwärmer mit Warmluft (nicht mit Wasser!) aufgetaut und auf 37 °C Trinktemperatur erwärmt. Oder über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.
- Milch nicht in der Mikrowelle aufwärmen oder bei Raumtemperatur auftauen lassen!
- Einmal erwärmte Milch und Reste nicht mehr weiterverwenden.

AUCH BABYS MIT EINER BEHINDERUNG KÖNNEN MEIST GESTILLT WERDEN

Auch mit einer Behinderung oder Erkrankung können die meisten Babys mit Muttermilch ernährt und gestillt werden. Hierbei spüren sie intensiv die mütterliche Nähe und Wärme und profitieren von der optimalen Zusammensetzung der Muttermilch.

- Gerade Kinder, die aufgrund einer Behinderung häufiger zu Infekten neigen, werden durch die Muttermilch in ihrer Immunabwehr gestärkt.
- Gleichzeitig unterstützt der enge Kontakt beim Stillen die Beziehung zu dem Baby.

Babys mit einer körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung erhalten durch das Stillen zudem Anreize und Anregungen, die sie oft besonders brauchen:

- Das Saugen an der Brust trainiert ihre Mund- und Zungenmuskulatur, der Unterkiefer wird stabilisiert.
- Der enge Hautkontakt hilft, die Empfindlichkeit der Sinneswahrnehmung zu steigern.

Wichtig ist, das Stillen in Ruhe und ohne Druck auszuprobieren und sich von anderen Eltern in ähnlicher Situation, einer Hebamme oder den Fachkräften der Stillberatung in der Klinik beraten zu lassen. Vorstellungen wie die von der „Trinkschwäche“ bei Kindern mit Down-Syndrom gelten heute als überholt und sollten Sie keinesfalls entmutigen. Bei der Bewältigung „technischer“ Schwierigkeiten des Saugens können Ihnen schriftliche Ratgeber, Selbsthilfegruppen oder Stillberaterinnen behilflich sein.

WENN SIE ANS ABSTILLEN DENKEN

Glücklicherweise ist es heute selten notwendig, wegen einer Erkrankung abzustillen. Hier wird Sie Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin beraten. Auch wenn die monatliche Regelblutung wiederkommt, können Sie weiter stillen. Das gilt auch bei einer neuen Schwangerschaft, vorausgesetzt, Sie sind gesund.

Wenn Sie abstillen möchten, tun Sie dies allmählich und ersetzen Sie nach und nach eine Brustmahlzeit je nach Alter des Kindes durch eine Flaschenmahlzeit oder durch eine Beikostmahlzeit.



SCHÜTZT DAS STILLEN VOR EINER NEUEN SCHWANGERSCHAFT?

In der Stillzeit kann es vorkommen, dass kein Eisprung stattfindet. Es ist aber falsch, daraus abzuleiten, dass Stillen einen 100%igen Schutz vor einer neuen Schwangerschaft bedeutet. Selbst vor Beginn der ersten Periode nach der Geburt ist eine Befruchtung möglich. Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder Partnerin und lassen Sie sich am besten gemeinsam von Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt beraten, welche Verhütungsmethode für den Moment am besten geeignet ist, z. B. die Kombination von Kondom und Diaphragma, die Spirale oder eine an die Stillzeit angepasste Pille.

Die Einnahme einer Kombinationspille gilt z. B. als ungeeignet, da sie die Milchproduktion beeinflussen kann und die enthaltenen Östrogene über die Muttermilch an das Baby weitergegeben werden. Besser geeignet für die Stillzeit scheint die Minipille zu sein, wenn die zeitgenaue Einnahme sichergestellt ist.

Wo Sie Rat und Hilfe in Still- und Ernährungsfragen finden

In den Broschüren und Informationsblättern, die Sie zum Beispiel von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung oder in der kinder- bzw. hausärztlichen Praxis bekommen, finden Sie viele allgemeine Hinweise zur Ernährung Ihres Kindes im 1. Lebensjahr. Aber es ist unmöglich, darin auf alle einzelnen und denkbaren Fragen einzugehen. Wenn Sie Rat suchen, wird Ihnen in der kinder- oder hausärztlichen Praxis oder in Mütterberatungsstellen sicher weitergeholfen. Nutzen Sie auch die Nachbetreuung durch Ihre Hebamme, Ihren Entbindungspfleger oder eine Laktationsberatung. Wenn Sie Fragen zum Stillen haben oder Sie sich entmutigt fühlen, ist es auch hilfreich, sich mit anderen Müttern zu beraten, die Still Erfahrung haben (Stillberaterin). Sie treffen sich an vielen Orten in Stillgruppen, die Sie unter folgenden Adressen erfahren können:

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen Bundesverband e. V.

Geschäftsstelle
Muhrenkamp 87
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208 385400-24
E-Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de
www.afs-stillen.de

La Leche Liga Deutschland e. V.

Holbeinstraße 19
14612 Falkensee
Tel.: 03322 42917-47
E-Mail: info@lalecheliga.de
www.lalecheliga.de

Deutscher Hebammenverband e. V.

Gartenstraße 26
76133 Karlsruhe
Tel.: 0721 98189-0
E-Mail: info@hebammenverband.de
www.hebammenverband.de

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.

Hildesheimer Straße 124e
30880 Laatzen
Tel.: 0511 876498-60
E-Mail: sekretariat@bdl-stillen.de
www.bdl-stillen.de

Hinweise auf Broschüren und weitere Informationen zur Ernährung in der Stillzeit, zum Stillen und zur Säuglingsnahrung finden Sie auch unter folgender Adresse:

Bundeszentrum für Ernährung in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Tel.: 0228 6845-0
E-Mail: info@ble.de
www.bzfe.de

Viele Stillgruppen werden auch von Kirchengemeinden, Wohlfahrtsverbänden und Familienbildungsstätten eingerichtet. Hier erfahren Sie ebenfalls Adressen. Oft können Sie auch über Ihre Geburtsklinik oder Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin Anschriften von Stillgruppen bekommen. Die Erfahrung zeigt, dass sich der Kontakt zu einer Stillgruppe positiv auf das Stillen auswirkt.



Die Entwicklung des Körpergewichts

In den ersten Tagen nach der Geburt nimmt ein Baby normalerweise geringfügig an Gewicht ab. Spätestens mit 7 bis 14 Tagen hat es in der Regel sein Geburtsgewicht wieder erreicht. In den ersten 6 bis 12 Monaten entwickeln sich oft kleine Fettpolster im Gesicht, an den Schultern, den Oberschenkeln und am Gesäß. Das Baby wird rundlich. Das ist eine normale Entwicklung und keine Überernährung. Leichte Querfalten und straffe Fettpolster sind gesunde Zeichen. Als Regel gilt: Etwa mit 3 bis 5 Monaten hat sich das Geburtsgewicht verdoppelt und etwa am Ende des 1. Lebensjahres verdreifacht. Bei den Früherkennungsuntersuchungen in der kinderärztlichen Praxis wird auch die individuelle Entwicklung von Gewicht und Größe Ihres Kindes genau verfolgt.

Sollten Sie Bedenken hinsichtlich des Körpergewichts Ihres Babys haben, können Sie es einmal am Tag wiegen, am besten ohne Kleidung und immer zur gleichen Tageszeit. Gibt es Hinweise auf Unter- oder Übergewicht, gehen Sie mit Ihrem Kind zum Kinderarzt oder zur Kinderärztin.

SO IST IHR BABY INSGESAMT GUT DRAUF

Das Gewicht ist wichtig. Aber fast noch wichtiger ist, wie es Ihrem Kind sonst geht. Gesunde Babys haben eine rosige, glatte und pralle Haut. Und sie sind interessiert und vergnügt, wenn sie wach sind. Leider gibt es Fehlentwicklungen, die Eltern am Anfang oft verborgen bleiben. Bei frühzeitiger Erkennung ist oft eine Heilung möglich. Deshalb ist es so wichtig, alle Früherkennungsuntersuchungen für Kinder fristgemäß wahrzunehmen.

Das Programm finden Sie auf [Seite 51](#) und im gelben [Kinderuntersuchungsheft](#), das Sie nach der ersten Früherkennungsuntersuchung Ihres Kindes bekommen haben. Lesen Sie mehr dazu im Kapitel „Die Gesundheit Ihres Kindes“ auf [Seite 50](#).



IM ÜBERBLICK

- Muttermilch ist die natürliche Nahrung für Babys.
- Muttermilch enthält viele Schutz- und Abwehrstoffe.
- Stillen trägt zur Vorbeugung des Plötzlichen Säuglingstods bei.
- Sie brauchen Geduld und eine Zeit des Lernens.
- Das Baby wird nach Bedarf gestillt.
- An beiden Brüsten abwechselnd anlegen.
- Die richtige Haltung ist wichtig: In der Wiegehaltung liegt Ihnen das Baby zugewandt.
- Das Baby soll „den Mund voll Brust“ nehmen.
- Milch und Speichel an der Brust antrocknen lassen.
- Bei Milchstau öfter anlegen oder die Brust mit der Hand entleeren.
- Nikotin und Alkohol vermeiden.
- In den ersten 4–6 Monaten reicht Muttermilch in der Regel als alleinige Nahrung aus.
- Neben der Beikost kann so lange weiter teilgestillt werden, wie Sie und Ihr Kind dies möchten.



Wenn Ihr Baby mit der Flasche ernährt wird

Vielleicht stillen Sie aus medizinischen oder persönlichen Gründen nicht, müssen irgendwann zufüttern oder stillen in einer Zeit ab, in der Ihr Kind noch Milchnahrung braucht. Das ist im ganzen 1. Lebensjahr der Fall.

In der Geburtsklinik erhält Ihr Baby nur dann eine Säuglingsmilchnahrung oder eine Nährstofflösung, wenn es gute Gründe dafür gibt. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wird Sie darüber informieren und die Ernährung des Babys mit Ihnen abstimmen.

Die im Handel erhältlichen Säuglingsmilchnahrungen entsprechen den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und bieten mehr Sicherheit als selbst zubereitete Milchnahrung. Sie sorgen für die verlässlich gute Ernährung des Babys und sind bei richtiger Zubereitung hygienisch einwandfrei. Die positiven Gefühle von Nähe, Vertrautheit und Sicherheit, die beim Stillen in Ruhe erlebt werden, kann das Baby auch bei der Ernährung über die Flasche entwickeln. Wenn nicht gestillt wird oder wenn zwischenzeitlich z. B. abgepumpte Muttermilch gefüttert wird: Inniger Blickkontakt, leises, vertrautes Sprechen mit dem Baby und – wenn möglich – das Erleben von direktem Hautkontakt und von Körperwärme stärken die wichtige Bindung zur Mutter oder zu anderen sehr engen Bezugspersonen in der erste Zeit.

ANFANGSNAHRUNG: PRE- ODER 1-NAHRUNG

Anfangsnahrungen sind der Muttermilch so weit wie möglich angeglichen. Sie entsprechen in ihrer Zusammensetzung den Ernährungsbedürfnissen des Säuglings. Wenn Sie stillen und Säuglingsmilch nur zufüttern, geben Sie dem Baby erst die Brust und dann das Fläschchen. Anfangsnahrungen mit der Bezeichnung „Pre“ sind der Muttermilch am ähnlichsten. Ihr Eiweißgehalt ist der Muttermilch angeglichen und sie enthalten als einziges Kohlenhydrat Milchzucker. Milchnahrungen mit der Ziffer 1 sind ebenfalls Anfangsnahrungen. Sie enthalten außer Milchzucker noch Stärke und sind daher sättigender. Beide Anfangsnahrungen können wie Muttermilch nach Bedarf gegeben werden. Sie sind von Geburt an und für das gesamte 1. Lebensjahr geeignet.

FOLGEMILCH

Folgemilch ist der Muttermilch weniger angenähert als Anfangsnahrung. Angeboten werden Folgemilchnahrungen mit der Ziffer 2 oder 3. Folgemilch sollte frühestens nach Beginn der Beikosteinführung gefüttert werden. Ein Wechsel auf Folgemilch ist allerdings nicht unbedingt erforderlich. Sie können während des gesamten 1. Lebensjahres bei einer Pre- oder 1-Nahrung bleiben. Beraten Sie sich mit Ihrem Kinderarzt bzw. Ihrer Kinderärztin, wenn Sie glauben, Ihr Baby wird z. B. mit einer Pre-Nahrung nicht mehr richtig satt.

ALLERGIERISIKO

Wenn in der engsten Familie (Vater, Mutter oder ältere Geschwister) bereits eine allergische Erkrankung wie Lebensmittelallergie, Asthma oder Neurodermitis vorliegt, hat auch das Baby ein erhöhtes Allergierisiko. Wenn Sie Ihr Baby bei einem erhöhtem Allergierisiko nicht oder nicht ausschließlich stillen, besprechen Sie am besten mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin die geeignete Ernährung und weitere sinnvolle Maßnahmen zur Allergievorbereitung.



Säuglingsnahrungen auf Basis von Soja oder Tiermilchen, wie Ziegen-, Schafs- oder Stutenmilch, sollten nicht zur Vorbeugung von Allergien gegeben werden. Dies gilt auch für Getreidedrinks, die auch von der Zusammensetzung her die Bedürfnisse des Babys nicht abdecken können.

Weisen Sie am besten schon bei der Anmeldung in der Geburtsklinik oder bei der Aufnahme auf bestehende Allergien in der Familie hin. Dann wird für die richtige Nahrung gesorgt, falls es Schwierigkeiten mit dem Stillen gibt. Dabei sollte das Baby in den ersten Lebenstagen zur Vorbeugung einer Kuhmilcheiweißallergie keine kuhmilchbasierte Säuglingsnahrung bekommen, damit es nicht zu früh mit Kuhmilcheiweiß in direkten Kontakt kommt. Bei unbelasteten Babys sind spezielle Vorsorgemaßnahmen nicht notwendig.

BEREITS BEKANNTE ALLERGIE DES KINDES

Falls schon eine Allergie beim Säugling nachgewiesen wurde, z. B. gegen Kuhmilcheiweiß, ist eine Spezialnahrung notwendig. Solche hochgradig hydrolysierten (aufgespalteten) Spezialnahrungen unterliegen speziellen gesetzlichen Regelungen, sie sind teuer und nur in Apotheken erhältlich. Lassen Sie sich daher von Ihrem Kinderarzt bzw. Ihrer Kinderärztin beraten.

.....



Weitere Informationen zur Allergievorbereitung finden Sie unter www.kindergesundheit-info.de



.....

Wie Sie Säuglingsmilchnahrung aus dem Handel zubereiten

DIE ANLEITUNG

Auf jeder Packung finden Sie Anweisungen für die Zubereitung. Halten Sie die angegebenen Mengenverhältnisse von Milchpulver und Wasser genau ein. Die Messbecher oder Messlöffel dürfen nicht gehäuft werden. Am besten streichen Sie mit einem Messerrücken darüber. Bei zu viel Pulver ist der Nährstoffgehalt zu konzentriert, was den Wasserhaushalt und die Nieren des Babys belasten kann. Dosieren Sie häufig zu hoch, legt Ihr Kind mehr und mehr zu. Es wird überernährt. Bei zu wenig Pulver oder zu viel Wasser kann dagegen Unterernährung entstehen.

Nehmen Sie zur Zubereitung nur frisch aus der Leitung entnommenes kaltes Fließwasser. Lassen Sie das Wasser, das gewöhnlich in der Leitung steht, zunächst ablaufen. Verwenden Sie keine haushaltsüblichen Wasserfilter, da hierdurch die Keimzahl und Konzentration von Fremdstoffen erhöht werden können. Das zunächst abgekochte und dann auf maximal 50 °C abgekühlte Wasser wird wie auf der Packung angegeben mit dem Milchpulver in der geschlossenen Flasche aufgeschüttelt und vermischt. Die Trinktemperatur entspricht der Körpertemperatur, d. h. 37 °C. Prüfen Sie die Wärme des Fläschchens, indem Sie wenige Tropfen Säuglingsmilch auf die Innenseite Ihres Handgelenks geben. Die Tropfen dürfen nicht als warm oder gar heiß empfunden werden.

DAS RICHTIGE WASSER

Im Allgemeinen ist das Leitungswasser in Deutschland für Säuglingsnahrung gut geeignet. Nur in wenigen Gegenden oder bei Privatbrunnen kann der Nitratgehalt über 50 mg pro Liter liegen. Bei Zentralversorgung gibt das Wasserwerk Auskunft. Bei Privatbrunnen können Sie das Gesundheitsamt mit einer Prüfung beauftragen. In Regionen, in denen Urangelhalte deutlich über 10 µg pro Liter bzw. 15 µg pro Liter (WHO-Richtwert) gemessen werden, sollte Säuglingsnahrung vorsorglich mit abgepackten Wässern zubereitet werden. Wird Leitungswasser verwendet, sollte es in den ersten Lebensmonaten zunächst abgekocht werden.

BLEI IM TRINKWASSER

Blei ist ein giftiges Schwermetall, das sich in Wasser löst und insbesondere bei Kleinstkindern bleibende gesundheitliche Schäden auslösen kann. Aufgrund neuer Grenzwerte für Blei sind Bleileitungen nicht mehr zulässig. Wasser, das durch Bleileitungen geleitet wurde, darf deshalb grundsätzlich nicht für die Ernährung von Säuglingen verwendet werden.



Kupferleitungen sind in der Regel unbedenklich, es sei denn, das Wasser hat einen sehr niedrigen pH-Wert (Säuregehalt). Lassen Sie sich in diesem Fall von Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin beraten. **TIPP:** Informationen über die Qualität des Leitungswassers und über Untersuchungsmöglichkeiten erhalten Sie bei Ihrem örtlichen Gesundheitsamt. Bei ungeklärter Wasserqualität sollte abgepacktes stilles Wasser verwendet werden, das mit der Aufschrift „Geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“ gekennzeichnet ist.

DIE WICHTIGE HYGIENE

Bei fertiger Säuglingsmilchnahrung kaufen Sie eine hohe Hygienesicherheit mit. Sie bleibt jedoch nur dann erhalten, wenn Sie die Flasche unmittelbar vor der Mahlzeit zubereiten, möglichst mit frisch gewaschenen Händen und gründlich gesäuberten und trockenen Utensilien. Verwenden Sie nur frisch aus der Leitung entnommenes Leitungswasser, kochen Sie es ab und nutzen Sie das auf maximal 50 °C abgekühlte Wasser zum Anrühren des Pulvers. Wenn Sie für Säuglingsnahrung zugelassenes Mineralwasser verwenden, bewahren Sie die angebrochenen Wasserflaschen im Kühlschrank auf und kochen Sie dieses Wasser dann bei der Weiterverwendung vorher ab. Reste von Fertigmilch dürfen nicht wieder verwendet werden und sollten sofort weggeschüttet werden. Vermeiden Sie es, selbst aus der Flasche zu trinken, z. B. um die Temperatur zu überprüfen. Hierdurch können Sie u. a. Kariesbakterien auf Ihr Kind übertragen – selbst wenn es noch keine Zähne hat. Die Flaschenmahlzeit sollte innerhalb von zwei Stunden verfüttert werden.

KEINE ZUBEREITUNG AUF VORRAT

Bereiten Sie immer nur die erforderliche Menge unmittelbar vor der Mahlzeit zu. Trotz größter Sorgfalt können sich Bakterien in der Milch vermehren. Bakterien bilden Gifte (Toxine). Nitrat kann sich in schädliches Nitrit umwandeln. Auch für unterwegs sollten Sie fertige Flaschennahrung nicht in Wärmebehältern aufbewahren. Besser ist es, abgekochtes Wasser in einer Thermoskanne und die richtige Pulvermenge in der ausgekochten Flasche separat mitzunehmen.

REINIGUNG VON FLASCHEN UND SAUGERN

Spülen Sie die geleerte Flasche und den Sauger nach der Mahlzeit sofort mit heißem Leitungswasser, etwas Geschirrspülmittel und einer Flaschenbürste aus, damit kein Milchbelag anhaftet, der schwer entfernbar ist. Die Flaschenbürste bitte nur für die Babyflaschen verwenden. Gummisauger sollten hin und wieder für mindestens zwei Minuten ausgekocht werden, bei Silikonsaugern ist dies nicht erforderlich.

Zum Trocknen stellen Sie die Flaschen mit der Öffnung nach unten auf ein sauberes Tuch. Reinigen Sie die Flaschen und Sauger in der Spülmaschine (bei 65 °C), brauchen diese nicht extra ausgekocht zu werden. Anschließend decken Sie Flaschen und Sauger am besten mit einem frischen Küchentuch zur Aufbewahrung ab. Bei Flaschenwärmern mit Wasserbadtechnik sollten Sie das Gerät alle 12 Stunden reinigen und das Wasser wechseln.

DIE ANGEBROCHENE PACKUNG

Sie muss fest verschlossen, vor Hitze geschützt und trocken aufbewahrt werden. Das Pulver darf nicht feucht werden. Außerdem sollte der Dosierlöffel nicht im Pulver aufbewahrt werden, sondern in einem verschlossenen Glas.

WENN SIE FLASCHENMILCH FÜR IHR BABY SELBST KOCHEN WOLLEN

Kinderärzte und Kinderärztinnen und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung raten klar von der Selbstzubereitung von Flaschennahrung ab. Die Zusammensetzung ist zu Hause nicht in der Weise möglich, wie sie fertige Säuglingsmilchnahrung bietet. Diese ist im Nährwert und in der Verträglichkeit der Muttermilch weitgehend angenähert. Und selbst bei größter Sauberkeit im Haushalt ist die hygienische Sicherheit bei der Selbstzubereitung nicht gewährleistet.

Wie Sie Ihr Baby mit der Flasche füttern

SO SITZEN SIE BEIDE GUT

Am besten setzen Sie sich in einen bequemen Stuhl mit Armlehne oder in eine Sofaecke und halten das Baby in leicht aufrechter Position im Arm. Mit einer Fußbank kann es noch gemütlicher werden. Der Kopf Ihres Kindes soll in Ihrer Ellenbeuge ruhen. Seine Hände hat Ihr Baby gerne frei. Und es möchte sich nicht nur ankuseln und Ihre Körperwärme spüren, sondern Sie auch anschauen können. Wechseln Sie beim Füttern öfter die Seiten, damit der Kopf Ihres Babys nicht einseitig belastet wird.

SO HALTEN SIE DIE FLASCHE

Damit Ihr Baby nicht zu viel Luft schluckt, wird die Flasche schräg in der Hand gehalten. Der Sauger soll immer mit Nahrung gefüllt sein.

SO MÖGEN BABYS IHRE SAUGER

Das Trinken aus der Flasche ist für Babys weniger anstrengend als an der Brust. Die Bedingungen sollten aber ähnlich sein, weil das Saugen auch Spaß macht. Deshalb sind die Form des Saugers und die Größe des Saugerlochs wichtig. Das Saugerloch sollte nur so groß sein, dass aus der abwärts gehaltenen Flasche 1 Tropfen pro Sekunde herabtropft. Bei einem zu großen Saugerloch trinken Babys meist zu hastig und schlucken zu viel Luft.

SO LANGE DAUERT DIE MAHLZEIT

Im Allgemeinen schaffen Babys ihre Flasche in etwa 10 bis 15 Minuten. Ungeduldige sind vielleicht schneller, aber schlucken bei aller Hast auch mehr Luft. Wenn Sie die Mahlzeit ohne Riesengeschrei unterbrechen können, tut ein Bäuerchen zwischendurch ganz gut. Wie Muttermilch enthalten Säuglingsmilchnahrungen Kohlenhydrate (Zucker). Überlassen Sie Ihrem Baby deshalb die Milchflasche nicht zum Dauernuckeln. Die Flaschenmahlzeit sollte nicht länger als eine Stillmahlzeit dauern ([siehe auch „Brauchen Babys Tee?“ auf Seite 29](#)).

SO BEENDEN BÄUERCHEN DIE MAHLZEIT

Ist die Flasche leer, legen Sie Ihr Baby am besten mit einem Spucktuch an die Schulter. Meist kommt das Bäuerchen recht geräuschvoll, manchmal gleichzeitig mit einem Schwaps Milch. Das ist kein Erbrechen. Manche Babys machen mehrere Bäuerchen – je nachdem, wie viel Luft sie geschluckt haben. Danach möchten Babys meist ruhen, vor allem in den ersten Lebenswochen. Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen auf den Rücken. Babys sind in Rückenlage durch eventuell wieder hochkommende Nahrung nicht mehr gefährdet als in Seitenlage.



WIE VIEL MILCHNAHRUNG BABYS AM TAG TRINKEN

Die Trinkmengen, die ein Baby benötigt, können von Kind zu Kind sehr unterschiedlich sein. Sie verteilen sich je nach Alter auf etwa 4 bis 6 Mahlzeiten. Wenn Ihr Baby gut gedeiht und zufrieden ist, sollten Sie es nicht drängen, mehr zu trinken. Sie würden es nur überfüttern und belasten.

In den ersten zwei Monaten nimmt das Baby ca. 170 bis 330 g pro Woche zu, zwischen dem 2. und 4. Monat ca. 110 bis 330 g, vom 4. bis 6. Monat ca. 70 bis 140 g und vom 6. bis 12. Monat ca. 40 bis 110 g. Diese Zahlen dienen nur zur Orientierung. Die Zunahme Ihres Babys kann für kurze Zeit auch einmal über oder unter diesen Werten liegen, ohne dass dies ein Problem bedeuten muss. Sollten Sie Zweifel haben, besprechen Sie sich mit Ihrem Kinderarzt bzw. Ihrer Kinderärztin oder einer Beratungsstelle.

Bedenken Sie auch, dass Hunger nicht der einzige Grund ist, weshalb Babys quengeln oder schreien. Oft möchten sie auch ihr Bedürfnis nach körperlicher Nähe und Beschäftigung befriedigt haben.

BRAUCHEN BABYS TEE?

Neben der Milchnahrung brauchen Babys keine weitere Flüssigkeit. Nur in besonderen Situationen, wie bei Wasserverlust durch Durchfall, bei hohem Fieber oder an sehr heißen Tagen, kann zusätzliche Flüssigkeit ratsam sein. Gestillte Säuglinge sollten in dieser Zeit häufiger angelegt werden, um den Mehrbedarf an Flüssigkeit über die Muttermilch zu decken. Erst wenn die dritte Breimahlzeit (Getreide-Obst-Brei) eingeführt ist, braucht Ihr Kind regelmäßig zusätzlich etwas zu trinken. Am besten eignet sich frisches Leitungswasser. Es muss nicht abgekocht werden (außer im Ausland). Lassen Sie es aber immer so lange ablaufen, bis kaltes Wasser aus der Leitung fließt. Trinkwasser aus Bleileitungen darf nicht verwendet werden. Wasser aus Hausbrunnen sollte nur nach Prüfung der Eignung verwendet werden. Sie können auch einen dünnen, ungesüßten Tee zubereiten, z. B. Rotbuschtee, Kräuter- oder Früchtetee.

Auch wenn Ihr Kind die Flasche schon greifen und halten kann: Überlassen Sie Ihrem Kind die Flasche nicht zum Dauernuckeln und auch nicht als Einschlafhilfe. Schwere Karies, sogenannte Nuckelflaschenkaries, kann die Folge sein. Am besten bieten Sie Ihrem Kind von Anfang an Wasser oder Tee in Becher oder Tasse an.

Solange Ihr Kind aus der Flasche trinkt – und auch danach –, bleiben Sie unbedingt bei ungesüßtem Tee. Übrigens ist auch Glukosesirup Zucker, der die Zähne schädigt. Obst- und Gemüsesäfte enthalten von Natur aus Zucker und sollten deshalb auch nicht zum Nuckeln aus der Flasche gegeben werden. Auch Süßstoff ist für Kinder nicht zu empfehlen.

BABYS STUHLGANG

Bekommen Babys Flaschnahrung, sind die Stühle meist breiig oder geformt und hellgelb bis lehmbräun. Der Stuhlgang ist seltener, dafür kommen größere Mengen. Hat Ihr Kind anhaltend Verdauungsbeschwerden, gehen Sie bald mit ihm und einer Stuhlwindel zum Kinderarzt bzw. zur Kinderärztin.

DIE RACHITIS- UND KARIESVORBEUGUNG

Empfohlen wird Säuglingen, sobald sie Muttermilch trinken, bis zum Durchbruch des ersten Milchzahnes die tägliche Gabe eines Kombinationspräparates mit 0,25 mg Fluorid und 400 bis 500 I.E. Vitamin D in Tablettenform. Wird zur Zubereitung von Säuglingsmilchnahrung Leitungswasser oder Mineralwasser mit einem Fluoridgehalt von 0,3 mg/l oder mehr verwendet, sollte ein Supplement (Zugabe) mit Vitamin D ohne Fluorid gegeben werden. Das betrifft Säuglinge, die ausschließlich oder überwiegend mit Säuglingsmilchnahrung ernährt werden.

Bei Blähungen kann Tee ohne Zucker hilfreich sein, aber er ist kein Patentmittel, ein Baby zu beruhigen. Hier helfen Nähe und Zuwendung der Eltern mehr. Und ein einfacher Schnuller ist sinnvoller als ein Teefläschchen.



.....



Vorsicht: Honig!

Im 1. Lebensjahr sollten Sie Ihrem Baby keinen naturreinen Honig geben. Honig kann Sporen eines Bakteriums (*Clostridium botulinum*) enthalten, die sich bei Säuglingen im noch unausgereiften Darm ansiedeln und dort ein gefährliches Gift bilden können. Unbedenklich ist Honig in Fertigprodukten, da bei der Herstellung Verfahren angewendet werden, die das Bakterium unschädlich machen.

.....





IM ÜBERBLICK

- Anfangsnahrungen werden wie Muttermilch gefüttert: nach Bedarf.
- Ein Wechsel auf Folgenahrungen ist nicht erforderlich. Wenn gewechselt wird, dann frühestens nach Beginn der Beikosteinführung.
- Bei bekanntem Allergierisiko die geeignete Nahrung mit dem Kinderarzt bzw. der Kinderärztin absprechen.
- Bei bereits nachgewiesener Allergie ist eine Spezialnahrung notwendig.
- Anfangsnahrungen genau nach Packungsangabe und immer frisch zubereiten.
- Die Selbstzubereitung ist nicht empfehlenswert.
- Flaschen und Silikonsauger immer gründlich säubern.
- Auf die Größe des Saugerlochs achten.
- Das Baby auf dem Schoß füttern. Mit Blickkontakt.
- Füttern Sie sowohl von rechts als auch von links.

Ab wann Milchnahrung durch Beikost ergänzt werden sollte

Frühestens ab Beginn des 5. Lebensmonats und spätestens ab Beginn des 7. Lebensmonats braucht das Baby zusätzlich zur Milchnahrung sogenannte Beikost. Es ist nun so weit entwickelt, dass es lernen kann, Brei vom Löffel zu essen. Muttermilch oder Säuglingsmilch allein liefert ihm jetzt meist nicht mehr genügend Nährstoffe, vor allem Eisen. Als Beikost wird alles bezeichnet, was Babys außer Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung bekommen, z. B. Gemüse, Obst, Kartoffeln, Butter, Öl, Fleisch, Ei und Getreide sowie daraus hergestellte Breie.

DER RICHTIGE ZEITPUNKT ...

... für die Einführung von Beikost ist keine starre Größe, sondern richtet sich zum Beispiel danach, ob

- der Säugling mit etwas Hilfe aufrecht sitzen und den Kopf halten kann,
- der Säugling sich dafür interessiert, was andere essen,
- der Säugling den Mund öffnet, wenn ihm Essen angeboten wird.

Jedes der genannten Nahrungsmittel erfüllt eine wichtige Aufgabe bei der Versorgung des Babys und wird zu einem bestimmten Zeitpunkt in den Ernährungsplan eingeführt ([siehe Abbildung auf Seite 33](#)). Am Anfang bekommen Babys zunächst einige Teelöffel fein püriertes Karottenmus. Praktisch ist Gemüse aus dem Gläschen, solange Kinder keine großen Portionen brauchen. Die Gemüsemenge wird langsam gesteigert.

Wenn sich Ihr Baby nach etwa einer Woche an das Gemüse gewöhnt hat, können Sie dem Gemüse-Kartoffel-Brei zunächst Fett, z. B. Rapsöl, und eine gegarte Kartoffel zusetzen und dann zu einem vollständigen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei übergehen.

Nach einem Monat sollte eine ganze Milchmahlzeit durch diesen Brei ersetzt werden. Führen Sie neue Lebensmittel im ersten Brei und auch in den anderen Breien im Abstand von zwei bis drei Tagen ein. So können Sie Unverträglichkeiten erkennen. Notieren Sie eine eventuelle Auffälligkeit, z. B. an der Haut, und sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt bzw. Ihrer Kinderärztin darüber.

Die regelmäßige Zugabe von Fleisch ist wichtig für die Eisenversorgung Ihres Kindes. Als Gemüse können Sie gut verträgliche Sorten wie Karotten, Fenchel, Kohlrabi, Zucchini, Blumenkohl, Brokkoli oder Pastinaken verwenden. Auch schon am Anfang die Gemüsesorten häufiger wechseln, damit sich das Kind an verschiedene Geschmacksrichtungen gewöhnen kann, und ein- bis zweimal die Woche Fisch (auch fettreichen) anstelle von Fleisch geben.



GEMÜSE-KARTOFFEL-FLEISCH-BREI

100 g Gemüse (Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake oder Zucchini), 50 g Kartoffeln (oder Nudeln, Reis, Getreide), beides weich gekocht, 1,5 EL Fruchtsaft (oder Obstpüree als Nachtisch), 1 EL Rapsöl, 30 g Fleisch (Lamm, Rind, Schwein, Geflügel), gegart, oder ein- bis zweimal in der Woche Fisch (z. B. Lachs) zu Brei zerkleinert

BREI SELBST MACHEN ODER FERTIG KAUFEN?

Beides ist möglich. Grundsätzlich ist es nicht schwer, Babys Beikost selbst zuzubereiten. Das geht schnell, ist preiswert und Sie brauchen nur wenige verschiedene Lebensmittel, die es überall zu kaufen gibt, auch in Bioläden. Sie können Breie vorkochen und einfrieren. Wichtig beim Selberkochen ist, die Breie nicht mit Salz, Zucker oder scharfen Gewürzen schmackhafter zu machen.

Im Fertigangebot finden Eltern heute alles, was ihre Kinder essen sollen und können. Breie im Gläschen oder Milch-Fertigbrei in der Packung sind im Nährwert und in der Verträglichkeit auf die altersgerechten Bedürfnisse der Kinder abgestimmt. Sie können nach dem Ernährungsplan (siehe Seite 32) gefüttert werden.

Achten Sie bei einem fertigen Brei auf die Zusammensetzung. Sie sollte ähnlich wie das Rezept zur Selbstzubereitung sein und keine unnötigen Gewürze enthalten. Auf allen Produkten finden Sie eine Zutatenliste. Bei einer bekannten Lebensmittelunverträglichkeit, z. B. einer Milchallergie, können Sie rasch prüfen, ob der Brei für Ihr Kind geeignet ist oder nicht. Babys, die ausschließlich selbst zubereitete Breie erhalten, sollten als Ergänzung täglich etwa 50 µg (Mikrogramm) Jod bekommen. Wenden Sie sich für weitere Informationen dazu an Ihren Kinderarzt bzw. Ihre Kinderärztin.

Breimahlzeiten in Form von Trinkbreien, wie sie im Handel unter anderem als Trinkmahlzeit, Trinkbrei oder Gutenacht-Fläschchen angeboten werden, sind nicht zu empfehlen. Sie führen leicht zur Überfütterung und fördern die Entstehung von Nuckelflaschenkaries.

WIE IHR BABY MIT DEM LÖFFEL ZURECHTKOMMT

Am Anfang spucken Babys den Brei meist wieder aus, den sie mit dem Löffel bekommen. Das heißt nicht, dass sie den Brei nicht mögen. Aber sie haben bisher nur gelernt zu saugen, und die neue Fütterungsform ist ungewohnt.

Machen Sie die ersten Versuche am besten mit einem flachen, abgerundeten, weichen Kunststofflöffel. Ein dünnflüssiger Karottenbrei eignet sich gut dafür, weil er etwas süßlich schmeckt.

WANN DIE ZWEITE BREIMAHLZEIT EINGEFÜHRT WIRD

Ungefähr einen Monat nach Einführung des ersten Breis wird eine weitere Milchmahlzeit (abends oder nachmittags) durch einen Milch-Getreide-Brei ersetzt. Den Vollkorngetreideflocken (Grieß, feine Haferflocken oder andere Vollkornflocken für Säuglinge) werden 2 Esslöffel Vitamin-C-reicher Obstsaft (z. B. Orangensaft oder Obstpüree) hinzugefügt. Für die Zubereitung des Milchbreis verwenden Sie pasteurisierte Vollmilch, länger frische (ESL) oder H-Milch mit 3,5 Prozent Fett.



Roh- oder Vorzugsmilch sollte nicht verwendet werden. Wenn Sie fertigen Milchbrei kaufen, bevorzugen Sie Produkte, deren Zusammensetzung dem selbst zubereiteten Brei möglichst ähnlich ist und die keinen starken Süßgeschmack aufweisen.

UND WAS MACHE ICH MIT DEM REST?

Bei einem angebrochenen Gläschen besteht die Gefahr, dass Bakterien hineingeraten, die sich vermehren und Giftstoffe produzieren. Einmal erhitzte Gläschenkost oder Gläschen, aus denen Sie direkt mit dem Löffel gefüttert haben, sollten deshalb grundsätzlich nicht aufbewahrt werden. Ansonsten können geöffnete Gläschen wieder verschlossen und je nach Produkt 1 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden (Herstellerhinweise beachten).

Vorsicht gilt vor allem bei Spinat. Für Babys und Kleinkinder darf er nicht wieder aufgewärmt und gefüttert werden. Noch besser ist es, auf Spinat wegen des hohen Nitratgehalts ganz zu verzichten.

Die Ernährung im 2. Lebenshalbjahr

Babys, die im 2. Lebenshalbjahr ausschließlich mit Milch ernährt werden, können in ihrer körperlichen Entwicklung zurückbleiben. Im 2. Lebenshalbjahr sind die Verdauungs- und Stoffwechselfunktionen des Babys schon weiter ausgereift und somit belastbarer. Die Gefahr für ernste Störungen mit Durchfall, Erbrechen und Gewichtsabnahme ist nun geringer.

Die rasch wachsenden Kinder brauchen zunehmend mehr Nährstoffe, die Milch allein jetzt nicht mehr ausreichend liefert, vor allem Eisen. Durch den rechtzeitigen Übergang auf gehaltvollere Breinahrung wird Ihr Kind bald mit vier Mahlzeiten am Tag auskommen und sich dem Familienrhythmus anpassen. Dabei wird eine Mahlzeit noch eine Trinkmahlzeit sein. Die weiteren Mahlzeiten sind der Milch-Getreide-Brei und der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei. Hinzu kommt als neuer Brei ein milchfreier Getreide-Obst-Brei.



IM ÜBERBLICK

- Frühestens ab Beginn des 5. Monats und spätestens ab Beginn des 7. Monats Beikost einführen.
- Mit Gemüse beginnen.
- Selbst gekochte Breie oder Gläschenkost, beides ist möglich.
- Ab dem 5. bis 7. Monat sorgt Fleisch für genügend Eisen.
- Ab dem 6. bis 8. Monat folgt der Milch-Getreide-Brei.
- Ab dem 7. bis 9. Monat folgt der Getreide-Obst-Brei.
- Trinkmilch (Kuhmilch) bis gegen Ende des 1. Lebensjahres nicht pur geben (nur als Bestandteil im Getreidebrei).
- Zusätzliche Getränke (Trinkwasser, ungesüßte Tees) erst ab Einführung des 3. Beikostbreis. Bevorzugt aus Tasse oder Becher.

BEISPIEL EINES ERNÄHRUNGSPLANS FÜR EIN 7 BIS 9 MONATE ALTES BABY

- 

Trinkmahlzeit: Stillen oder eine Flasche mit fertiger Säuglingsmilchnahrung, wenn Sie nicht gestillt haben oder nicht mehr stillen (200–250 g).
- 

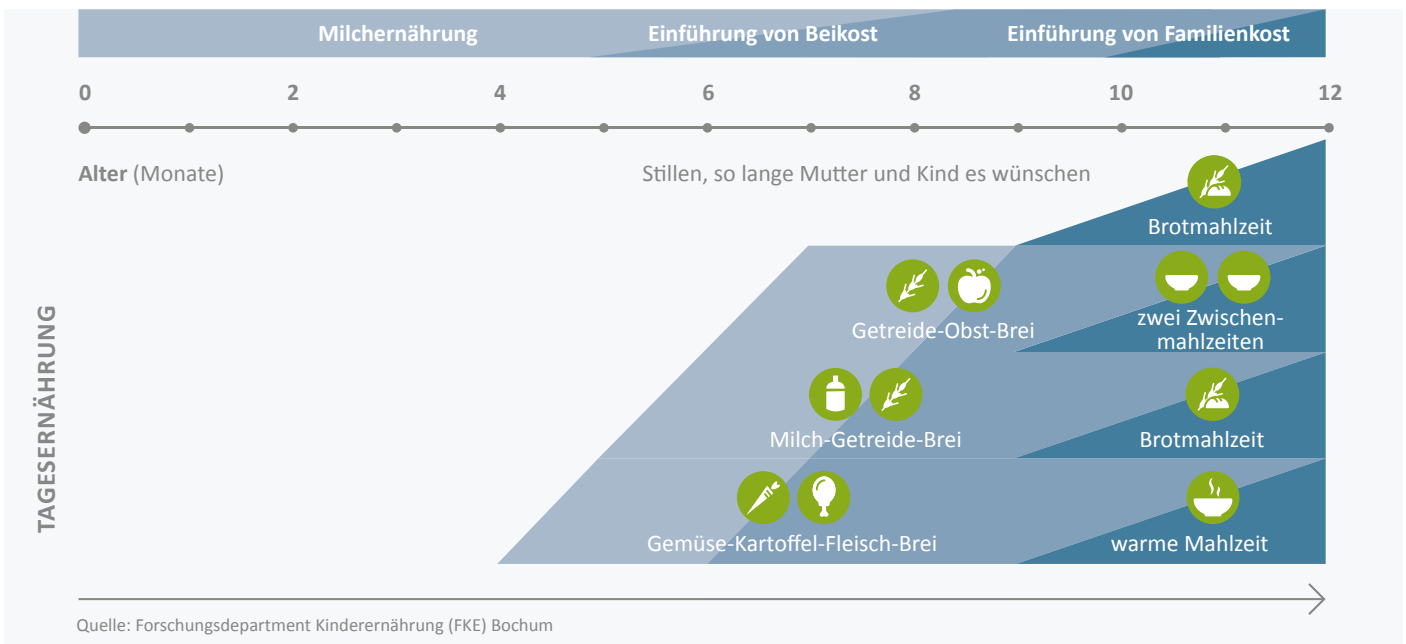
1. Brei: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (190–220 g) mit 1 Esslöffel Rapsöl
- 

2. Brei: Milchfreier Getreide-Obst-Brei (190–200 g). Bei Selbstzubereitung werden 20 g Vollkorngetreideflocken für Babys (ohne Zuckerzusatz) mit etwa 90 g Wasser kurz aufgekocht. Instantflocken werden nur mit heißem Wasser zu Brei verrührt. Dem warmen Brei werden etwa 100 g Vitamin-C-reiches Obst der Jahreszeit (Püree oder Saft) und 1 Teelöffel Rapsöl beigemischt. Im Handel sind auch fertige milchfreie Vollkorn-Obst-Breie in Gläschen erhältlich. Achten Sie auch bei diesem Brei darauf, dass die Zusammensetzung dem selbst zubereiteten Brei möglichst ähnlich ist. Fertiger Fruchtquark und Fruchtjoghurt sind keine geeignete Nahrung für Babys, da sie zu viel Eiweiß und Zucker enthalten.
- 

3. Brei: Milch-Getreide-Brei (200–220 g) mit Fruchtsaft (siehe „Wann die zweite Breimahlzeit eingeführt wird“ auf Seite 31). Wenn Ihr Kind im 2. Halbjahr drei Breimahlzeiten erhält, können Sie die Milchmahlzeit (1. Mahlzeit) unterschiedlich geben: Entweder Sie stillen Ihr Kind noch nach Bedarf und es bekommt so mehrere kleine Muttermilchportionen pro Tag, oder Sie geben ihm eine Flasche mit fertiger Säuglingsmilchnahrung. Als Flaschennahrung ist Vollmilch auch im 2. Lebenshalbjahr nicht geeignet, weil wichtige Nährstoffe wie Jod, Eisen und Kupfer in Kuhmilch nicht ausreichend enthalten sind. Erst gegen Ende des 1. Lebensjahres sollte Kuhmilch im Rahmen der Brotmahlzeiten als Trinkmilch in Tasse oder Becher gegeben werden. Als Bestandteil des Milch-Getreide-Breis ist Vollmilch in Ordnung.



Wenn alle drei Mahlzeiten eingeführt sind und damit immer mehr festere Nahrung gegeben wird, benötigen Babys zusätzliche Flüssigkeit, etwa 200 ml pro Tag, das entspricht etwa 1 Tasse oder 1 Becher. Geeignete Getränke zu den Mahlzeiten: Trinkwasser, stilles Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees.



Die Ernährung am Ende des 1. Lebensjahres

Jetzt folgt der schrittweise Übergang zu Nahrung, die Kleinkinder essen. Neben Milch- und Breinahrung schafft Ihr Kind auch allmählich festere Kost. Es kann sicher schon aus Becher und Tasse trinken und lernt, vom Teller zu löffeln und zu kauen. Damit wird der Speiseplan abwechslungsreicher und Kinder werden wählerischer. Hier einige Vorschläge für den Tag:



Morgens: Milch, aus Tasse oder Becher, mit einem Brot, dünn mit Butter oder Margarine bestrichen. Geeignet ist auch ein Müsli (ohne ganze Nüsse) aus Milch, Getreideflocken und Obst.



Das zweite Frühstück: Geriebenes oder geraspelt Obst und Gemüse. Bei gutem Appetit können Sie Brot dazugeben.



Mittags: Die Mahlzeit kann wie im Ernährungsplan (2. Mahlzeit) beibehalten werden. Oder es gibt etwas vom Familienessen, wenn die Speisen geeignet sind. Sie sollten nicht zu fett, schwer verdaulich bzw. blähend oder scharf gewürzt sein. Küchenkräuter können beigelegt sein.



Nachmittags: Abwechselnd ein milchfreier Getreide-Obst-Brei oder Brot mit Gurke.



Abends: Milchbrei mit Vollkornflocken und dazu Obstsaft oder Brot, z. B. mit etwas Frischkäse, dazu ein Becher Milch.

FAMILIENKOST

Gegen Ende des 1. Lebensjahres kann Ihr Kind allmählich an die Familienkost herangeführt werden und leicht verdauliche Speisen davon essen, z. B. gekochtes Gemüse, Kartoffeln, Reis oder Nudeln. Zweigen Sie von der Familienkost eine kleine Portion für Ihr Kind ab, bevor Sie die Speisen mit Salz oder salzhaltigen Gewürzen würzen oder Zucker hinzufügen. Es reicht, das Essen mit der Gabel zu zerdrücken. Die Stücke in der Mahlzeit können langsam immer größer werden, das regt zum Kauen an. Bei Kindern, die sich aufgrund einer Behinderung noch von Brei ernähren, können allmählich größere Nahrungsstücke untergemengt werden. Probieren Sie gemeinsam, was Ihr Kind schaffen kann und was nicht. Im gesamten 1. Lebensjahr gibt es keinen Grund, zur Vermeidung von Allergien auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten. Stattdessen sollte im Rahmen der Beikost regelmäßig durcherhitztes, also verbackenes oder hartgekochtes Hühnerfleisch im Speiseplan vorkommen. Das beugt bei Babys mit einem Allergierisiko einer Hühnerfleischallergie vor.

.....



Vorsicht bei:

- rohen tierischen Lebensmitteln (z. B. Rohmilchkäse, Teewurst, Speisen aus rohen Eiern),
- kleinen und harten Lebensmitteln (Johannisbeeren, Nüsse, kleine Trauben, kleingeschnittene rohe Obst- und Gemüsestücke), sie können beim Verschlucken in die Luftröhre gelangen,
- schwer verdaulicher Nahrung (fettes Fleisch, Wurst, in Fett Gebackenes),
- rohem Getreide (Frischkornbrei).

.....



Die ersten Wochen

mit dem Baby

Für die meisten Mütter sind die ersten vier bis sechs Wochen mit dem Baby eine Herausforderung für Nerven und Energie. Die Aufenthalts- und Ausruhezeit in der Klinik ist nach einer normalen Geburt immer kürzer geworden. Besonders, wenn Sie sich für eine ambulante Geburt oder Hausgeburt entscheiden, kümmern Sie sich frühzeitig auch um fachliche Hilfe für die erste Zeit.

Am Anfang ist Hilfe angesagt

Sie haben zum Beispiel das Recht, auf Kosten der Krankenkasse bis zum 11. Tag nach der Geburt täglich eine Hebamme kommen zu lassen, bis 12 Wochen nach der Geburt sind weitere 16 Termine möglich. Die Hebamme schaut nach Ihrem körperlichen Befinden, nach Ihrem Baby, beantwortet Still- und Pflegefragen und hilft Ihnen mit ihrer Erfahrung, die Nerven zu behalten.

Ein Baby ist anfangs ein Tag-und-Nacht-Job, der sehr an den Kräften zehren kann, auch wenn der Partner oder die Partnerin viele Aufgaben wie Windeln wechseln, einkaufen gehen, mit dem Baby kuscheln und spielen übernimmt. Babys sind zwar stressfest für den normalen Alltag, aber eine total geschaffte Mutter ist ein Problem der ganzen Familie. Versuchen Sie deshalb auch, unterstützungsfreudige Verwandte, Freunde oder Freundinnen oder vertraute Nachbarn für Hilfsdienste zu gewinnen. Bei besonderen Belastungen kann eine Familienhebamme Sie bei der Pflege, Entwicklung und Förderung Ihres Babys unterstützen. Informationen zu Unterstützungsangeboten in Ihrer Nähe erhalten Sie unter www.elternsein.info oder über die ärztliche Beratung, z. B. bei den Früherkennungsuntersuchungen Ihres Kindes.

DIE SACHE MIT DEM BABY-BLUES

Viele Mütter überfällt nach der Geburt eine merkwürdige gedrückte Stimmung. Oder der Pegel schwankt zwischen Hoch und Tief wie bei einem Gewitter. Es ist ein Gewitter: Das Baby bringt die Gefühle durcheinander, und eine Menge Hormone im Körper sind jetzt nach der Geburt arbeitslos und bauen sich erst langsam ab. Vielleicht fangen Sie beim Anblick Ihres Babys plötzlich an zu weinen, fragen sich, was Sie mit ihm sollen und drücken es zwei Minuten später glücklich an sich. Diese Phase wird Baby-Blues genannt oder schlicht „Heultage“.

Der Baby-Blues ist völlig normal, auch wenn Ihnen Gedanken durch den Kopf gehen, die Sie erschrecken, z. B. eine plötzliche Angst vorm Stillen, obwohl Sie wild entschlossen dazu waren. Manchmal geistert einiges im Unbewussten, z. B. die Angst, keine gute Mutter sein zu können, die Sorge, jetzt angebunden leben zu müssen, ungelöste Paarkonflikte oder Erfahrungen aus der Vergangenheit mit der eigenen Mutter. Versuchen Sie, mit Ihrer Hebamme, einer Kinderkrankenschwester oder einer Freundin, die das kennt, darüber zu sprechen und Ruhe zu bewahren. Die Stimmung geht meist nach einigen Tagen vorbei.

Das ist oft nicht so einfach, weil im Kopf der Gedanke kreist: „Dann merkt jemand, dass ich mit dem Muttersein nicht zurechtkomme.“ Verständlich, weil das Bild von der glücklichen perfekten Mutter aus vielen Elternzeitschriften und Babybroschüren strahlt.

Hören Sie auf innere Anzeichen, die sagen: Ich brauche Hilfe. Zum Beispiel: Wenn Sie im Umgang mit Ihrem Baby überängstlich sind, es nicht gerne in den Arm nehmen, sich schnell überfordert fühlen, häufig Stillprobleme wie Milchstau oder Brustentzündungen haben oder sich total energielos fühlen.



Wenden Sie sich für rasche Unterstützung in einer solchen Situation z. B. an Ihre Hebamme oder Ihre betreuende frauenärztliche oder kinderärztliche Praxis. Sie können Beratung und Frühe Hilfen in Ihrer Nähe auch gezielt online unter www.elternsein.info finden.

.....



Bei einigen Müttern wird aus dem Baby-Blues eine Wochenbettdepression, postpartale Depression genannt. Darüber wird leider wenig gesprochen. Sie ist ernst zu nehmen, dauert länger als der Baby-Blues und löst sich am besten mit fachlicher Hilfe.

.....

Fachliche Hilfe

- www.elternsein.info/fruehe-hilfen
- Deutscher Hebammenverband e. V. (DHV)
- Deutsche Psychotherapeutenvereinigung
- Schatten & Licht e. V.

Adressen siehe Seite 95

GEHT ALLES DRUNTER UND DRÜBER? NUR MUT!

Vieles ist am Anfang Nervenprobe und Kraftakt zugleich. Der Schlafmangel zehrt. Das Baby schreit und Sie wissen nicht, warum. Sie fragen sich, wofür brauche ich was. Oder das oder jenes ist nicht im Haus. Die Klamotten liegen herum. Die Spülberge wachsen. Und wenn Sie in den Spiegel schauen, fragen Sie sich, ob Sie das sind. Ja, Ihr Baby stellt erst einmal alles auf den Kopf. Und Eltern eines Babys zu sein ist vor allem beim ersten Kind eine ganz neue Situation und ein Lernprozess. Sie brauchen Praxis. Sie brauchen Zeit, Ihr Baby kennenzulernen. Und vielleicht auch Zeit, es zu lieben (siehe „Wie die Eltern-Kind-Bindung entsteht“ auf Seite 38).

Machen Sie am besten zusammen mit allen, die Ihnen helfend zur Seite stehen, einen Organisationsplan. Sprechen Sie als Eltern über Ihre neue Rolle und die gegenseitigen Erwartungen, z. B. wie ordentlich der Haushalt sein muss, wann und ob frisch gekocht werden soll oder wer das Baby nachts wickelt. Und bedenken Sie: Mancher Partner und manche Partnerin ist voller Tatendrang, kommt aber gar nicht zum Zug. Zum Beispiel, wenn er oder sie immer zu hören kriegt: „Ich mach’ das schon. Du tust viel zu viel Creme auf den Po. So geht das nicht mit dem Bäuerchen. Du machst dem Baby Angst.“ Und so weiter und so fort. Was bleibt, ist vielleicht, den Müll runterzubringen. Was folgt, ist der Rückzug. Dann fehlt nicht nur die partnerschaftliche Hilfe, sondern auch eine weitere frühe Bezugsperson für das Kind mit ihren ganz eigenen Qualitäten.

Vergessen Sie Ihre Ansprüche an Perfektion für eine ganze Zeit. Seien Sie großzügig. Und fragen Sie sich bloß nicht: Was sollen die anderen denken? Außerdem braucht Ihr Kind keine Supereltern. Es verkräftet den normalen Anfangsstress ganz prima, wenn es spürt, Sie sind da und versuchen, seine Bedürfnisse zu verstehen.

Auch ein anderes Thema verlangt von den meisten Elternpaaren eine ganze Zeit lang Geduld und Nachsicht: die Sexualität. Vor allem bei Müttern sinkt die Lust nach der Geburt oft auf den Nullpunkt. Dafür gibt es viele gute Gründe, für die der Partner oder die Partnerin meist Verständnis hat. Einige davon werden im „**Extrawort an den Partner bzw. die Partnerin**“ (Seite 37) angesprochen. Sie als Frau sollten sich nicht selbst unter Druck setzen oder sich Druck machen lassen. Sie brauchen Ihre Pause, um sich zu erholen, sich mit Ihrem Körper wieder gut zu fühlen und mit Ihrer Rolle als Mutter vertraut zu werden. Reden Sie gemeinsam über Ihre Wünsche, über das, was Sie ängstigt oder stört und was Sie vermissen. Sexualität ist mehr als Geschlechtsverkehr. Kuschneln, Streicheln, Küssen und Umarmen kann Ihnen beiden in einer Zeit der Neuorientierung Wärme und Halt geben.



FRUST VORBEUGEN: KONTAKTE KNÜPFEN

Damit Sie sich als Mutter nicht überlastet, belastet oder isoliert fühlen, kann es sehr hilfreich sein, Kontakt zu anderen Müttern zu suchen. Viele Frauen haben plötzlich kein Berufsleben mehr, keine Kollegen und Kolleginnen, nur Freunde und Freundinnen, die auf ihre Arbeit konzentriert sind oder die oft meilenweit entfernte Familie.

Informieren Sie sich in der Geburtsklinik, bei Wohlfahrtsverbänden oder Einrichtungen der Gemeinde oder Kirchen über Stillgruppen, Müttertreffs, Krabbelgruppen oder spezielle Kurse, wo Sie unter sich sind, z. B. Rückbildungsgymnastik, Babyschwimmen oder Baby-massage.

.....



Die Kontakte, die sich ergeben, können Ihnen nach den ersten intensiven Wochen mit dem Baby helfen, es mal für ein paar Stunden in vertraute Hände zu geben. Das brauchen Sie, um Luft zu holen, zu sich zu finden und um Zeit als Paar zu haben. Ihr Baby erwartet nicht die totale Aufopferung. Für die Zeit, die Sie mit ihm verbringen, zählt Qualität mehr als Quantität.

.....



Ein Extrawort an den Partner oder die Partnerin der Mutter

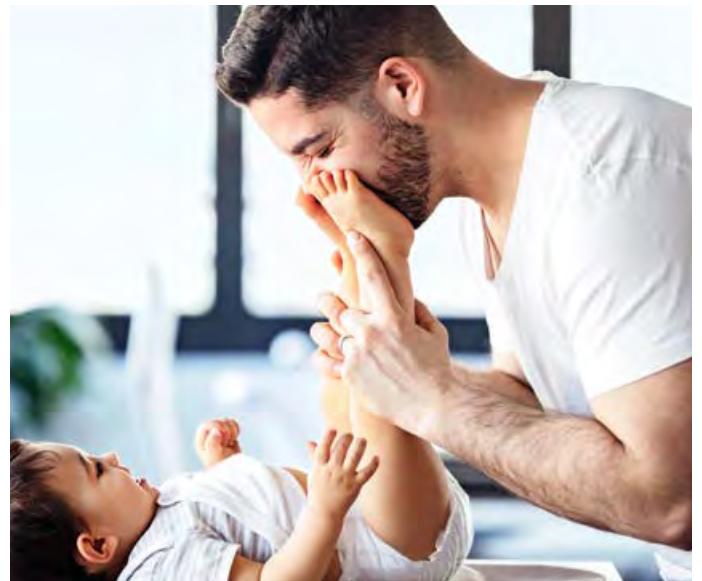
Schwangerschaft und Geburt haben an den Kräften der Mutter gezehrt. Neben der normalen Erschöpfung kosten die Hormonveränderungen und die ersten Unsicherheiten mit dem Baby jetzt Nerven. Die Mutter braucht das Gefühl der Geborgenheit bei Ihnen. Ihr Körper hat sich verändert. Vielleicht hat ein Kaiserschnitt Narben hinterlassen. Sie muss ihr neues Selbstbild erst finden. Und sicher auch den Weg zurück zu unbeschwerter Sexualität. Am Anfang können viele Frauen Mütterlichkeit und Geliebte sein noch nicht miteinander verbinden. Versuchen Sie, das zu verstehen. Vor allem: Sprechen Sie gemeinsam darüber.

Helfen Sie ihr, so gut Sie können, praktisch und emotional. Lernen Sie gemeinsam, was ein Baby braucht und wie Sie seine Bedürfnisse verstehen. Vielleicht denken Sie: „Das Baby ist ja noch viel zu klein. Ich weiß überhaupt nicht, was ich damit anfangen soll.“ Schon in den ersten Tagen reagiert Ihr Baby auf Ihre Kontaktangebote, auf die Art, wie Sie mit ihm reden, es in den Arm nehmen oder es streicheln.

Machen Sie es auf Ihre Weise. Ihre Zuwendung und enger körperlicher Kontakt macht nicht nur das Baby glücklich. Sie werden merken, welche Gefühle von Glück, Zärtlichkeit und Geduld in Ihnen geweckt werden und Ihr Leben reicher machen.

Vielleicht nehmen Sie für die ersten Tage mit dem Baby Urlaub – oder für eine längere Zeit Elternzeit mit Elterngeld. Ausführliche Informationen dazu finden Sie auf www.familienportal.de

Was auch immer Sie tun: unterstützen Sie die Mutter auch dabei, sich nach der ersten Zeit immer wieder mal vom Baby abzunabeln. Betreuen Sie das Baby, wenn sie ihren Freundeskreis oder alte Kollegen und Kolleginnen treffen oder einfach etwas für sich tun möchte. Und wenn Sie als Partnerin oder Partner nicht so gut mit der Situation zurechtkommen, tauschen Sie sich z. B. auch mit anderen Eltern in ähnlicher Familienphase aus. Reden Sie über Ihre Situation zu Hause. Unter www.elternsein.info finden Sie auch Beratungsangebote – online und per Telefon.



Wenn Sie allein für Ihr Baby sorgen

Etwa 19 Prozent aller Mütter oder Väter sind in der gleichen oder einer ähnlichen Situation wie Sie. Für die meisten ist der Leistungsdruck recht groß. Die Hauptfragen sind in der Regel: Wie schaffe ich das allein? Wie sieht es mit finanziellen Hilfen aus? Wer kümmert sich um mein Kind, wenn ich krank werde?

Die Lebensumstände, Fragen und Probleme sind so vielfältig, dass Ihnen umfassende Antworten eigentlich nur in einer eigenen Informationsbroschüre und von Fachkräften gegeben werden können, die mit dem Thema gut vertraut sind. Sie können sich dazu z. B. an den Verband alleinerziehender Mütter und Väter e. V. wenden (Adresse siehe rechts). Dort können Sie das Informationsbuch mit dem Titel „Alleinerziehend“ anfordern. Es hilft in vielen Bereichen weiter, z. B. bei Unterhalts- und Rechtsfragen, und enthält wichtige Adressen.

Hier können Sie sich auch nach einem Ortsverband in Ihrer Nähe erkundigen. Diese Ortsverbände sind mit Rat und Hilfe für Sie da. Sie veranstalten u. a. Diskussionsabende, Gesprächskreise, Seminare, Vorträge oder Spielnachmittage mit Kindern. Damit fördern sie den Kontakt der einzelnen Eltern und Familien untereinander.

Hilfreich ist in der Regel auch der Sozialdienst, den es in vielen Geburts- und Kinderkliniken gibt. Außerdem bieten die Gemeinden sogenannte Frühe Hilfen an, z. B. die Unterstützung durch eine Familienhebamme im 1. Lebensjahr. Ansprechpartner in Ihrer Nähe finden Sie unter www.elternsein.info

Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) Bundesverband e. V.

Hasenheide 70
10967 Berlin
Tel.: 030 695978-6
E-Mail: kontakt@vamv.de
Internet: www.vamv.de

Wenn Sie Eltern von Zwillingen sind

Dann haben Sie nicht nur ein doppeltes Glück, sondern auch doppelte Arbeit. Die ersten Wochen und Monate bedeuten eine große Umstellung, die Sie mit guter Organisation und Unterstützung in den Griff bekommen können.

Machen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin einen Plan zur Arbeitsteilung. Und trauen Sie sich, um Nachbarschaftshilfe zu bitten und Hilfe von Verwandten und Freunden anzunehmen. Es ist auch kein übertriebener Luxus, sich für ein paar Stunden in der Woche eine Haushaltshilfe zu nehmen, wenn es finanziell machbar ist. Die Atempause, die Sie dabei haben, gibt Ihnen Zeit und Kraft, wieder zu sich zu finden, und nützt damit auch den Kindern.

In den ersten Monaten werden Sie möglicherweise kein Auge richtig zumachen, wenn Sie die Babys nach Bedarf füttern. Gewöhnen Sie Ihre Kinder aufgrund der besonderen Situation an einen festen Zeitplan und einen gemeinsamen Rhythmus. Kompromisse machen ist besser, als sich total zu verausgaben.

.....



Vielen Eltern hilft der Austausch mit anderen Zwillingseletern. Fragen Sie in Ihrer Entbindungsklinik nach Namen und Adressen, und scheuen Sie sich nicht, Kontakt aufzunehmen. Informationen finden Sie auch im Internet unter dem Suchwort „Zwillingseletern“.

.....

Viele Eltern fragen sich, ob sie die Zwillinge immer völlig gleich behandeln sollen oder jedem Kind seine Individualität lassen. Dazu gibt es keine Empfehlung. Zwillinge haben immer eine enge Beziehung zueinander. Sie entwickeln sogar manchmal eine eigene Sprache, die sich aber im 2. oder 3. Lebensjahr wieder verliert. Es zeigt sich jedoch, dass diese Zwillingssprache bei Kindern, die individuell behandelt werden, nicht so stark ausgeprägt ist. Wichtig ist, die Kinder nicht unglücklich zu machen, wenn Sie eine Trennung versuchen. Manche schlafen erst dann wieder ruhig, wenn sie wieder im gemeinsamen Bett liegen oder die Betten so eng zusammenstehen, dass sie sich nachts berühren können.



Wie die Eltern-Kind-Bindung entsteht

Die Liebe zwischen Eltern und Kindern gilt als die wichtigste Bindungsgrundlage für das ganze weitere Leben. Sie hilft Kindern, Urvertrauen aufzubauen und Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Die Liebe zwischen Eltern und Kind baut sich allmählich auf und festigt sich im Laufe des 1. Lebensjahres. Für ihr Entstehen hat die Natur in vieler Hinsicht vorgesorgt. Die persönliche Ausgestaltung der Beziehung ist dagegen Sache der beiden Elternteile, ihrer Erfahrung miteinander und ihrer jeweils eigenen Lebensgeschichte.

Im günstigen Fall entwickelt sich die Beziehung zum Kind schon in der Schwangerschaft. Dabei ist die erste Ultraschalluntersuchung oft ein Schlüsselerlebnis. Bereits im 3. Monat erleben Eltern den Herzschlag ihres Kindes und können sich von Monat zu Monat ein neues Bild von ihrem Baby machen. Sie konnten ihr Kind im Bauch fühlen und seine Reaktionen spüren.

Und etwa ab dem 5. Monat hört es schon alles mit. Es kennt Ihre Stimmen, Ihr Lachen. Nach der Geburt sind Sie somit schon ziemlich miteinander vertraut. Ihr Kind zeigt es Ihnen mit ganz vielen Verhaltensweisen, auf die Sie als Eltern bei einem geglückten Anfang ganz selbstverständlich reagieren.



ES GIBT LIEBE AUF DEN ERSTEN BLICK UND LIEBE, DIE LANGSAM WÄCHST

Auch in der Eltern-Kind-Beziehung gibt es aufseiten der Eltern die spontane Zuneigung und die langsam reifende Liebe. Für Sie als Partner oder Partnerin der Mutter wird die innige Verbundenheit gefördert, wenn Sie bei der Geburt dabei sind, die ersten Stunden des Babys miterleben oder zumindest früh an der Betreuung des Babys teilhaben können. Für Sie als Mutter fördern meist eine gute Atmosphäre im Kreißaal und das Rooming-in die Beziehung zu Ihrem Kind.

Das Entstehen einer frühen Zuneigung kann aber auch durch viele Gründe erschwert werden. Zum Beispiel wenn die Schwangerschaft ungewollt war, wenn Sie als Eltern während der Schwangerschaft sehr viele Sorgen hatten und sich auf Ihr Kind kaum einstellen konnten, wenn Ihr Baby zu früh geboren wurde, aus anderen Gründen in eine Kinderklinik musste, oder wenn Sie als Mutter Ihr Kind aus gesundheitlichen Gründen nicht bei sich haben konnten.

IHR KIND HILFT IHNEN, IHRE ZUNEIGUNG ZU GEWINNEN

Schon in den ersten Stunden nach der Geburt sucht Ihr Baby Ihren Blick und umklammert Ihre Finger. Wenn Sie mit Ihrem Gesicht ganz nah sind, scheint es Ihre Mundbewegungen und Ihre Mimik aufmerksam zu verfolgen und beinahe nachzumachen. Es spiegelt sich in Ihnen und braucht diese Antwort als Bestätigung, dass es da und angenommen ist. Ihr Baby lässt sich mit Ansprache und Aufnehmen, Streicheln und Kuschneln, Saugen und Nuckeln beruhigen. Es reagiert auf Anregung und Trost, aber auch auf Stress und Konflikte.

Bei aller Abhängigkeit ist Ihr Baby schon eine eigene kleine Persönlichkeit mit eigenen Interessen. Wenn Sie Ihr Baby so betrachten und ihm viel von sich und seiner neuen Welt mitteilen, werden Sie ein Team fürs Leben sein.

Mit 6 bis 8 Wochen beginnt Ihr Kind, Sie mit seinem unwiderstehlichen Lächeln zu bezaubern und erwartet Ihre Reaktion.



.....



Es kann aber auch Temperamentsache sein. Es gibt viele Menschen, bei denen tiefe Gefühle nur langsam entstehen. Wie auch immer, Sie können beinahe alles nachholen.

.....



Mit etwa 3 Monaten möchte Ihr Baby Ihr Gesicht erforschen und hat Spaß an Finger- und Lallspielen. Mit Ihnen herumzulallen, ist für Ihr Kind wie ein tolles Gespräch auf gleicher Ebene. Gegenseitiger Austausch mit körperlicher Nähe, Blickkontakt und Spaß gibt Ihrem Kind und Ihnen wechselseitig das gute Gefühl, sich zu verstehen. Für Ihr Kind ist außerdem die Erfahrung wichtig, selbst etwas in Ihnen auslösen zu können: Freude, Lachen, Erstaunen, Laute und Antworten. Kommunikation, Interaktion und Körperkontakt prägen Ihre liebevolle Beziehung und die selbstbewusste Entwicklung Ihres Kindes.



SICHERHEIT – EIN ERFAHRUNGSSCHATZ FÜRS LEBEN

Alle Kinder entwickeln eine emotionale Bindung an die sie betreuenden Erwachsenen. Sie ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für ihre weitere gesunde Persönlichkeitsentwicklung. Welche Qualität die Bindung der Kinder an ihre Eltern hat, hängt also von emotionalen und nicht von materiellen Werten ab. Eine Rolle spielt auch das jeweilige Temperament von Eltern und Kind. Es gibt Kinder, die ihre Gefühle sehr offen ausdrücken und in ihren Nöten und Freuden leicht zu lesen sind. Wenn sie Eltern haben, die sich ihnen ebenso offen und zuverlässig zuwenden, entsteht daraus eine sichere Bindung.

Ist aber das Kind für seine Eltern schwer zu lesen, haben die Eltern nicht die Geduld oder das Verständnis für die Bedürfnisse des Kindes oder achten sie zu früh darauf, dass es mit seinen Nöten allein fertig werden soll, dann halten sich Kinder auch in ihrem Bindungsverhalten zunehmend zurück und werden verschlossener und vorsichtiger in ihren Erkundungsunternehmungen. Anstrengend ist es für Kinder auch, wenn sie mal mit Liebe überschüttet und ebenso unvorhersehbar in für sie schwierigen Situationen alleingelassen werden.

Bindung wächst durch Nähe und Zuverlässigkeit

Mit 6 bis 9 Monaten hat Ihr Baby ein festes Bild vom Aussehen seiner Eltern und beherrscht vertraute gemeinsame Spiele. Abweichungen wie eine neue Haarfarbe, der abrasierte Bart des Vaters oder eine veränderte Stimme lösen Erstaunen aus. Dagegen ist bei der Wiederholung der immer gleichen Spiele Freude garantiert.

Ihr Kind ist jetzt auch in der Lage, fremde Menschen mit seinem vertrauten Bild von den Eltern zu vergleichen. Wenn die neue Person dort aber nicht hineinpasst, ist es verunsichert.

Manche Kinder reagieren äußerst heftig oder ängstlich. Im Laufe der nächsten Wochen verliert sich das Fremdeln nach und nach.

Ein weiterer für die Eltern-Kind-Bindung wichtiger Entwicklungsschritt Ihres Kindes ist die Entdeckung seiner Umwelt durch Robben, Kriechen und Krabbeln. Es kann nun, wenn es auf seinen Erkundungen auf unbekannte Dinge trifft, nicht nur zu Ihnen zurückschauen oder Sie durch Schreien herbeirufen, sondern sich auch aktiv in Ihre schützende Nähe begeben.

Diese Erfahrung sollten Sie Ihr Kind öfter machen lassen. Dabei müssen Sie aber selbst oder andere vertraute Bezugspersonen als Versicherung in der Nähe sein.

Kinder mit sicherer Bindungserfahrung erproben **gegen Ende des 1. Lebensjahres** einen neuen wichtigen Schritt: das Loslassen und Freisein. Sie krabbeln und laufen davon, solange sie das Gefühl haben, Sie als Eltern oder eine andere vertraute Person sind in Sichtnähe. Sind Sie plötzlich weg, ist die Not allerdings groß. In ungewohnter Umgebung kann der Entdeckungsdrang schwinden. Dann wollen auch „sichere“ Kinder dicht bei Ihnen sein, am liebsten auf dem Arm. Schwierig wird es für jedes Kind, wenn es in einer ganz ungewohnten Umgebung allein gelassen wird. Ab etwa dem 10. Monat hat es zwar schon eine Vorstellung davon, dass es sich auf seine Eltern oder die vertrauten Personen, die es gerade noch beschützt haben, verlassen kann. Wenn Ihr Kind Sie aber nicht sehen kann oder Sie nach Herbeirufen nicht kommen, kann es sich noch nicht vorstellen, ob und wann Sie wiederkommen. Deshalb sollten Eltern und Betreuungspersonen solche Situationen möglichst vermeiden.

Eine gelungene Bindung mit der Erfahrung, sich lösen zu können und zu dürfen, ist eine Sicherheitsbasis fürs Leben. Sie hat auch dann Bestand, wenn Kinder die Welt mit ihrem Verstand und ihren eigenen Vorstellungen erobern.

KÖRPERLICH DA, GEDANKLICH WOANDERS?

Ihr Baby beobachtet Sie aufmerksam, es will Ihnen nahe sein, Ihnen zuhören, Ihre Stimmung erforschen und sich in seiner Weise mit Ihnen unterhalten.

Ihr Baby merkt,

- wenn Sie beim Stillen oder Füttern telefonieren, chatten oder am Smartphone spielen,
- wenn Sie statt in sein Gesicht auf den Fernseher schauen,
- wenn laute Musik läuft, während Sie mit ihm spielen,
- wenn schon kleine Anlässe genügen, um vom Baby abgelenkt zu werden.

Es merkt schon an Ihrem Gesichtsausdruck, dass Sie zwar in der Nähe sind, Ihre Aufmerksamkeit aber woanders ist. Nehmen Sie sich die Zeit und genießen Sie die Ruhe und das Zusammensein mit Ihrem Baby.



IM ÜBERBLICK

- Hausbesuche der Hebamme oder Entbindungspfleger nutzen.
- Praktische Hilfe organisieren.
- Stimmungsschwankungen sind am Anfang normal.
- Den anderen Elternteil in die Versorgung des Babys einbeziehen.
- Jede enge Bezugsperson auf seine Weise mit dem Baby umgehen lassen.
- Sich ab und zu vom Baby frei machen.
- Andere Eltern treffen.
- Sich als alleinerziehendes Elternteil gut informieren.
- Die Liebe zum Kind kann wachsen.
- Ihr Kind teilt sich mit.
- Babys brauchen Anregung und Zärtlichkeit.
- Blickkontakt bringt Sicherheit ins Leben.
- Keine Wechselbäder der Gefühle: Mal links liegen lassen, mal mit Liebe überschütten.



Das Umsorgen

Ihres Babys

Am Anfang steht meist die Frage: Stoffwindeln oder Einmal- und Wegwerfwindeln? Für das Baby müssen Windeln drei Grundbedingungen erfüllen: Urin und Stuhl aufnehmen, auslaufsicher sein und es muss sich darin wohlfühlen.

So ist das Baby gut gewickelt

DIE EINMALWINDELN

Diese Windeln werden diesen Anforderungen nicht nur gerecht, sie bieten außerdem Sonderkomfort: Sie saugen den Urin auf und halten ihn im Saugkörper zurück. Babys Haut bleibt somit weitgehend trocken. Und wenn Stuhl dazukommt, gibt es so gut wie keine Vermischung mit Urin. Diese Trennung minimiert die Bildung von Ammoniak aus Harnstoff und Stuhl.

Einmalwindeln halten außerdem dicht, die Kleidung bleibt trocken. Stuhl und unliebsame Keime dringen nicht nach außen. Das ist ein großer Sicherheitsfaktor, wenn Kinder anfangen, in den Kindergarten zu gehen. Denn dann wächst die Gefahr der Übertragung von Magen-Darm-Erkrankungen. Wichtig bei Einmalwindeln ist die richtige Größe. Sie müssen gut sitzen und sicher schließen, ohne das Baby beim Strampeln einzuengen.

STOFFWINDELN

Sie brauchen etwa 20 waschbare Stoffwindeln mit Verschluss sowie Windeleinlagen bzw. Windelvliese. Für die Außenverpackung können Sie ein kurzes Höschen nehmen. Es gibt viele verschiedene Windelsysteme zum Falten. Wie Sie Ihr Baby richtig wickeln und die Tücher zusammenschlagen, lassen Sie sich am besten von einer Kinderkrankenschwester oder einer Hebamme zeigen. Das Windelpaket darf nicht zu locker, aber auch nicht zu fest sitzen.

Zum Waschen kommen die vorher ausgespülten Windeln, wenn nicht anders angegeben, in den Kochwaschgang (95 °C) der Waschmaschine. Desinfektionsmittel brauchen Sie nicht dazuzugeben. Möglicherweise bieten Wäschereien in Ihrer Nähe einen Windelservice an.

WANN ES ZEIT IST FÜR EINE FRISCHE WINDEL

Die meisten Babys bekommen vor der Mahlzeit eine frische Windel. Das ist einfach komfortabler. Während der Mahlzeit machen aber viele Babys die Windel wieder voll. Eine Stuhlwindel werden Sie sicher wechseln wollen. Ist die Windel nur nass und das Baby müde, wird es auch ohne frische Windel erst mal schlafen.

.....



Ammoniak verursacht einen wunden Po und Windeldermatitis, d. h. Windelausschlag. Er beginnt mit wunden, roten Stellen, bildet Pusteln und kann sich bis zu den Oberschenkeln ausbreiten. Die angegriffene Haut ist ein guter Nährboden für Pilze (Soor). Häufiges Wechseln der Windeln verringert die Anfälligkeit für Windeldermatitis deutlich.

.....





DAS PROGRAMM AUF DEM WICKELTISCH

Halten Sie dort alles griffbereit, was Sie für Ihr Baby brauchen. Besonders Sie selbst sollten immer in unmittelbarer Reichweite sein. Auch kleine Babys drehen sich manchmal völlig unerwartet. Stürze vom Wickeltisch gehören zu den häufigsten Unfällen von Babys. Wenn es klingelt oder sonst irgendetwas dringlich ist, nehmen Sie Ihr Baby mit oder legen Sie es mit der Wickelaufgabe auf den Boden. Lassen Sie es dort aber nicht länger allein liegen.

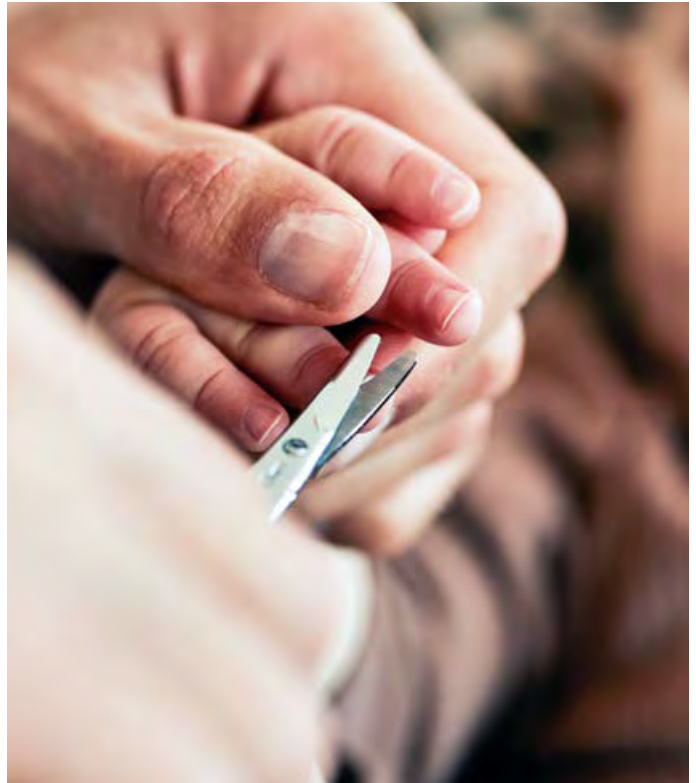
Babys genießen es, wenn sie beim Wickeln zärtlich gestreichelt werden, nackt strampeln können und ihren Spaß haben. Bei über 2000 Wickelprozeduren im Jahr muss es aber sicher auch mal schnell gehen. Das ist kein Problem, wenn auch wieder ruhige Zeiten folgen. Unterwegs ist jeder geeignete Platz zum Windelwechseln gut. Eine Wickeltasche sollten Sie immer dabei haben.

DIE POREINIGUNG

Reinigen Sie den Po bei jedem Wechsel einer Stuhlwindel, am besten unter laufendem, handwarmem Wasser. Sonst nehmen Sie warmes Wasser und einen sauberen Waschlappen, der nur für den Po da ist. Bei Verwendung von Baby-Reinigungstüchern sollten Sie wegen möglicher Hautreizungen auf parfümfreie sensitive Produkte achten. Anschließend können Sie dünn eine Wundschutzcreme oder Babyöl auftragen.

Den Waschlappen sollten Sie täglich wechseln und öfter auskochen. Wenn der Po wund ist, nehmen Sie am besten eine spezielle Wundschutzcreme. Lassen Sie Babys Po jetzt öfter eine Zeit lang im warmen Zimmer unverpackt.

Wichtig bei Mädchen: Reinigen Sie die Scheide immer von vorn nach hinten. Damit wird der Infektion von Scheide und Harnblase vorgebeugt. Und bei Jungen: Die Vorhaut des Gliedes darf nicht gegen den natürlichen Widerstand zurückgestreift werden. Sie kann bis zum 2. oder 3. Lebensjahr eng und verklebt sein. Erst wenn sich die Vorhaut nach dem 3. Jahr noch nicht über die Eichel schieben lässt, kann eine Vorhautverengung (Phimose) bestehen. Diese muss dann ärztlich abgeklärt werden. Wenn Ihr Kind anfängt, nach seinen Genitalien zu greifen, lassen Sie es in Ruhe seinen Körper erforschen. Benennen Sie die Körperteile auch ganz normal, z. B. Scheide oder Glied, damit Verklemmungen gar nicht erst entstehen.



DIE PFLEGE VON AUGEN, OHREN, NASE UND NÄGELN

Die Augen werden, sofern es nötig ist, immer von außen nach innen gereinigt – am besten mit einem feuchten Papiertaschentuch. Die Innenbereiche von Nase und Ohren lassen Sie am besten in Ruhe. Hat das Baby Schnupfen, wischen Sie die Nase mit einem feuchten Papiertuch ab. Ist die Nase verkrustet, reinigen Sie den Eingang mit einem zusammengedrehten feuchten Papiertuch.

Die Ohren innen am besten nur mit warmem Wasser und einem Waschlappen vorsichtig auswaschen. Verzichten Sie auf Wattestäbchen. Sie sind unnötig und können das empfindliche Trommelfell verletzen.

DIE NABELPFLEGE

Nach dem Abnabeln wird der Nabelschnurrest mit einer Klemme versorgt. Der Nabelrest fällt meist zwischen dem 3. und 8. Tag ab. Reinigen Sie den Nabel einmal täglich mit abgekochtem, handwarmem Wasser und tupfen Sie ihn anschließend mit einer sauberen Mullwindel trocken. Nicht reiben und vor der Nabelpflege immer gründlich die Hände waschen! Achten Sie beim Wickeln darauf, dass die Windel unterhalb des Nabels anliegt, damit er trocken bleibt und die Windel nicht über den Nabel reibt.

Wenn keine Entzündungszeichen da sind, können Sie Ihr Kind baden – übrigens vom ersten Tag an. Allerdings reicht Waschen mit einem sauberen Waschlappen völlig. Bei Rötung, Flüssigkeitsaustritt oder unklaren Schwellungen sollten Sie die kinderärztliche Praxis aufsuchen.

Die Nägel Ihres Babys werden mit einer abgerundeten Baby-schere geschnitten. **Gerade schneiden – nicht rund!**

Der Badespaß

Wasserscheue Babys sind wirklich selten, die meisten genießen das Planschvergnügen. Doch das tägliche Baden ist nicht nur unnötig, sondern gar nicht gut für die empfindliche Babyhaut. Wenn Sie Ihr Baby zwei- oder dreimal die Woche baden, ist das vollkommen ausreichend. Die beste Zeit für das Bad können nur Sie selbst bestimmen. Ihr Baby sollte munter und nicht gerade ungeduldig vor Hunger sein.

HALTETIPPS IN DER BABYBADEWANNE

Sie schieben Ihren Unterarm unter den Nacken des Babys und umfassen mit der Hand den Oberarm in Höhe der Achselhöhle. Mit der freien Hand waschen Sie Ihr Baby. In der Bauchlage greifen Sie unter den Armen durch, stützen das Baby mit Hals und Kinn auf Ihrem Unterarm auf und halten es mit der Hand am Oberarm fest. Beim Umdrehen sollten Sie es sicher am Brustkorb halten können. Sonst heben Sie es kurz aus dem Wasser.

.....



Größere Babys flutschen leichter davon, weil sie meist vor Freude strampeln und planschen. Also gut festhalten. Babys Kopf darf nie unter Wasser geraten.

.....

DIE BADEREGELN

Die Zimmertemperatur sollte mindestens bei 23 °C liegen. Das Badewasser soll körperwarm sein, also 36 bis 37 °C haben. Am besten benutzen Sie ein Badethermometer und überprüfen zusätzlich mit Ihrem Unterarm die Temperatur. Die Babybadewanne wird nur bis zur Hälfte mit Wasser gefüllt. Und das Baden sollte nicht länger als 5 bis 10 Minuten, bei häufigerem Baden höchstens 5 Minuten dauern. Verzichten Sie auf Schaumbäder, sie trocknen die Haut zu sehr aus. Bei trockener Haut können Sie zum Schluss einen rückfettenden Badezusatz hinzufügen oder die Haut nach dem Bad sanft eincremen. Bewährt hat sich auch, etwas Olivenöl oder Muttermilch ins Badewasser zu geben. **Lassen Sie nie heißes Wasser nachlaufen, während Ihr Baby in der Wanne sitzt (Verbrühungsgefahr!).** Nach dem Baden sanft, aber gründlich abtrocknen – bis in alle Hautfalten.



So liegt Ihr Baby im Schlaf richtig

Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen auf den Rücken. Diese Empfehlung senkt nachweislich die Gefahr des Plötzlichen Kindstods ([siehe auch Seite 68](#)). Die Seitenlage wird nicht empfohlen, da das Baby beim Schlafen leicht auf den Bauch rollen kann. Wenn Babys groß genug sind, sich von allein zu drehen, sollte die Schlaflage nur sanft verändert werden. Ab dem 3./4. Monat wenden sich Babys auch zum Licht hin oder zur Aussicht aus dem Bett. Damit Ihr Kind den Kopf nicht immer zur gleichen Seite dreht, können Sie es zum Schlafen auch mal in die andere Richtung legen. Oder je nach Bauart das Bett ab und zu drehen, wenn es an der Wand steht.

Besuchen Sie frühzeitig den Kinderarzt bzw. die Kinderärztin, wenn sich eine schiefe Form des Kopfes entwickelt. Wenn Sie es gut beobachten können, legen Sie Ihr waches Baby tagsüber öfter für kurze Zeit auf den Bauch, um seine motorische Entwicklung zu fördern und eine einseitige Belastung seines Kopfes zu vermeiden.

DIE ZIMMERTEMPERATUR

Sie liegt nachts zum Schlafen idealerweise bei 18 °C. Sie können zwischen den Schulterblättern fühlen, ob die Haut warm, aber nicht verschwitzt ist. Das Babybett soll nicht neben einem Heizkörper oder direkt in der Sonne stehen. Wärmflaschen und Heizkissen brauchen Babys auch im Winter nicht im Bett.

.....



Alles auf einen Blick:
Infografiken zum Heraustrennen ab Seite 100

.....

DIE SCHLAFBEKLEIDUNG

Mehr als Windel, Unterhemd (oder Body) und Schlafanzug ist für das Baby im Bett zu warm. Wenn es heiß ist, können Sie noch ein Teil weglassen. Damit der Kopf Ihres Babys durch nichts bedeckt werden kann, was einen Atemrückstau verursachen könnte, verwenden Sie besser einen Schlafsack als eine Decke. Aber achten Sie darauf, dass der Halsumfang nicht größer ist als der Kopf des Kindes, damit es nicht hineinrutschen kann. Die richtige Länge des Schlafsacks berechnet sich aus der Körpergröße minus der Kopflänge des Kindes plus 10 bis 15 cm zum Wachsen und Strampeln.

Wenn Sie dennoch eine Decke bevorzugen, sollte diese leicht sein und das Baby nur bis zur Brust bedecken. Legen Sie Ihr Baby so in sein Bettchen, dass die Füße gegen das Fußende stoßen, sodass es nicht unter die Decke rutschen kann.

BABYS SCHLAFBEDÜRFNIS

In den ersten Wochen sind alle Babys Vielschläfer. Dann wird die Sache sehr individuell. Es ist nicht schwer herauszufinden, ob Ihr Kind müde ist. Reißen Sie es für eine anstehende Mahlzeit nicht aus dem Schlaf. Auch wenn es kleine Geräusche von sich gibt, aber die Augen noch geschlossen hat, ist es noch nicht wach. In den ersten Monaten geht der Traum von einer ruhigen Nacht für Eltern kaum in Erfüllung. Es gibt keine Richtwerte, ab wann Babys durchschlafen. Mit der Zeit wird immer eine Stunde Schlaf mehr den Rhythmus des Babys bestimmen. Versuchen Sie, es kurz vor Ihrem Zubettgehen noch einmal zu stillen oder zu füttern.

Aufgedrehte Kinder, die trotz toller Spiele anfangen zu weinen, können einfach überreizt oder zum Umfallen müde sein. Dann brauchen sie Ruhe, Halt in Ihren Armen und dann ihr Bett ([siehe auch „Wie schläft das Baby gut?“ auf Seite 90](#)).





HINLEGEN UND HOCHNEHMEN

Vor allem in den ersten Lebensmonaten braucht Ihr Baby im wahrsten Sinne noch sicheren Halt – auch beim Aufnehmen und Hinlegen. Wenn Sie es hochheben möchten, dann tun Sie das am besten über die Seite. Fassen Sie das Baby in der Rückenlage mit beiden Händen am Rumpf, drehen Sie es auf die Seite und heben Sie es weit über die Seite hoch. Bei diesem schrägen Aufnehmen braucht der Kopf keine Unterstützung.

Bei geradem Hochnehmen muss der Kopf unterstützt werden. Fassen Sie das Baby mit beiden Händen unter den Schultern, Ihre Daumen sind dabei in den Achselhöhlen. Ihre gestreckten Finger stützen beim Hochnehmen den Kopf Ihres Babys ab. Um das Baby hinzulegen, stützen Sie es auf einer Pobacke ab und legen Sie es langsam über die Seite ab. Dann drehen Sie es auf den Rücken.

So fühlen sich Babys draußen wohl

Mit Ihrem gesunden Baby können Sie von Anfang an unterwegs sein, ob Sommer oder Winter. Es muss nur richtig angezogen sein. Im Winter warm genug, im Sommer leicht genug. Manchmal werden Babys viel zu dick eingepackt, was sie ins Schwitzen bringt. Ein Regen- und Windschutz sowie die Möglichkeit der Beschattung sollte zur Kinderwagenausrüstung gehören.

Schützen Sie Ihr Baby vor Sonne. Wenn Sie mit Ihrem Baby auf dem Balkon oder im Garten sind, müssen Sie immer wieder nach ihm schauen. Weint es? Schwitzt es? Ist es ihm zu kalt? Hat sich die Sonne gedreht? Babys dürfen auf keinen Fall der Sonne ausgesetzt werden. Achten Sie auch auf Insekten, die Ihr Baby plagen können.

Ob Ihr Baby friert, erkennen Sie nicht unbedingt an kalten Händen oder Füßen; sie sind oftmals kühl. Nur wenn sie bläulich sind, dann friert Ihr Kind. Und wenn sich Stirn und Nacken kalt anfühlen.

Schwitzt Ihr Kind, ziehen Sie es leichter an oder wechseln Sie die Bettdecke. Mit einem feuchten Tuch (kein Eisbeutel) können Sie Stirn und Nacken etwas kühlen. Und lassen Sie es Tee trinken – ungesüßt. Sind Sie mit dem Auto unterwegs, nehmen Sie Ihr Kind immer mit. Es sollte nie allein im Auto sein, ganz besonders nicht in der Sonne.

TRAGEN UND HALTEN

Getragen werden beruhigt und entspannt. Es stärkt das Miteinander und fördert den Austausch zwischen dem Baby und Ihnen. Solange das Baby noch nicht selbstständig sitzen kann, muss der Rücken beim Tragen von Ihnen gestützt werden.

Entspannend und beruhigend ist es für Ihr Baby, wenn es mit dem Rücken gegen Ihren Bauch liegt, sein Kopf in Ihrer Armbeuge. Besonders geborgen fühlt sich Ihr Baby, wenn es auf Ihrem Unterarm liegt, sein Kopf ruht in Ihrer Armbeuge, der zweite Arm von Ihnen unterstützt Beine, Po und Rücken.

Auf der Schulter: Halten Sie das Baby aufrecht, mit dem Bauch zu Ihnen gedreht, der Kopf liegt auf der Schulter, beide Arme über der Schulter. Ihr Unterarm stützt den Po des Babys, die andere Hand den Rücken und – wenn das Baby noch sehr klein ist – das Köpfchen.

Auf dem Bauch: Dies ist besonders anregend und ermunternd für Ihr Baby, um die Bauchlage und das Kopfhalten zu üben.

Auf dem Oberschenkel: Ideal für Zwiegespräche, kleine Spielchen und einfach zum Wohlfühlen.



Der Schnuller: Ja oder nein?

Die Entscheidung, ob Sie Ihrem Kind einen Schnuller geben oder nicht, liegt bei Ihnen.

DAS SPRICHT DAFÜR

- Er dient als Notbehelf bei der Trennung von Mutter und Kind oder zur Beruhigung des Säuglings, ist aber kein Patentmittel zur Ruhigstellung.
- Saugen ist ein Urbedürfnis des Babys, Schnuller oder Daumen dienen als Ersatzbefriedigung.
- Der Schnuller kann sich bei Frühgeborenen vorteilhaft auf den Saug- und Schluckreflex auswirken.
- Regelmäßiges Schnullern, d. h. bei jedem Einschlafen, scheint eine schützende Wirkung gegen den Plötzlichen Säuglingstod zu haben. Dennoch sollte einem Säugling der Schnuller nicht aufgezwungen werden. Fällt der Schnuller aus dem Mund des schlafenden Kindes, soll er nicht zurückgeschoben werden.

DAS SPRICHT DAGEGEN

- Die Hungerzeichen des Kindes werden leichter übersehen.
- Bei zu geringer Stillfrequenz fehlt der Brust die Anregung zur Milchbildung.
- Das Saugen am Schnuller erfolgt mit anderen Bewegungen als an der Brust, dadurch kann es zu Irritationen beim Trinken kommen.
- Nur die Brust passt sich dem kindlichen Mund optimal an, auch kiefergerechte Sauger erfüllen diese Voraussetzung nicht.
- Beim Schnuller liegt die Zunge nicht in der normalen Ruheposition.
- Solange die Saugbedürfnisse des Babys an der Brust erfüllt sind, nimmt es normalerweise keinen Daumen bzw. braucht es keinen Schnuller.
- Das Risiko für Mittelohrentzündungen ist erhöht, vor allem ab dem 2. Lebenshalbjahr.



.....



- Möglichst keinen Schnuller in den ersten 4 bis 6 Lebenswochen geben, bevor das Stillen gelernt wurde und sich die Milchproduktion etabliert hat.
- Der Schnuller ist kein Ersatz für engen Körperkontakt und Stillen.
- Den Schnuller nur kurzzeitig, nicht dauernd geben.
- Im 2. Lebensjahr mit dem Abgewöhnen beginnen.
- Auf den hygienischen Umgang achten, d. h. Schnuller grundsätzlich sorgfältig reinigen. Gummisauger zudem mehrmals in der Woche auskochen. Bei Silikon-saugern ist dies nicht nötig.

.....

Urlaub mit dem Baby: So kann er schön werden

In den ersten Monaten sind weite Urlaubsreisen für Babys nicht gut. Anschließend ist gesunder Menschenverstand für das Wann, Wo und Wie meist wichtiger als „Tun Sie dies und lassen Sie jenes“. Trotzdem sind viele Kinderärzte und Kinderärztinnen beim Thema Fernreisen mit Baby besorgt. Besprechen Sie Impfschutz und Maßnahmen bei Durchfallerkrankungen usw. unbedingt mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin.

Beachten Sie für große und kleine Reisen Folgendes:

DIE FAHRT MIT DEM AUTO

Planen Sie alle zwei bis drei Stunden eine Pause ein, für sich selbst und zum Füttern und Wickeln des Babys. Fahren Sie möglichst nicht in der Mittagshitze, wenn Ihr Auto keine Klimaanlage hat. Achten Sie immer darauf, dass Ihr Baby weder schwitzt noch friert.

DIE BAHNREISE

Wenn Sie der Gedanke an Gepäck und Baby ratlos macht, packen Sie die Koffer einen Tag früher, lassen Sie sie abholen und am Ziel ins Haus bringen. Das ist ein normaler Service der Bahn, der allerdings etwas kostet.

DIE FLUGREISE

Gesunde Babys vertragen das Fliegen meist problemlos. Flugzeuge haben spezielle Sitzreihen für Eltern mit Kindern. Hier ist Platz für ein anschnallbares Tragebett, das bei entsprechender Buchung zur Verfügung gestellt wird. Informieren Sie sich bei der Fluggesellschaft. Ganz wichtig ist der Druckausgleich in den Ohren beim Starten und Landen. Das gelingt einem Baby meist nur, wenn es etwas zum Saugen hat. Stillen Sie es deshalb nicht schon vorher so satt, dass es keine Flüssigkeit mehr will, wenn es losgeht. Es braucht beim Fliegen übrigens mehr Flüssigkeit als sonst.

DIE SONNE

In den ersten 12 Lebensmonaten sollte ein Kind gar keiner direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt sein.

- Achten Sie darauf, dass Ihr Baby keine pralle Sonne abbekommt und immer einen Schattenplatz hat.
- Meiden Sie auch mit Sonnenschutz, wie Schirm oder Verdeck, die pralle Sonne, damit Ihr Kind nicht überhitzt wird. Suchen Sie mit Ihrem Baby immer Schattenplätze auf.
- Sonnenschutzmittel sollten im 1. Lebensjahr möglichst nicht verwendet werden, da sie die empfindliche Babyhaut unnötig belasten.
- Babyöl ist kein Sonnenschutzmittel, es fördert sogar die Lichtempfindlichkeit der Haut.
- Um bei großer Hitze den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, sollten gestillte Babys häufiger angelegt werden und die Mütter mehr trinken. Älteren Babys (ab etwa einem Jahr) sollte Wasser angeboten werden.
- Das Sonnenschutzmittel sollte UV-A- und UV-B-Strahlen mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 blocken.

Bei Hitze müssen Kinder viel trinken und leicht angezogen sein, am besten in Baumwoll Sachen. Gestillte Säuglinge sollten häufiger angelegt werden, um den Mehrbedarf an Flüssigkeit über die Muttermilch zu decken.

AM ZIEL

Viele Hotels und Ferienclubs bieten Babybetreuung an. Das bringt auch für Sie mehr Erholung und als Paar können Sie mal wieder auf Ihre Weise auftanken.

Babys Ernährung: Am Urlaubsort sollte Ihr Kind möglichst die gleiche Nahrung bekommen wie zu Hause. Informieren Sie sich oder nehmen Sie einen Vorrat mit.



IM ÜBERBLICK

- Einmalwindeln halten Urin zurück. Häufiges Wechseln schützt vor Wundwerden.
- Am Wickeltisch immer in unmittelbarer Reichweite bleiben. Eine Hand stets am Baby.
- Das Wickeln mit Streichel-einheiten verbinden.
- Baden ist vom ersten Tag an erlaubt.
- Das Baby in der Wanne sicher halten.
- Babys sollten auf dem Rücken schlafen.
- Tagsüber das wache Baby auch mal auf den Bauch legen.
- Babys nicht zu warm einpacken.
- Prüfen, ob es schwitzt oder friert.
- Im Urlaub Hitze und Sonne vermeiden.
- Babys im Flugzeug bei Start und Landung saugen lassen.



Die Gesundheit

Ihres Kindes

In Deutschland gibt es ein bundesweit einheitliches Früherkennungsprogramm für Kinder. Es gewährt Kindern von der Geburt bis zum Schulalter einen gesetzlichen Anspruch auf elf kostenlose Früherkennungsuntersuchungen. Bei Ihrem Baby stehen im 1. Lebensjahr die U-Untersuchungen U1 bis U6 an.

Die 11 Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9 und J1: 11 Chancen für Ihr Kind

Bei diesen Terminen untersucht die Ärztin oder der Arzt Ihr Kind vor allem auf mögliche schwerwiegende Erkrankungen und prüft, ob es sich seinem Alter entsprechend entwickelt. Auf diese Weise können Verzögerungen oder Auffälligkeiten in der Entwicklung und mögliche gesundheitliche Beeinträchtigungen frühzeitig erkannt werden.

Durch eine rechtzeitige Behandlung oder spezielle Förderung können die möglichen Folgen für die Gesundheit und Entwicklung dann oft verhindert oder zumindest gemindert werden. Im Rahmen dieser Früherkennungstermine findet auch eine ärztliche Beratung zu wichtigen anstehenden Themen der kindlichen Gesundheit und Entwicklung statt, z. B. Unfallvorbeugung oder Ernährung.

Die Erfahrung zeigt, dass diese U-Untersuchungen von fast allen Eltern in Anspruch genommen werden. Nutzen auch Sie die Chance für Ihr Kind und für sich als Eltern! Die U-Untersuchungen sind nämlich auch dafür da, dass Sie bei Unsicherheiten und Sorgen zur Entwicklung und Gesundheit Ihres Kindes ärztlichen Rat suchen können.

VORGEGEBENE UNTERSUCHUNGSZEITRÄUME EINHALTEN

Für alle Früherkennungsuntersuchungen sind bestimmte Zeiträume vorgegeben, die eingehalten werden sollten. Es ist wichtig, dass die Untersuchungen in den jeweiligen Altersspannen stattfinden, weil die Früherkennung und rechtzeitige Behandlung mancher Erkrankungen nur in einem bestimmten Zeitraum erfolgversprechend sind.

Außerdem sind die Untersuchungstermine so festgelegt, dass die Ärztin oder der Arzt wichtige Entwicklungsschritte beurteilen kann, die in bestimmten Zeitspannen erfolgen und für nachfolgende Entwicklungsschritte oft von besonderer Bedeutung sind. Auch bei Frühgeborenen (Geburt vor der vollendeten 37. Schwangerschaftswoche) sollen diese Zeiträume eingehalten werden.

Zur Sicherheit sollten Sie die Termine in der ärztlichen Praxis immer frühzeitig vereinbaren und keine Früherkennungsuntersuchung versäumen. Wird eine U-Untersuchung nicht in den vorgegebenen Zeiträumen durchgeführt, kann die Kostenübernahme durch die Krankenversicherung entfallen.



U1	direkt nach der Geburt
U2	3. bis 10. Lebenstag
U3	4. bis 5. Lebenswoche
U4	3. bis 4. Lebensmonat
U5	6. bis 7. Lebensmonat
U6	10. bis 12. Lebensmonat
U7	21. bis 24. Lebensmonat
U7a	34. bis 36. Lebensmonat
U8	46. bis 48. Lebensmonat
U9	60. bis 64. Lebensmonat
J1	mit etwa 13 Jahren

.....



Die Früherkennungsuntersuchungen U1 bis J1 gehören zum gesetzlich verankerten Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherungen. Deshalb werden die Kosten hierfür von den Krankenversicherungen übernommen.

.....

Tipp:

Extra-Elternbriefe zu allen U-Untersuchungen und einen Terminrechner finden Sie auf www.kindergesundheit-info.de



DAS KINDERUNTERSUCHUNGSHFT

Das Kinderuntersuchungsheft, auch als Gelbes Heft bekannt, wird den Eltern des neugeborenen Kindes in der Regel in der Geburtsklinik übergeben, bei Hausgeburt von der Hebamme bzw. dem Entbindungspfleger. Im Gelben Heft werden von den Ärztinnen und Ärzten sowie teilweise Hebammen und Entbindungspflegern das genaue Datum und die Ergebnisse aller U-Untersuchungen festgehalten.

Die Eltern unterstützt das Gelbe Heft bei der Vorbereitung auf die jeweilige Früherkennungsuntersuchung mit Informationen über die altersentsprechenden Untersuchungsinhalte. Auf der herausnehmbaren Teilnahmekarte werden die bisher wahrgenommenen U-Untersuchungen dokumentiert. So können Eltern oder Sorgeberechtigte – ohne vertrauliche Informationen des Gelben Heftes offenlegen zu müssen – die regelmäßige Teilnahme an den U-Untersuchungen z. B. bei Behörden, Kindertagesstätten, Schulen oder Jugendämtern belegen.



.....



Bitte zu jeder Untersuchung mitbringen:

- Krankenversichertenkarte bzw. Gesundheitskarte
- Kinderuntersuchungsheft
- Impfpass

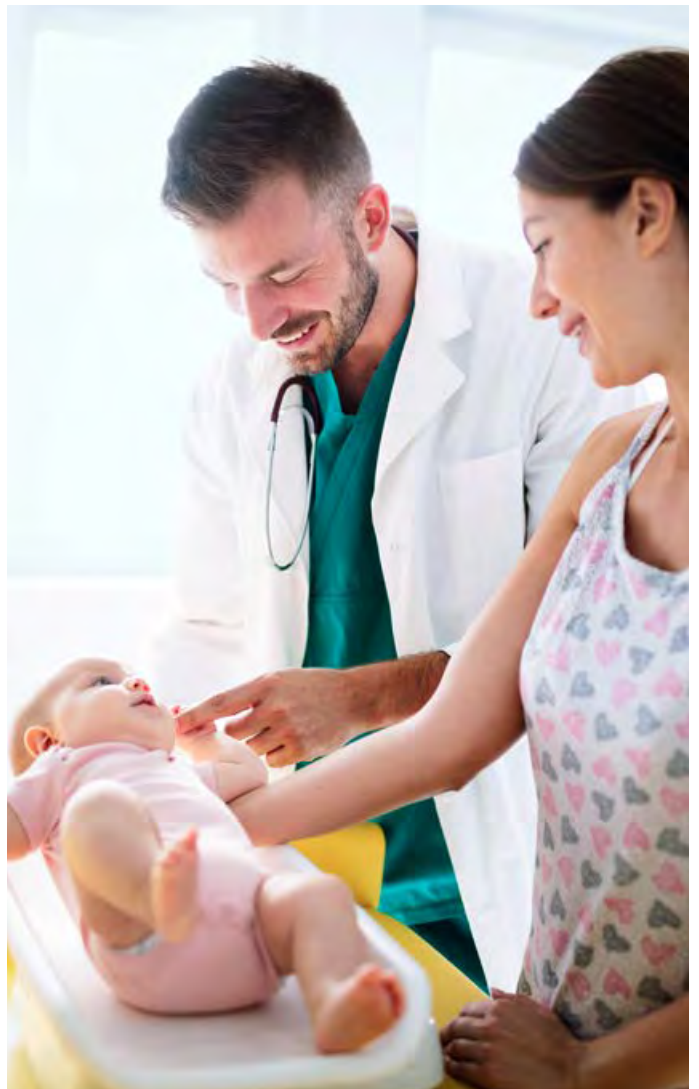
.....

INHALTE DER U-UNTERSUCHUNGEN

Bei jeder Früherkennungsuntersuchung wird das Kind untersucht und seine Entwicklung wird überprüft. Je nach Alter des Kindes liegen die Schwerpunkte hierbei auf unterschiedlichen Bereichen, z. B. Beweglichkeit und Geschicklichkeit, Sprechen und Verstehen, soziales Verhalten. Dazu gibt es, abhängig vom jeweiligen Alter, zusätzliche Themen und Beratungsschwerpunkte, wie Impfungen, Vorbeugung des Plötzlichen Kindstods, Unfallverhütung, Zahngesundheit, Fragen der Ernährung, aber auch mögliche Probleme und Sorgen, die Ihnen die Entwicklung oder das Verhalten Ihres Kindes machen.

Wenn der Arzt oder die Ärztin eine Erkrankung oder Auffälligkeit feststellt oder einen entsprechenden Verdacht hat, werden die Möglichkeiten mit Ihnen besprochen und in Abstimmung mit Ihnen die erforderlichen Schritte zur genaueren Diagnose und anschließenden Behandlung in die Wege geleitet. Dazu gehören auch Hinweise zu regionalen Unterstützungsangeboten wie Eltern-Kind-Hilfen, Frühe Hilfen oder zu anderen Fachkräften.

Was im Einzelnen untersucht wird und zu welchen Themen Sie als Eltern ärztlich beraten werden, ist für Sie im Kinderuntersuchungsheft, das Sie nach der Geburt erhalten haben, bei den jeweiligen U-Untersuchungen zusammengefasst.



U-Untersuchungen im 1. Lebensjahr



DIE U1: NEUGEBORENEN-ERSTUNTERSUCHUNG

In den ersten Minuten nach der Geburt wird Ihr Kind nach dem sogenannten Apgar-Test stufenweise untersucht. Damit werden die wichtigsten Lebensfunktionen wie Atmung, Herzschlag, gesunde Hautfarbe und die Reflexe bewertet. Keine Sorge: Auch gesunde Babys brauchen manchmal etwas Zeit, um sich von der Geburt zu erholen.

ERWEITERTES NEUGEBORENENSCHREIBUNG VOM 2. BIS 3. LEBENSTAG

Mit elterlicher Zustimmung erfolgt innerhalb der 36. bis 72. Lebensstunde nach der Geburt, oft zusammen mit der U2, auch eine Untersuchung zur Früherkennung von angeborenen Störungen des Stoffwechsels, des Hormon-, des Blut-, des Immunsystems und des neuromuskulären Systems. So kann schon bald nach der Geburt die notwendige frühe Behandlung beginnen. Dazu werden ein paar Tröpfchen Blut meist mit einem kleinen Fersenpiks entnommen.

Alle Neugeborenen haben zudem Anspruch auf einen Hörtest zur Früherkennung von angeborenen Hörstörungen (Neugeborenen-Hörscreening), der möglichst in den ersten drei Lebenstagen durchgeführt werden sollte. Über eine Messung der Sauerstoffverteilung im Blut (Pulsoxymetrie) wird zudem geschaut, ob beim Kind schwere Herzfehler vorliegen, die umgehend behandelt werden müssen. Zum erweiterten Neugeborenen-Screening erhalten Sie vorher schriftliche Informationen.

DIE U2: VOM 3. BIS 10. LEBENSTAG

Die U2 wird in der Regel noch in der Klinik gemacht, bevor Sie mit Ihrem Baby nach Hause gehen. Dabei wird besonders auf angeborene Erkrankungen oder Fehlbildungen geachtet, vor allem um lebensbedrohliche Komplikationen zu vermeiden. Die oben genannte Blutentnahme für die Früherkennung u. a. von Stoffwechselstörungen ist auch ganz wichtig zu diesem frühen Zeitpunkt, damit eine Diagnose und Behandlung möglichst rasch erfolgen kann. Bei der U2 geht es im ärztlichen Gespräch außerdem um die Rachitisvorbeugung mit Vitamin D und um Fluorid zur Zahnhärtung. Der Hörtest für Neugeborene kann gegebenenfalls noch nachgeholt werden, ein eventuell auffälliges erstes Testergebnis wird spätestens jetzt nochmals kontrolliert.

Die bei der U3 anstehende Ultraschalluntersuchung der Hüftgelenke wird bei familiären Hüftproblemen eventuell schon beim U2-Termin gemacht oder veranlasst.

DIE U3: IN DER 4. BIS 5. LEBENSWOCHEN

Die U3 ist meist die erste Früherkennungsuntersuchung in der niedergelassenen Praxis. Zu diesem Termin wird Ihr Baby gründlich untersucht und es wird geschaut, wie es sich entwickelt hat. Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei dem Ernährungszustand und dem Gewicht und den altersgerechten Bewegungsmöglichkeiten. Eine Ultraschalluntersuchung der Hüftgelenke wird jetzt durchgeführt, wenn sie bei der U2 noch nicht gemacht wurde. Es wird erneut überprüft, ob der Hörtest für Neugeborene durchgeführt und – bei auffälligem Erstbefund – wiederholt wurde. Gegebenenfalls kann der Test jetzt nachgeholt werden. Sie werden – wie in allen kommenden U-Untersuchungen – zu den empfohlenen Impfungen beraten. Jetzt wird auch der Grundstein für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit von Ärztin oder Arzt und Familie gelegt.

Die Beobachtung der emotionalen und sozialen Verhaltensweisen des Kindes, der Beziehung zu seinen Eltern ist bereits in diesem Alter wichtig. Hierbei können Sie als Eltern frühzeitig Beratung und Hilfe erhalten. Sie werden zu anstehenden Themen wie z. B. Ernährung, Verdauung oder Schreien beraten.

.....



Manche U-Termine sind auch Impftermine.

Zum Teil können gleichzeitig mit den Früherkennungsuntersuchungen auch Impftermine wahrgenommen werden. Sie schaffen also an einem Tag zwei ganz wichtige Dinge für Ihr Kind.

.....

DIE U4: VOM 3. BIS 4. LEBENS MONAT

Auf dem Programm steht jetzt vor allem die körperliche und geistige Entwicklung. Die Ärztin oder der Arzt achtet auf das Bewegungsverhalten des Babys, seine Hörfähigkeit und sein Sehvermögen. Außerdem werden unter anderem Fragen zur Ernährung sowie Maßnahmen zur Vermeidung des Plötzlichen Säuglingstods besprochen (**siehe auch heraustrennbare Seiten am Ende der Broschüre**). Die U4 ist auch ein möglicher Impftermin. Meist erfolgt nun schon die Zweitimpfung gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Haemophilus influenzae Typ b, Kinderlähmung, Hepatitis B und Pneumokokken.

DIE U5: VOM 6. BIS 7. LEBENS MONAT

Wieder steht eine ausführliche Untersuchung an. Und der Arzt bzw. die Ärztin wird die altersgerechte Bewegungsfähigkeit und Geschicklichkeit des Babys prüfen. Kann es z. B. seinen Oberkörper in Bauchlage auf den gestützten Armen anheben? Ernährung und Verdauung werden wieder besprochen. Die Verhütung von Unfällen ist ein zunehmend wichtiges Thema. Auch der Umgang mit dem Schreien des Babys und sein Schlafverhalten können wichtig sein. Der Impfstatus wird überprüft und fehlende Impfungen werden gegebenenfalls nachgeholt. Ab der U5 informiert Sie zudem Ihre Ärztin oder Ihr Arzt über das Angebot einer zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchung für Ihr Kind.

DIE U6: VOM 10. BIS 12. LEBENS MONAT

Neben der allgemeinen Gesundheit geht es nun um die neuen Entwicklungsschritte, die Babys jetzt meist machen: das Krabbeln, das Hochziehen an Möbeln oder erste Schritte. Auch das Sehen, das Verstehen und Sprechen und das Verhalten des Babys werden geprüft. Das Impfprogramm wird fortgesetzt. Besonders wichtig sind jetzt die Impfungen gegen Masern, Mumps, Röteln und Windpocken sowie gegen Meningokokken C. Am besten vereinbaren Sie gleich die Zusatztermine für die noch anstehenden Impfungen.

.....



Nach dem Impfkalender stehen ab dem 11. bis zum vollendeten 14. Monat außerdem der Abschluss der Grundimmunisierung und die erste Masern-/Mumps-/Röteln- und Windpockenimpfung an.

Bei einem Extra-Impftermin ab dem vollendeten 12. Monat wird gegen Meningokokken C geimpft.

.....

Weitere U-Untersuchungen ab dem Kleinkindalter

DIE U7: VOM 21. BIS 24. LEBENS MONAT

Ihr Kind ist nun aus dem Babyalter heraus. In einem Jahr hat sich eine Menge entwickelt. Das wird Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sorgfältig prüfen. Zum Beispiel das Gehen, Bücken, Aufrichten, Sehen, Hören, Sprechen und die soziale Kontaktfähigkeit. Der Impfstatus wird überprüft, fehlende Impfungen werden gegebenenfalls nachgeholt.

DIE U7A: VOM 34. BIS 36. LEBENS MONAT

Gegen Ende des 3. Lebensjahres wird Ihr Kind abermals gründlich untersucht. Wie hat es sich körperlich und geistig entwickelt? Ein besonderes Augenmerk richtet der Arzt oder die Ärztin darauf, wie gut Ihr Kind hört und sieht, wie es um das Sprechen und Verstehen bestellt ist und ob Ihnen in der Entwicklung oder im Verhalten Ihres Kindes etwas Sorgen bereitet. Die Vollständigkeit des Impfstatus wird überprüft und noch ausstehende Impfungen werden gegebenenfalls nachgeholt.

DIE U8: VOM 46. BIS 48. LEBENS MONAT

Bis dahin hat Ihr Kind Riesenschritte gemacht. Oder ist etwas auf der Strecke geblieben? Etwas, was Ihnen vielleicht nicht aufgefallen ist? Die Ärztin oder der Arzt wird bei dieser gründlichen Untersuchung darauf achten. Braucht Ihr Kind Hilfe, kann noch viel getan werden.

DIE U9: VOM 60. BIS 64. LEBENS MONAT

Dann kommt Ihr Kind bald in die Schule. Wird alles okay sein? Seine geistige Entwicklung? Seine körperliche Vitalität? Das Hören, Sehen, Sprechen? Seine sozialen Fähigkeiten? Mögliche Störungen können immer noch beeinflusst werden. Ganz wichtig vor Schulbeginn: die Auffrischung der Impfungen. Also wie immer den Impfpass mitnehmen.

DIE J1: MIT CA. 13 JAHREN

Auch wenn man sich jetzt sein Baby sicher noch nicht als Teenager vorstellen kann, sollten Sie wissen, dass es mit Eintritt ins Jugendalter die J1, also die Jugendgesundheitsuntersuchung, für einen Gesundheitscheck nutzen kann.

FRÜHE HILFEN IN IHRER NÄHE

Frühe Hilfen sind Angebote für Eltern von Kindern von 0 bis 3 Jahren in schwierigen Situationen. Fachkräfte in den Anlaufstellen vermitteln Müttern und Vätern die Hilfen, die sie brauchen. Mit der Orts- und Postleitzahlensuche finden Sie auf der BZgA-Website www.elternsein.info Links zu Anlaufstellen und Portalen zu Frühen Hilfen in Ihrer Nähe.





IM ÜBERBLICK

- Nutzen Sie das komplette Früherkennungsprogramm für Ihr Kind.
- Oft sind Störungen oder Probleme nur ärztlich zu erkennen.
- Je früher Behandlungen beginnen, umso besser sind die Heilungschancen.
- Das Untersuchungsheft mit Teilnahmekarte immer mitnehmen.
- Eigene Beobachtungen bei den U-Untersuchungen mitteilen.
- Ein vollständiger und rechtzeitiger Impfschutz ist wichtig.



Vitamine D und K: Jedes Baby braucht sie

DIE RACHITISVORBEUGUNG

Rachitis ist eine Krankheit, die durch einen Mangel an Vitamin D entsteht. Die Knochensubstanz erweicht, das Skelett verformt sich. Bei uns gibt es Rachitis praktisch nicht mehr, seitdem jedes Baby im 1. Lebensjahr mit Vitamin D versorgt wird. Bei Erwachsenen wird Vitamin D durch Sonnenlichteinwirkung vom Körper selbst gebildet. Säuglinge sind hierzu noch nicht in ausreichendem Maße in der Lage.

Empfohlen wird für Säuglinge, sobald sie Muttermilch trinken und bis zum Durchbruch des ersten Milchzahns die tägliche Gabe eines Kombinationspräparats mit 0,25 mg Fluorid und 400 bis 500 I.E. Vitamin D in Tablettenform. Wird zur Zubereitung von Säuglingsmilchnahrung Leitungswasser oder Mineralwasser mit einem Fluoridgehalt von 0,3 mg/l oder mehr verwendet, sollte ein Supplement (Zugabe) mit Vitamin D ohne Fluorid gegeben werden. Das betrifft Säuglinge, die ausschließlich oder überwiegend mit Säuglingsmilchnahrung ernährt werden.

WAS BABYS AUSSERDEM BEKOMMEN: VITAMIN K

Babys haben häufig einen Vitamin-K-Mangel, der zu einer erhöhten Blutungsneigung und zu gefährlichen Hirnblutungen führen kann. Zur Vorbeugung solch gefährlicher Blutungen erhalten Babys in der Regel bei den ersten drei Früherkennungsuntersuchungen jeweils 2 mg Vitamin K als Tropfen. Wichtig ist, dass das Baby alle drei Gaben erhält.

.....



Es wird nicht empfohlen, das Baby anstatt der Vitamin-D-Gabe direkter Sonne auszusetzen. Für die empfindliche Babyhaut wäre dies sehr gefährlich. Vor Sonnenbrand und Hitzschlag ist jedes Baby zu schützen. Aber es ist natürlich gut, mit dem Baby jeden Tag an die frische Luft zu gehen. Bitte dabei für Schatten sorgen.

.....

Wenn Babys viel zu früh oder mit Untergewicht geboren werden

Heute werden fast 9 Prozent aller Babys mit zu niedrigem Geburtsgewicht von unter 2500 g geboren. Entweder sind es frühgeborene Babys, die vor der 37. Schwangerschaftswoche zur Welt kommen, oder sogenannte Mangelgeburten. Das heißt, das Baby kommt zum geplanten Termin, aber es hat die notwendige Reifung dafür nicht geschafft. Ursachen für eine Mangelgeburt können Erkrankungen der Mutter sein, auch Rauchen, Alkohol, Sucht und Überlastungen. Oder es liegen Fehlbildungen, Infektionen oder eine Mehrlingschwangerschaft vor. Auslöser für zu frühe Geburten sind häufig vorzeitige Wehen, Gebärmutterhalsschwäche, Lösung des Mutterkuchens, Fehlbildungen, Mehrlingsschwangerschaften und auch unbekannte Ursachen.

Für die betroffenen Babys kann es eine Reihe von Problemen geben, weil sie für das eigenständige Leben noch nicht richtig gerüstet sind, beispielsweise für das ausreichende Atmen, das Trinken oder die Regulierung der Körpertemperatur. Aber auch Stoffwechselstörungen, Infektionsanfälligkeiten oder die Neugeborenen-Gelbsucht sind mögliche zusätzliche Gefahren.

Dank der modernen Medizin mit ihren Versorgungsmöglichkeiten haben die meisten Risikobabys heute gute Chancen. Selbst Kinder mit rund 600 g Geburtsgewicht können bereits den Weg ins Leben schaffen. Falls keine weiteren schweren Risiken bestehen, holen viele frühgeborene Babys ihren Rückstand in den ersten Lebensjahren meist gut auf.

Entscheidend für Risikobabys ist, dass sie in Kliniken geboren werden, in denen ein interdisziplinäres Team (Geburtshilfe, Anästhesie, Kinderheilkunde) Hand in Hand zusammenarbeitet. Optimal ist die sofortige Betreuung in einer Kinderklinik mit Neugeborenen-Intensivstation, über die größere Klinikzentren verfügen.

Solange Ihr Baby in der Kinderklinik ist, sollten Sie es täglich und möglichst mehrmals besuchen, es streicheln und, wenn es geht, auch pflegen, trockenlegen und füttern – wenn möglich mit Muttermilch. Viele Neugeborenen-Intensivstationen fördern die Entwicklung der kleinen Babys durch die sogenannte Känguru-Methode. Dabei werden die Babys aus den Versorgungsbettchen genommen und der Mutter oder dem Partner oder der Partnerin an die Brust gelegt, warm und geschützt mit einem kleinen Lammfell. Auch die Kinderkrankenschwestern der Station übernehmen diese intensive liebevolle Pflege, wenn es ihre Zeit erlaubt. Die Erfahrungen zeigen, dass Babys mit dieser Methode sehr gute Fortschritte machen. Kinder, die keine Atemhilfe mehr brauchen und gut an Gewicht zunehmen, können entlassen werden, vorausgesetzt, dass zu Hause eine gute Versorgung gewährleistet ist. Das Baby muss gut gedeihen und selbst trinken können.

Ein konkretes Entlassungsgewicht gibt es nicht. Die Eltern sollten über die weitere Betreuung ausreichend informiert sein. Dazu gehört die regelmäßige ärztliche Untersuchung, gegebenenfalls auch zwischen den geplanten Früherkennungsuntersuchungen. Die Ärzte und Ärztinnen werden mit Ihnen besprechen, ob Ihr Kind in speziellen Nachsorgeeinrichtungen (Frühförderzentren) betreut werden sollte.



Frühförderzentren verfügen in der Behandlung von drohenden oder schon bestehenden Krankheiten und Behinderungen über spezielle Erfahrungen. Je eher die gezielte Förderung einsetzt, umso besser ist es für ein Kind. Wann ein untergewichtiges Baby seine körperlich-geistige Entwicklung im Vergleich zu anderen Babys aufgeholt hat, ist in exakten Zeiträumen nicht anzugeben. Häufig zieht sich die Nachholentwicklung länger als ein Jahr hin. Bei schwerem Verlauf kann dies auch noch in das Vorschulalter hineinreichen.

In jedem Fall brauchen die betroffenen Kinder von Anfang an eine regelmäßige gute medizinische Versorgung, individuelle Förderung und die liebevolle Betreuung der Eltern, möglichst in der ganzen Kindheit. Entwicklungs- und Verhaltensstörungen sind auch im Schulalter nicht selten. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf Auffälligkeiten anzusprechen. Gegebenenfalls kann eine Weiter- oder Mitbehandlung in einem Sozialpädiatrischen Zentrum erfolgen.

Neben den Sorgen um ihr Kind haben viele Eltern oft mit Schuldgefühlen zu kämpfen. Sie fragen sich: Wie konnte unser Kind nur so geboren werden? Was haben wir falsch gemacht? Wie kommen wir bloß damit zurecht? An vielen Kliniken gibt es heute Gesprächskreise für Eltern mit den gleichen Problemen. Im Internet, in Kliniken oder in der (Kinder-)ärztlichen Praxis erhalten Sie Adressen von Selbsthilfegruppen.



IM ÜBERBLICK

- Neugeborenen-Intensivstationen sind auf Früh- und Mangelgeburten spezialisiert.
- Mit Zuwendung und Körperkontakt schaffen es die kleinen Babys besser.
- Zu Hause muss eine gute Versorgung gesichert sein.
- Liebevolle Betreuung und Förderung sind bis ins Schulalter ganz wichtig.
- Gesprächskreise mit betroffenen Eltern helfen weiter.

Impfen: Schutz vor Infektionskrankheiten

Manche Krankheiten müssen nicht sein. Impfen ist der beste Weg, um Ihr Kind vor einigen schweren Infektionen zu schützen.

Das von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlene Impfprogramm für Säuglinge und Kleinkinder schützt vor folgenden Krankheiten: Diphtherie, Tetanus (Wundstarrkrampf), Keuchhusten, Kinderlähmung (Polio), Erkrankungen durch *Haemophilus influenzae* (Hib), Meningokokken C, Pneumokokken und Rotaviren, Hepatitis B, Masern, Mumps, Röteln und Windpocken. Bei chronischen Krankheiten oder bei Reisen können weitere Impfungen nach Rücksprache mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt sinnvoll sein.

Gerade Erstellern müssen sich mit einer Fülle von Fragen auseinandersetzen, die nicht immer leicht zu beantworten sind. Das Thema Impfen nimmt dabei einen hohen Stellenwert ein, da Falschinformationen immer wieder für Verunsicherung sorgen und einige Eltern deswegen auf diesen Schutz für ihre Kinder verzichten.

Ausführliche Informationen zu den empfohlenen Impfungen finden Sie unter www.impfen-info.de



 **impfen-info.de**
Wissen, was schützt.

Gründe für eine impfskeptische Haltung könnten Unkenntnis über die Erkrankungen und den Nutzen von Impfungen sein, aber auch Ängste vor Impfnebenwirkungen.

Umso wichtiger ist es, dass sich Eltern umfassend informieren, um auf dieser Grundlage die beste Entscheidung für die gesunde Entwicklung ihres Kindes treffen zu können.

„KINDERKRANKHEITEN“ WERDEN OFT UNTERSCHÄTZT

Viele Eltern stellen sich unter dem Begriff „Kinderkrankheiten“ harmlose Erkrankungen vor, die leicht und folgenlos verlaufen. Masern, Mumps, Keuchhusten und andere „Kinderkrankheiten“ können jedoch schwere Komplikationen nach sich ziehen. Manche Kinder leiden sogar lebenslang unter Folgeschäden. Dies kann mit den Mitteln moderner Medizin nicht immer verhindert werden.

IMPFEN – WIE FUNKTIONIERT DAS?

Das Immunsystem wehrt krank machende Erreger, beispielsweise Viren oder Bakterien, durch verschiedene Strategien ab. Eine Art der Abwehr besteht in der Bildung von Antikörpern. Das sind körpereigene Abwehrstoffe, die mit den Erregern reagieren und sie im Laufe der Erkrankung unschädlich machen.

Dieser Prozess wird bei einer Impfung nachgeahmt: Dem Körper werden abgeschwächte oder abgetötete Krankheitserreger oder auch nur Teile davon verabreicht. Das Immunsystem bildet daraufhin Antikörper, die bei einem Kontakt mit echten Erregern sofort reagieren. Die Erkrankung wird so schon im Vorfeld verhindert.

Viele Impfungen können gleichzeitig mit den Früherkennungsuntersuchungen erfolgen. Einige Impfungen schützen ein Leben lang, andere müssen im Schulkind-, Jugend- und Erwachsenenalter aufgefrischt werden. Bei speziellen Fragestellungen kann manchmal auch über eine Blutuntersuchung geklärt werden, ob eine Auffrischimpfung notwendig ist oder nicht.

In der Regel sind Impfungen in mehreren Schritten notwendig, um einen vollständigen und zuverlässigen Impfschutz zu erreichen. Dabei ist es wichtig, die Mindestabstände einzuhalten.

Die genauen Termine sollten Sie mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin absprechen. Denken Sie in diesem Zusammenhang auch an Ihren eigenen Impfschutz und den der Geschwisterkinder.



IMPFSCHUTZ FRÜHZEITIG AUFBAUEN

Die empfohlenen Impfungen sollten rechtzeitig laut Impfkalender erfolgen, damit das Kind möglichst früh einen vollständigen Schutz gegen die entsprechenden Krankheiten hat. Sollten Sie eine Impfung versäumt haben, kann diese jedoch jederzeit nachgeholt werden. Eine wichtige Ausnahme: Die Grundimmunisierung gegen Rotaviren beginnt bereits mit 6 Wochen. Sie sollte vorzugsweise mit 4 bis 5 Monaten (je nach Impfstoff) abgeschlossen sein.

Manche Infektionskrankheiten sind für Säuglinge gefährlicher als für ältere Kinder. Das ist nur ein Grund für die frühzeitige Impfung von Kindern. Auch der sogenannte Nestschutz, den die Kinder in der Schwangerschaft von ihren Müttern für einige ansteckende Erkrankungen erhalten, sofern die werdende Mutter die Krankheit durchgemacht hat oder dagegen geimpft ist, nimmt in den ersten Lebensmonaten ab. Zudem gibt es einige Krankheitserreger – z. B. Keuchhusten –, gegen die kein ausreichender Nestschutz aufgebaut wird.



Einen Überblick über die empfohlenen Impfungen und die jeweiligen Abstände gibt der jährlich aktualisierte Impfkalender der STIKO. Sie finden ihn auf www.impfen-info.de



AUSBREITUNG VON KRANKHEITEN VERHINDERN

Polio (Kinderlähmung) gilt in Europa und anderen Teilen der Welt als ausgerottet. Trotzdem ist es wichtig, dass weiterhin dagegen geimpft wird. Denn würde die Kinderlähmung etwa durch Reisende nach Deutschland gelangen, könnte sie sich wieder ausbreiten, sofern kein ausreichender Impfschutz der Bevölkerung besteht. Auch die Ausbreitung von Masern und Röteln kann verhindert werden, wenn mindestens 95 Prozent der Bevölkerung gegen die Krankheiten geschützt sind. Dadurch können zum Beispiel Säuglinge, die noch zu jung sind für die Impfung, vor einer Ansteckung geschützt werden. Auch Kinder in Gemeinschaftseinrichtungen wie Kita oder Tagespflege sind damit besser gegen Masern und vor möglichen gefährlichen Komplikationen einer Masernerkrankung geschützt.

MODERNE IMPFSTOFFE SIND SICHER UND NEBENWIRKUNGSARM

Einige Eltern sorgen sich wegen möglicher Impfnebenwirkungen. Leichte Impfreaktionen wie eine Rötung oder Schwellung im Bereich der Einstichstelle, selten auch leichtes Fieber, sind jedoch kein Anlass zur Sorge. Sie zeigen nur, dass der Körper auf die Impfung reagiert, und sind in der Regel nach ein bis drei Tagen wieder verschwunden. Impfkomplicationen kommen heute dank moderner Impfstoffe nur sehr selten vor. Trotz möglicher Nebenwirkungen ist das Risiko für Komplikationen bei der Erkrankung in der Regel um ein Vielfaches höher als beim Impfen.

KOSTEN

Alle von der STIKO empfohlenen Standardimpfungen für Kinder und Jugendliche werden von den gesetzlichen und in der Regel auch von den privaten Krankenversicherungen übernommen.

.....



Masernschutzgesetz: Was Eltern wissen sollten

- Kinder ab dem vollendeten 1. Lebensjahr müssen vor Eintritt in eine Gemeinschaftseinrichtung, z. B. Kindergarten, Kindertagespflege oder Schule, den von der STIKO empfohlenen Impfschutz gegen Masern haben. Sie benötigen mindestens die erste Impfung.
- Kinder ab 2 Jahren müssen auch die zweite Impfung erhalten haben. Es sei denn, sie sind immun, weil sie z. B. bereits an Masern erkrankt waren.
- Der Nachweis erfolgt in der Regel durch den Impfpass oder eine ärztliche Bescheinigung.
- Kinder ohne Masernschutz, die älter sind als 1 Jahr, können vom Besuch einer Gemeinschaftseinrichtung ausgeschlossen werden.
- Von der Regelung ausgenommen sind Kinder, die aufgrund einer medizinischen Gegenanzeige nicht geimpft werden können und dies durch eine ärztliche Bescheinigung nachweisen.
- Alle Informationen finden Sie auf www.masernschutz.de

.....

Häufige Fragen zum Impfen

Wie lange sind Kinder durch den sogenannten Nestschutz vor Krankheiten geschützt?

Neugeborene verfügen nach der Geburt über einen sogenannten Nestschutz, d. h., sie sind durch mütterliche Antikörper gegen bestimmte Erkrankungen geschützt. Dies gilt allerdings nur für Infektionskrankheiten, die die Mutter auch durchgemacht hat oder gegen die sie geimpft ist. Diese Antikörper werden im Laufe der ersten Lebensmonate langsam wieder abgebaut. Gegen Ende des 1. Lebensjahres besteht kein Schutz mehr.

Deshalb ist es wichtig, möglichst früh mit dem Aufbau des Impfschutzes zu beginnen. So ist das Kind in einem Alter, in dem diese Erkrankungen am häufigsten auftreten und die schwersten Schäden anrichten können, gut geschützt.

Gegen Keuchhusten besteht kein Nestschutz. Die Masern-Mumps-Röteln-Impfung wird aufgrund des Nestschutzes erst im Alter von 11 bis 14 Monaten empfohlen. Eine wesentlich frühere Impfung wäre wirkungslos, da eventuell vorhandene mütterliche Antikörper den Impfstoff neutralisieren würden. Geht Ihr Kind schon im 1. Lebensjahr in eine Gemeinschaftseinrichtung (Kita o. Ä.), kann die Impfung bereits ab dem Alter von 9 Monaten erfolgen.

Unser Kind wird noch gestillt. Ist es da nicht durch die Muttermilch vor Infektionskrankheiten geschützt?

Muttermilch enthält Antikörper, die jedoch nicht in das Blut des Säuglings übergehen, sondern im Magen-Darm-Trakt verbleiben. Hier helfen sie beispielsweise, Darminfektionen zu vermeiden.

Die durch Muttermilch übertragenen Antikörper bieten also keinen Schutz vor den oben genannten Infektionskrankheiten. Deshalb sollten auch gestillte Kinder gemäß den Impfempfehlungen der Ständigen Impfkommission geimpft werden.

Welche Maßnahmen gibt es, um Impfungen stress- und schmerzarm zu gestalten?

Nach den aktuellen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Ständigen Impfkommission (STIKO) lassen sich Ängste und mögliche Schmerzen bei Impfungen mit altersabhängiger Ablenkung, bestimmten Körperhaltungen und Techniken verringern. So ist es für Kinder wichtig, dass die Eltern bzw. ein Elternteil während der Impfung anwesend sind. Lassen Sie sich vorher von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt erklären, wie die Impfung ablaufen wird.

Bis zum Alter von 3 Jahren halten Eltern ihre Kinder am besten im Arm oder auf dem Schoß. Bei fast allen Impfungen (Ausnahme: bei Rotaviren) können Babys, die noch gestillt werden, kurz vor oder während der Impfung angelegt werden. Ersatzweise beruhigt auch ein Schnuller zum Nuckeln. Bis zu einem Alter von 2 Jahren kann das Kind einen kleinen Schluck Zuckerwasser oder süße Flüssigkeit trinken.

Für Kinder unter 6 Jahren ist es hilfreich, wenn sie kurz vor und nach der Impfung abgelenkt werden – durch Seifenblasen, Luftballons, ein mitgebrachtes Lieblingsspielzeug oder Buch, Videos, Musik oder Gespräche.

Weitere Tipps, orientiert an Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Ständigen Impfkommission (STIKO), gibt es im Merkblatt der BZgA für Eltern: „So gelingt’s: Stress- und schmerzarmes Impfen“ (shop.bzga.de)

Unser Kind hat eine Erkältung. Dürfen wir es trotzdem impfen lassen?

Häufig sind Eltern unsicher, ob sie ihr Kind bei bestimmten Krankheiten impfen lassen dürfen. Hierzu zählen beispielsweise geringfügige, auch mit leichtem Fieber einhergehende Infekte, chronische Erkrankungen, Krampfanfälle in der Familie, Allergien und die Impfung zu früh geborener Kinder. In allen genannten Fällen darf geimpft werden. Zur Klärung wird der Arzt oder die Ärztin vor jeder Impfung eine kurze Untersuchung vornehmen. Falls Sie unsicher sind, wie Sie eine Erkrankung Ihres Kindes einschätzen sollen, besprechen Sie dies vor der Impfung mit dem Arzt oder der Ärztin.

IMFBUCH/IMPFPASS SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN

Bewahren Sie bitte das Impfbuch/den Impfpass sorgfältig auf, damit sich Ihr Arzt oder Ihre Ärztin orientieren kann, über welchen Impfschutz Ihr Kind verfügt. Gegenüber der Kita können Sie mit dem Impfpass den Masernschutz Ihres Kindes bzw. mit der Teilnahmekarte des Gelben Heftes die ärztliche Beratung zu den empfohlenen Impfungen nachweisen.



Ausführliche Informationen der BZgA über das Impfprogramm und Infektionskrankheiten im Kindesalter finden Sie im Internet unter www.impfen-info.de und im Faltblatt der BZgA „**Impfungen für Kinder – Schutz vor Infektionskrankheiten**“ (siehe Seite 97).



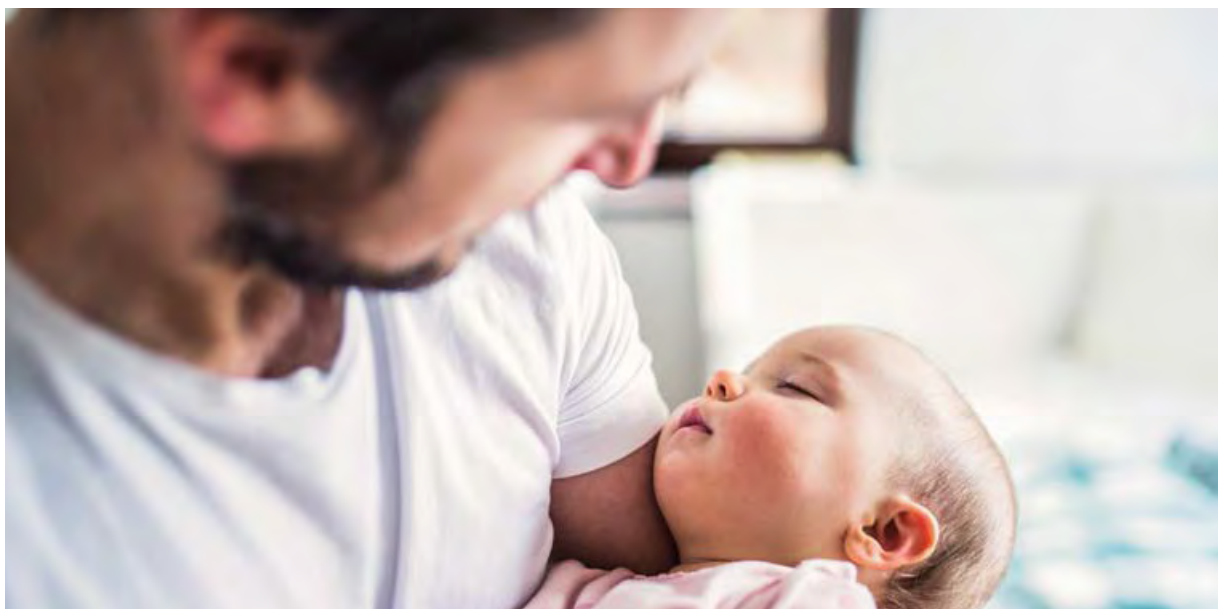
IM ÜBERBLICK

- Impfungen sind der beste Weg, die entsprechenden Infektionskrankheiten für Ihr Kind und für andere Kinder zu verhindern.
- Nebenwirkungen sind gering. Komplikationen kommen praktisch nicht mehr vor.
- Heutige Sechsfachimpfstoffe reduzieren die Anzahl der Impfungen.
- Impftermine lassen sich z. T. mit den U-Untersuchungsterminen verbinden.
- Nutzen Sie die empfohlenen Impfungen vollständig.

Wenn Ihr Baby krank ist

Im 1. Lebensjahr ist es für Eltern nicht immer leicht, Erkrankungen oder behandlungsbedürftige Probleme zu erkennen und richtig darauf zu reagieren. Das gilt umso mehr, je jünger ein Kind ist. Mit harmlosen Unpässlichkeiten können Sie meist allein zurechtkommen.

Manchmal genügt schon ein Rat am Telefon, aber wenn es ernster oder ganz unklar wird, sollten Sie Ihr Kind immer in die ärztliche Praxis bringen. In den sprechstundenfreien Zeiten erhalten Sie Hilfe über ärztliche Notfalldienste oder die Ambulanzen der Kinderkliniken.



Die häufigsten Gesundheitsprobleme im Babyalter von A bis Z

ALLERGIEN

Neugeborene können mit einer erblich bedingten Allergieneigung zur Welt kommen, wenn Eltern oder ältere Geschwister eine Allergie haben. Ist nur ein Elternteil betroffen, liegt das Risiko für das Kind bei 20 bis 40 Prozent, sind dagegen beide Eltern Allergiker, kann das Erkrankungsrisiko für das Kind auf bis zu 80 Prozent steigen. Reaktionen können sich z. B. auf der Haut zeigen (Neurodermitis), im Bereich der Nase, der Augen und Atemwege (Heuschnupfen, Bindehautentzündung, Asthma) oder auch im Verdauungstrakt (Koliken, Erbrechen und Durchfall).

Das atopische Ekzem (Neurodermitis) kann schon im 1. Lebensjahr beginnen. Symptome sind flächige Hautrötungen und quälender Juckreiz – mehr dazu unter „Neurodermitis“. Eine Kuhmilchproteinallergie zeigt sich erst dann, wenn ein Säugling Flaschennahrung bekommt. Er reagiert dann spontan mit Durchfällen, Blut im Stuhl oder Erbrechen. Asthma bronchiale kommt in den ersten beiden Lebensjahren extrem selten vor, auch eine allergische Rhinitis (Heuschnupfen) beginnt meist erst ab dem 3. Lebensjahr.

Aktuelle und gesicherte Informationen zu Anzeichen, Verlauf und Therapie von Allergien finden Sie unter www.allergieinformationsdienst.de

Muttermilch ist in den ersten vier bis sechs Monaten die natürliche Ernährung für ein Baby. Wenn das Baby bei familiärem Allergierisiko nicht oder nicht ausschließlich gestillt wird, besprechen Sie die geeignete Nahrung für Ihr Kind am besten mit Ihrem Kinderarzt bzw. Ihrer Kinderärztin. Falls beim Baby bereits eine Allergie, z. B. gegen Kuhmilchprotein, nachgewiesen wurde, ist eine Spezialnahrung notwendig.

Beim Ausbruch einer Allergie können mehrere Faktoren zusammenkommen: z. B. die erbliche Veranlagung, anhaltende seelische Belastung durch Konflikte oder auch ständiges Passivrauchen. Mit jeder Allergie muss Ihr Kind ärztlich betreut werden. In manchen Fällen, z. B. bei einer schweren Neurodermitis, die nervlich die ganze Familie belastet, kann die Mitbehandlung in einem Sozialpädiatrischen Zentrum hilfreich sein.

APPETITLOSIGKEIT

In der Regel entwickelt ein gesundes Neugeborenes in den ersten Lebenswochen einen eigenen Rhythmus für die Anzahl der Trinkmahlzeiten und die Trinkmenge. Sie merken es daran, dass Ihr Kind kontinuierlich zunimmt und einen zufriedenen Eindruck macht. Ändert sich dieses Trinkverhalten nur für einige Tage und bleibt Ihr Kind dabei lebhaft und fröhlich, ist das normal. Es wird von selbst wieder in seinen Rhythmus hineinfinden. Hält die Appetitlosigkeit jedoch an, wirkt Ihr Kind blass und schlapp oder bekommt es sogar Fieber, muss es umgehend in der kinderärztlichen Praxis vorgestellt werden.

Dort wird geklärt, ob eine harmlose Erkältung mit Schmerzen beim Schlucken, eine Mundschleimhautentzündung oder aber eine schwerwiegende Infektion der Atemwege oder z. B. eine Mittelohrentzündung der Grund ist. Auch eine Magen-Darm-Infektion, Entzündungen der Blase oder Niere können sich anfänglich durch eine Trinkschwäche bemerkbar machen.

Bei mit der Flasche gefütterten Säuglingen kann auch ein Fehler bei der Zubereitung der Milchmahlzeit als Ursache für Appetitlosigkeit und Nahrungsverweigerung vorliegen. Falsche Mengenverhältnisse, die falsche Trinktemperatur oder auch ein unpassender Flaschensauger könnten der Grund sein. Manchmal können zu häufiges Füttern oder auch erhebliche Unruhe, z. B. auch durch herumtobende ältere Geschwister, während der Fütterzeiten zu einem schlechteren Trinkverhalten führen.

Zwingen Sie Ihrem Kind niemals die Nahrung auf. Die Mengen in den Ernährungsplänen sind nur Richtwerte, keine Normen. Ein gesundes Kind reguliert seinen Bedarf gut allein.

AUGENENTZÜNDUNGEN

Reizzustände der Augen können durch Zugluft, z. B. eine falsch eingestellte Klimaanlage, oder auch mechanisch durch heftiges Reiben entstehen. Die Augen sind gerötet, sie tränen und das Baby blinzelt vermehrt. Sind die Augen zusätzlich geschwollen und entleert sich grünlich-gelbliches Sekret, hat sich Ihr Säugling eine Bindehautentzündung zugezogen. Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin wird Ihnen jetzt eine antibiotikahaltige Augensalbe oder -tropfen verordnen, die rasch zum Abklingen der lästigen Beschwerden führt.

Treten bei jungen Säuglingen solche Entzündungen immer wieder in kurzen Abständen – häufig auch nur einseitig – auf, muss an eine Verklebung oder Verengung des Tränenkanals gedacht werden. Eine solche Verklebung löst sich in der Regel innerhalb des 1. Lebensjahres von selbst, sanftes Massieren des Augeninnenwinkels hilft, die Beschwerden zu mildern. Kommt es nach 12 Monaten nicht zu einer endgültigen Besserung, wird die Verengung des Tränenkanals durch den Augenarzt oder die Augenärztin beseitigt. So verschwinden die Beschwerden endgültig.

Bei Verklebungen am Auge feuchten Sie zwei Wattepad (besser: Augenwatte) mit lauwarmem Wasser an und weichen Sie die Verklebung am Lidrand vorsichtig auf. Dann wischen Sie Reste von außen nach innen zur Nase hin ab.

BAUCHSCHMERZEN

Bauchschmerzen im Säuglingsalter können vielfältige Ursachen haben: in der Häufigkeit am ehesten Blähungen, Verstopfung oder Durchfall. Manchmal treten Bauchschmerzen auch im Zusammenhang mit Erkältungskrankheiten auf. Bei akuten heftigen Schmerzen wirkt Ihr Kind blass und hinfällig, es schreit anhaltend und heftig oder wimmert nur noch. Der Bauch ist berührungsempfindlich, eventuell auch vorgewölbt, das Kind versucht, jede Bewegung zu vermeiden. Jetzt muss es unverzüglich kinderärztlich untersucht werden.

BLÄHUNGEN

Treten Blähungen einmalig auf, können Sie Fenchel oder Kümmel als Tee oder in Zäpfchenform geben. Auch sanftes wechselseitiges Beugen und Strecken der Beinchen oder eine kreisende Massage der Bauchdecke bringen Linderung. Helfen diese Maßnahmen nicht, lassen spezielle Tropfen oder Lösungen die krampfartigen Schmerzen verschwinden.

DURCHFALL

Hauptmerkmal ist die häufige Entleerung wässriger oder breiiger Stühle. Die Farbe ist verändert, der Geruch unangenehm. Gefürchtet ist das Austrocknen des Säuglings durch den schwerwiegenden Flüssigkeitsverlust.

Auch hier gilt: Je jünger Ihr Kind ist, umso gefährdeter ist es. Melden Sie es deshalb frühzeitig zur Untersuchung in der kinderärztlichen Praxis an und nehmen Sie am besten eine Stuhlwindel mit. Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeit. Das kann Wasser oder ungesüßter Tee sein, gestillte Kinder werden vermehrt weiter gestillt. Bei Flaschenkindern und älteren Kindern wird die Nahrungszufuhr für sechs bis acht Stunden eingestellt und stattdessen dünner Tee (Fenchel- oder Kamillentee) mit einer Prise Salz und einem Teelöffel Traubenzucker gegeben, damit der Körper nicht austrocknet. Wichtig: konsequente Handhygiene, um weitere Ansteckungen zu vermeiden.

ERBRECHEN

Wenn Ihr Kind nach der Mahlzeit etwas Nahrung mit aufstößt, ist das kein Erbrechen. Gibt es jedoch unerwartet eine größere Menge Nahrung von sich, kann das viele Ursachen haben: Infektionen, Magen-Darm-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen oder ein Magenpfortnerkrampf. Im schlimmsten Fall – aber zum Glück selten – ist Erbrechen Zeichen einer Hirnerkrankung.

Erbricht Ihr Kind immer wieder und hat dazu noch Durchfall oder Fieber, handelt sich um Brechdurchfall. Bei Fieber und auch in Zeiten mit Durchfall oder Erbrechen kann daher eine frühere und auch höhere Flüssigkeitszufuhr bei Säuglingen, die nicht gestillt werden, nötig sein. Gestillte Säuglinge sollten in dieser Zeit häufiger angelegt werden, um den Mehrbedarf an Flüssigkeit über die Muttermilch zu decken. Durch das Stillen nach Bedarf wird ausreichend Muttermilch gebildet, um Babys Durst zu löschen.

Heftiges Erbrechen, Fieber und schwerkrankes Aussehen weisen unter Umständen auf eine Hirnhautentzündung hin. Zögern Sie nicht, Ihr Kind unverzüglich zum Arzt oder zur Ärztin zu bringen. Geben Sie ihm immer wieder Tee oder Wasser, der Flüssigkeitsverlust durch Erbrechen kann lebensbedrohlich werden. Gestillte Säuglinge sollten in dieser Zeit häufiger angelegt werden. Alarmierend ist auch ein rapider Gewichtsverlust.

ERKÄLTUNG (ATEMWEGSINFEKT)

Das Niesen von neugeborenen Säuglingen ist ein natürlicher Reflex auf Licht, kein Schnupfen. Doch Neugeborene und Säuglinge sind irgendwann einmal erkältet. In 90 Prozent aller Fälle sind Viren die Auslöser. Sie verursachen eine verstopfte Nase, erschweren die Atmung und das Trinken. Mit altersgerechten Nasentropfen oder -sprays oder einer milden Kochsalzlösung (1 g Speisesalz/100 ml Wasser), die regelmäßig in die Nase geträufelt wird, können Sie Ihrem Kind jetzt helfen. Nach circa 10 Tagen ist die Infektion überwunden, das Kind fühlt sich wieder wohl.

Kommt zu einem Infekt der oberen Luftwege quälender Husten hinzu oder beginnt Ihr Säugling zu fiebern, sollten Sie einen Untersuchungstermin vereinbaren. Manchmal schließt sich an die Erkältung eine Mittelohrentzündung an. Dann haben Babys große Schmerzen und schreien verzweifelt. Sie brauchen dringend ärztliche Hilfe.

Gehen Sie mit Ihrem Baby erkälteten Menschen möglichst aus dem Weg. Wenn es Sie selbst erwischt hat, umsorgen Sie Ihr Baby wie gewohnt. Nur sollten Sie Ihr Kind nicht anniesen und den Schnuller nicht ablutschen (das möglichst sowieso nie, dadurch übertragen Sie Karies auf das Kind).



FORTLAUFEND HEFTIGES SCHREIEN

Das ansonsten gesunde Baby hat ohne erkennbaren Grund heftige Schreiatteckungen, ist unruhig und lässt sich nicht beruhigen. Meist beginnen die Schreiphasen zu einer bestimmten Uhrzeit am Nachmittag und können sich bis tief in die Nacht hineinziehen. Diese Schrei- und Unruheepisoden setzen meist um die 2. Lebenswoche ein und nehmen bis zur 6. Lebenswoche zu. In der Regel gehen sie bis Ende des 3. Monats immer mehr zurück, gelegentlich können sie aber auch darüber hinaus andauern.

Die genauen Ursachen dieser früher als Dreimonatskoliken bezeichneten Schreiatteckungen sind nicht eindeutig geklärt. Sie gehen jedoch zeitlich einher mit den Reifungs- und Anpassungsprozessen, die der Säugling in seinen ersten Lebensmonaten leisten muss. So kann Babys in den ersten drei Monaten die Verdauung zu schaffen machen, weil ihr Verdauungssystem erst noch ausreifen muss. Allerdings sind die Schreiepisoden nur bei einem geringen Teil der betroffenen Säuglinge die Folge von Magen-Darm-Problemen. In den meisten Fällen liegt hingegen ein Schlafdefizit vor: Die Säuglinge haben Probleme, in den Schlaf zu finden, kommen während des Tages bis in die Abendstunden kaum zu erholsamem Schlaf und sind zunehmend überreizt.

Die Schrei- und Unruheepisoden sind in der Regel harmlos und auf die ersten drei Lebensmonate begrenzt, können aber eine starke Belastung bedeuten. Probieren Sie die verschiedenen Tipps aus und versuchen Sie, selber möglichst die Ruhe zu bewahren. Suchen Sie unbedingt rechtzeitig Hilfe und Entlastung, wenn Sie glauben, das Schreien nicht mehr aushalten zu können.

WENN SIE MERKEN, DASS SIE DIE GEDULD VERLIEREN

- Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit.
- Legen Sie Ihr Baby in seinem Gitterbett sicher ab.
- Verlassen Sie den Raum.
- Atmen Sie durch.

WAS IM ALLTAG HilFT

- Reduzierung von äußeren Reizen.
- Vermeiden von Übermüdung.
- Strukturierung des Tagesablaufs mit regelmäßigen Schlafzeiten am Tag.
- Ausnutzung kindlicher Wachphasen für gemeinsame Spiele.
- Überbrückung kritischer Schrei- und Unruhephasen.
- Schauen Sie alle paar Minuten nach Ihrem Kind.
- Holen Sie sich Unterstützung, wenn nötig.

Wenn Ihr Kind häufig schreit und sich kaum beruhigen lässt, sollten Sie Rat in der kinderärztlichen Praxis oder in einer Beratungsstelle für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern suchen. Vielerorts gibt es auch sogenannte Schreiambulanzen.

Weitere Informationen zum Umgang mit Schreien finden Sie auf der Internetseite www.elternsein.info

.....



Niemals schütteln!

Manchmal schütteln Eltern ihr schreiendes Baby aus lauter Verzweiflung. Tun Sie das auf keinen Fall! Schon kurzes Schütteln kann schwere gesundheitliche Schäden verursachen und sogar zum Tod des Babys führen.

.....

FIEBER

Die Körpertemperatur junger Säuglinge schwankt leicht – auch wenn sie gesund sind – in Reaktion auf die Raumtemperatur oder Flüssigkeitszufuhr zwischen 36,5 und 37,5 °C. Das ist normal.

Von **erhöhter Temperatur** spricht man bei Werten zwischen 37,6 und 38,5 °C. Bieten Sie Ihrem Kind etwa jede halbe Stunde etwas zu trinken an (Muttermilch, Wasser, Tee) und kontrollieren Sie regelmäßig die Temperatur. Alle Werte ab 38,5 °C bedeuten: Ihr Kind hat **Fieber** und sollte sich im Bett ausruhen. Sehr junge Säuglinge sollten ab einer erhöhten Temperatur von 38,0 °C in der kinderärztlichen Praxis vorgestellt werden, ältere Babys, wenn die Temperaturerhöhung länger als einen Tag anhält.

In der Regel sollte möglichst erst ab einer Körpertemperatur von 39,0 °C (im Po gemessen) mit fiebersenkenden Maßnahmen begonnen werden: Zäpfchen oder Tropfen können nach ärztlicher Anweisung gegeben werden. Eventuell ergänzend können handwarme Bauch- oder Wadenwickel gemacht werden. Die Tücher etwa alle drei Minuten wechseln, insgesamt über 20 Minuten. Wichtig: Bei kühlen Armen und Beinen keinesfalls Wadenwickel verwenden! Grundsätzlich nur auf warmer Haut kühle Wickel auflegen. Niemals Folie oder anderes wasserundurchlässiges Material noch außen herumwickeln. Das kann einen Hitzestau verursachen. Viele Säuglinge wehren sich vehement gegen kühle Wickel, daher sind sie oft nur bedingt erfolgreich.

So messen Sie Fieber: Beim Baby am besten im Po, gut eine Minute lang. Bewährt haben sich digitale Fieberthermometer. Etwas Creme auf die Spitze geben. Die Beinchen anheben, die Hand mit dem Thermometer am Po des Babys anlegen und die Spitze vorsichtig etwa 1 bis 2 Zentimeter einführen.

Prinzipiell gilt: Für einen gesunden Säugling ist Fieber grundsätzlich nichts Schlimmes. Es zeigt vielmehr an, dass der Körper auf Krankheitserreger reagiert und seine Abwehrkräfte mobilisiert. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich in der ärztlichen Praxis beraten.

.....



Alles auf einen Blick:

Infografiken zum Heraustrennen ab Seite 100

.....



FIEBERKRAMPF

Fieberkrämpfe treten am häufigsten im Rahmen von Infektionen der oberen Luftwege auf. Sie können aber auch bei anderen Erkrankungen auftreten – Mittelohrentzündung, 3-Tage-Fieber oder Harnwegsinfektion –, die mit Temperaturen von mehr als 38 °C einhergehen.

Plötzlich ist Ihr Kind nicht mehr ansprechbar, die Arme und/oder Beine zucken rhythmisch, die Hautfarbe ist blass oder grau, Speichel kann aus dem geöffneten Mund rinnen.

.....



Lagern Sie Ihr Kind jetzt in Seitenlage, damit die Atemwege frei bleiben und Speichel aus dem Mund abfließen kann.

Rufen Sie sofort den Rettungsdienst, bundesweit unter der Telefonnummer 112.

.....

Als Erstes wird Ihr Kind mit fiebersenkenden und eventuell auch krampflösenden Medikamenten versorgt. Danach werden Untersuchungen durchgeführt, die klären können, ob es sich „nur“ um einen unkomplizierten Fieberkrampf handelt. Ein beginnendes Krampfleiden oder eine Entzündung des Gehirns können so ausgeschlossen werden.

Fieberkrämpfe können wiederholt auftreten, vor allem in Familien, in denen Eltern als Kind auch Fieberkrämpfe hatten. Sie sollten daher immer einen Vorrat an fiebersenkenden Medikamenten im Haus haben und mit Ihrem behandelnden Kinderarzt oder der Kinderärztin absprechen, wann Sie fiebersenkende Maßnahmen einleiten sollen. Zusätzlich sollten Sie gegebenenfalls ein Notfallmedikament im Haus haben, mit dem Sie einen erneut auftretenden Krampf unterbrechen können. Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin wird Sie genau in die Anwendung einweisen und noch offene Fragen mit Ihnen besprechen.

Glücklicherweise gilt: Einfache Fieberkrämpfe „wachsen sich aus“, Ihr Kind wird in seiner weiteren Entwicklung nicht gestört sein.

HAUTPROBLEME

Es gibt eine Vielzahl von Hautreaktionen. Dabei kann es sich um eine reine Hauterkrankung oder um die Folgen einer Allgemeinerkrankung handeln. Deshalb sollten Sie Ihr Kind immer zum Kinderarzt oder zur Kinderärztin bringen, wenn Ihnen etwas auffällig, neu und unerklärlich vorkommt. Verwenden Sie keine Salben, Cremes oder andere Mittel, wenn Ursache und Wirkung nicht klar sind. Hier nur einige Hinweise:

Gneis und Milchschorf

Gneis ist eine fettige gelbliche Schuppung der Kopfhaut, die Sie mit Babyöl aufweichen und dann abbürsten oder vorsichtig abkämmen können. Milchschorf zeigt sich im Gesicht und an den Außenseiten von Armen und Beinen. Die Haut ist gerötet, nässt und ist mit Schuppenkrusten bedeckt. Zur Behandlung ist kinderärztlicher Rat gefragt.

Windeldermatitis

Sie beginnt in der Regel mit flächiger Rötung im Bereich des Darmausgangs und kann sich auf den gesamten Windelbereich ausdehnen. Eine derart veränderte Haut ist ein idealer Nährboden für aus dem Darm ausgeschiedene Pilze. Eine solche zusätzliche Infektion – ein Soor – zeigt sich durch das Auftreten kleiner, runder, einzeln stehender Papeln, die auch nässen können.

Idealerweise sollten Sie die empfindliche Säuglingshaut immer mit lauwarmem Wasser reinigen und sorgfältig abtrocknen. Bei den ersten Anzeichen einer Infektion häufig die Windeln wechseln und so oft wie möglich Luft und Licht an die Haut lassen. Nach der Reinigung können Sie dünn eine Wundcreme im Windelbereich auftragen. Reichen diese Maßnahmen nicht aus oder bildet sich ein Soor, benötigt die Kinderhaut eine spezielle, ärztlich zu verschreibende Pilzsalbe. Diese sollte nach Abklingen der Hautveränderungen noch zwei Tage weiter angewandt werden, um einen Rückfall zu vermeiden.

Neurodermitis

Die Neurodermitis ist eine chronische, in Schüben auftretende flächenhafte Rötung der Haut, zusätzliches Nässen führt zur Schorfbildung. Hauptsymptom: starker Juckreiz.

Beim Säugling sind die Hautveränderungen noch diffus über den gesamten Körper, das Gesicht und den behaarten Kopf verteilt. Erst im späteren Kindesalter finden sich die Ekzeme an den typischen Stellen im Bereich der Ellenbeugen, Kniekehlen und Handgelenke. Die Ursache der Neurodermitis ist unklar. Neben einer angeborenen Veranlagung können auch Umwelteinflüsse, körperliche Belastungen, Infekte sowie Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten eine Rolle spielen.

Wenn Ihr Baby ein familiäres Allergierisiko hat, sprechen Sie am besten mit Ihrem Kinderarzt bzw. Ihrer Kinderärztin über eine geeignete Säuglingsanfangsnahrung. In Gegenwart des Kindes – besser noch in der gesamten Wohnung – sollten Sie nicht rauchen. Tabakrauch fördert Allergierkrankheiten, insbesondere Asthma.

Sollten Sie bei Ihrem Kind Hautveränderungen feststellen, wenden Sie sich frühzeitig an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin, damit Ihr Kind eine individuell auf seine Haut abgestimmte Behandlung und Pflege erhält.



KRUPPSYNDROM (PSEUDO-KRUPP)

Das Kruppsyndrom ist eine Erkrankung mit plötzlichem Beginn, in der Regel in den Abend- oder frühen Nachtstunden. Die Infektion lässt die Schleimhäute im Kehlkopf anschwellen und verengt ihn. Damit beginnt eine allmählich zunehmende Atemnot. Die Folge davon ist ein bellender, harter Husten. Der Atem geht keuchend und bei jedem Einatmen hören Sie ein zischendes Geräusch, den sogenannten Stridor.

Betroffen sind Säuglinge und Kleinkinder bis zum 6. Lebensjahr. Sie haben noch enge Atemwege in Verbindung mit einer ausgeprägten Schwellungsbereitschaft der Schleimhäute. Auslöser sind in der Regel Viren, seltener Bakterien. Allergieneigung und hohe Schadstoffbelastung der Atemluft spielen wahrscheinlich keine Rolle. Jungen erkranken häufiger als Mädchen.

Versuchen Sie, Ihr Kind zu beruhigen. Gehen Sie mit ihm an das offene Fenster und lassen Sie es eventuell Flüssigkeit in kleinen Schlucken trinken. Suchen Sie umgehend die kinderärztliche Praxis auf, hier kann Ihr Kind mit abschwellend wirkenden Lösungen inhalieren, die Atmung wird leichter. Nicht immer lässt sich ein Kruppsyndrom ambulant beherrschen, manchmal muss zur Sicherheit Ihres Kindes eine stationäre Behandlung erfolgen, denn ein Kind könnte an der Schleimhautschwellung der Atemwege ersticken. Folgen Sie dem Rat Ihres behandelnden Arztes bzw. Ihrer Ärztin.

Ist ein Krupp einmal aufgetreten, kann er sich wiederholen. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wird Ihnen für solch einen Fall cortisonhaltige Zäpfchen oder Saft verordnen.

NABELBRUCH

Viele Neugeborene haben einen Nabelbruch. Er ist schmerzlos und geht fast immer ohne Behandlung zurück. Trotzdem sollte er ärztlich begutachtet werden. Früher gab es die Empfehlung, ein Pflaster über den Bruch zu kleben. Das hilft nicht. Sie können ruhig abwarten, im Großteil der Fälle erledigt sich das Problem von selbst, die Bauchdecke wird straffer, die Bruchlücke schließt sich. Sollte dies einmal nicht der Fall sein, kann man aus kosmetischen Gründen später den Bruch operativ verschließen lassen.

SCHIELEN

In den ersten Lebenswochen schielen viele Neugeborene. Schielt Ihr Kind zum Ende des 1. Lebenshalbjahres immer noch oder nach einer Pause wieder, lassen Sie es frühzeitig augenärztlich untersuchen. Eine Behandlung sollte sofort beginnen. Je früher ein Schielen behandelt wird, umso besser ist der Fehler zu korrigieren. Bleibendes Schielen oder ein zu später Behandlungsbeginn beeinträchtigen die Sehschärfe und das räumliche Sehen.

SCHLAFPROBLEME

Babys müssen sich erst an den Tag-Nacht-Rhythmus gewöhnen. Manchmal fragen sich Eltern, ob schon eine Störung vorliegt, wenn ihr Kind nachts öfter aufwacht und anfängt zu schreien. Lesen Sie mehr darüber im Abschnitt „[Wie schläft das Baby gut?](#)“ auf Seite 90.



SCHMERZEN

Bei Babys ist es oft nicht leicht herauszufinden, was sie quält. Meistens haben sie Schmerzen im Bauch ([siehe Bauchschmerzen auf Seite 62](#)), obwohl der Auslöser nicht im Bauch sein muss. Auch Ohrschmerzen sind häufig, und es dauert oft lange, bis Eltern darauf kommen. Bei Schmerzen schreien Babys lauthals oder wimmern leise vor sich hin. Fragen Sie sich immer: Was kann los sein? Hat sich am Körper des Kindes etwas verändert? Macht es einen kranken Eindruck? Reagiert es beim Berühren der möglichen Schmerzzone? Zögern Sie nicht, zum Arzt oder zur Ärztin zu gehen.

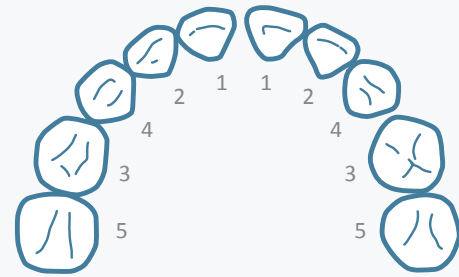
SOOR (PILZINFEKTION)

Eine Pilzinfektion spielt sich bei Babys meistens im Mund oder im Windelbereich ab ([siehe Windeldermatitis auf Seite 64](#)). Sie kann vom einen zum anderen Bereich übertragen werden. Im Mund bildet sich auf der Zunge oder der Wangenschleimhaut ein dicker, weißlicher Belag, der sich hartnäckig hält. Das Baby hat Trinkschwierigkeiten und fühlt sich unwohl. Die Infektion muss unbedingt kinderärztlich behandelt werden. Zu Hause sollten Sie jetzt sehr auf Hygiene achten. Nehmen Sie grundsätzlich frische, ausgekochte Sauger. Auch Waschlappen müssen immer gewechselt werden und brauchen eine Kochwäsche.

VERSTOPFUNG

Kinder, die ausschließlich gestillt werden, bekommen in der Regel keine Verstopfung. Sie können fünfmal am Tag oder nur alle fünf Tage einmal Stuhlgang haben. Das ist normal. Säuglinge, die mit der Flasche gefüttert werden, haben hin und wieder Verstopfung. Die Stuhlentleerung wird selten, die Stühle sind sehr hart, das Kind weint vor Schmerzen.

In diesem Fall sollten Sie Ihrem Kind viel zu trinken geben und die Breie mit Wasser flüssiger machen. Eher stopfende Lebensmittel, wie Bananen oder geriebene Äpfel, können Sie durch Birnen oder Pfirsiche ersetzen. Oft wird der Einsatz von Milchzucker empfohlen. Hier sollten Sie sich jedoch vorher ärztlich beraten lassen.



1. mittlere Schneidezähne

6. bis 8. Monat

2. seitliche Schneidezähne

8. bis 12. Monat

3. erste Milchbackenzähne

12. bis 16. Monat

4. Eckzähne

16. bis 20. Monat

5. zweite Milchbackenzähne

20. bis 30. Monat

ZÄHNE

Die ersten Milchzähne zeigen sich meist im Alter von 6 bis 8 Monaten. Den Anfang machen in der Regel die beiden unteren Schneidezähne. Mit etwa zweieinhalb Jahren ist das Milchzahngebiss mit insgesamt 20 Zähnen vollständig. Während der Zeit des Zahnens kann das Zahnfleisch etwas gerötet sein. Einige Babys sind auch besonders unruhig oder haben leicht erhöhte Temperatur.

Zähnen zu bekommen ist aber keine Krankheit. Wenn Ihnen Ihr Baby während des Zahnens krank vorkommt oder zum Beispiel Durchfall oder hohes Fieber vorliegen, hat dies andere Ursachen und sollte beim Kinderarzt oder bei der Kinderärztin abgeklärt werden.

Die Kariesvorbeugung

Fluoride machen die äußere Schicht der Zähne – den Zahnschmelz – widerstandsfähiger gegen die Säuren der Kariesbakterien. Im Haushalt sollte deshalb nur fluoridiertes Speisesalz verwendet werden. Darüber hinaus ist eine zusätzliche Fluoridzufuhr notwendig. Von der Geburt an (in der Regel ab der 2. Lebenswoche) bis der erste Zahn zu sehen ist, bekommt das Baby täglich eine Kombitablette, die neben Vitamin D zur Rachitisvorbeugung auch Fluorid enthält. Ganz wichtig ist der sorgsame Umgang mit der Nuckelflasche. Überlassen Sie Ihrem Kind die Flasche nicht zur Selbstbedienung – eine besonders schmerzhaft und zerstörerische Form der Karies, die sogenannte Nuckelflaschenkaries, könnte die Folge sein. Geben Sie ihm bevorzugt Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees zu trinken, möglichst von Anfang an aus Tasse oder Becher.

Mit dem Durchbruch des ersten Zahns sollte dieser nach den Mahlzeiten mit Wasser und einer altersgerecht geformten weichen Zahnbürste gereinigt werden. Am Anfang können Sie hierfür auch ein Wattestäbchen verwenden. Bei der Fluoridanwendung gibt es zwei Möglichkeiten:



Entweder ist Fluorid in der Tablette, dann geben Sie weiterhin täglich die Tablette mit Vitamin D und Fluorid und beginnen das erste Zähneputzen ohne Zahnpasta oder mit einer Zahnpasta ohne Fluorid. Oder Fluorid ist in der Zahnpasta, dann bekommt das Baby jeden Tag eine Tablette nur mit Vitamin D. Und beim Zähneputzen wird eine Zahnpasta mit Fluorid verwendet, bis zu einer reiskorngroßen Menge. Die Zahnpasta sollte eine mit 1.000 ppm Fluorid sein, mit neutraler Farbe und neutralem Geschmack. Verzichteten Sie auf Zahnpasten mit Frucht- oder Bonbongeschmack, um dem Baby keinen Anreiz zum Herunterschlucken zu geben. Und: Lutschen Sie nicht Flaschensauger, Schnuller oder Breilöffel ab. Hierdurch können Sie u. a. Kariesbakterien auf Ihr Kind übertragen.

Zur Fluoridversorgung im 1. Lebensjahr und danach lassen Sie sich am besten in der kinderärztlichen oder zahnärztlichen Praxis beraten. Nehmen Sie Ihr Baby zu Ihren zahnärztlichen Kontrolluntersuchungen mit. So gewöhnt es sich frühzeitig an die Zahnarztpraxis.

WENN IHR KIND MEDIKAMENTE BRAUCHT

Kinderärzte und Kinderärztinnen verschreiben Medikamente für Kinder gut überlegt. Die Wirkung und die Einnahme wird der Arzt bzw. die Ärztin erklären. Stellen Sie Fragen und lesen Sie immer den Beipackzettel. Aus rechtlichen Gründen werden Sie hier alle möglichen Nebenwirkungen finden, auch extrem seltene. Das kann Sie ängstigen und verunsichern. Vertrauen zum Arzt oder zur Ärztin ist deshalb wichtig. Zweifel sollten Sie besprechen und dann im Sinne Ihres Kindes den Empfehlungen zur Einnahme folgen.

Die meisten Medikamente gibt es als Saft, Tropfen oder Zäpfchen. Manche Medikamente dürfen Sie mit einer kleinen Menge Flüssigkeit mischen, um den Geschmack zu überdecken. Manchmal hilft auch Nachtrinken von Wasser, Saft oder Tee. Sträubt sich Ihr Kind energisch gegen eine Medikamentengabe, lassen Sie sich beraten. Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin weiß Rat. Brechen Sie niemals eine angeordnete Therapie aus eigenen Stücken ohne Rücksprache mit dem Arzt oder der Ärztin ab.

.....



Achten Sie immer darauf, wie und wo Sie Arzneien aufbewahren! Sie müssen immer verschlossen und für Kinder unerreichbar sein. Flüssige Mittel sind meist vor der Anwendung aufzuschütteln.

.....



IM ÜBERBLICK

- Bei akuten und unklaren Beschwerden immer die kinderärztliche Praxis aufsuchen.
- Vertraute Kinderärzte bzw. Kinderärztinnen geben auch telefonisch Rat.
- Schreit das Baby unentwegt, abtasten und Fieber messen.
- Auf Veränderungen von Gesichts- und Augenfarbe achten.
- Infektionskrankheiten können Bauchschmerzen verursachen.
- Fieberzäpfchen im Haus haben.
- Nach Fieberkrämpfen ein vorbeugendes Mittel besorgen.
- Bei Pseudokrapp immer die ärztliche Praxis aufsuchen.
- Babys können Fütterstörungen haben.
- Ärztlich verordnete Medikamente auch verabreichen.

Der Plötzliche Säuglingstod: Vorbeugung ist wichtig

Plötzliche Todesfälle bei ansonsten gesunden Babys sind heute sehr selten, wenn auch von der Wissenschaft immer noch nicht bis ins Letzte geklärt. Die Erfahrungen zeigen, dass die empfohlenen Maßnahmen zur Vorbeugung der richtige Weg sind, Babys zu schützen.

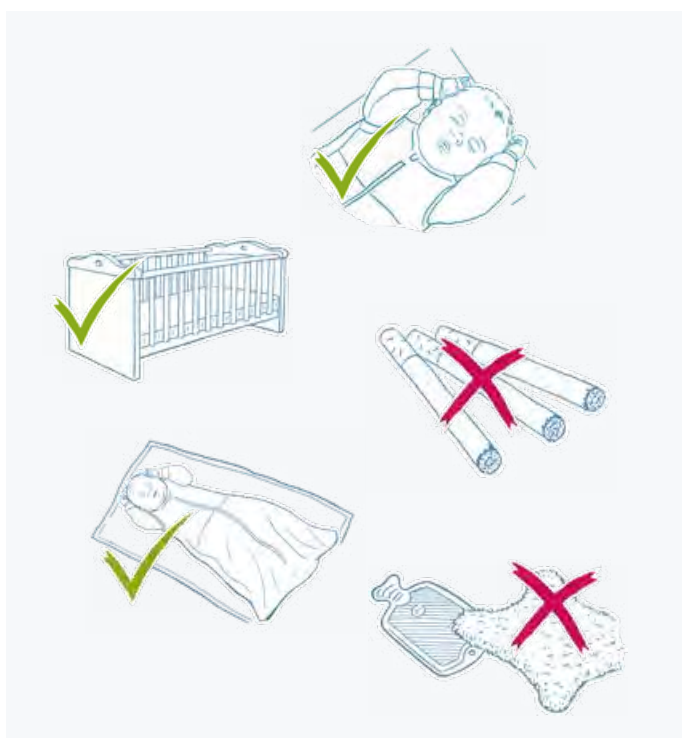
RÜCKENLAGE

Legen Sie Ihr Baby im 1. Lebensjahr zum Schlafen grundsätzlich auf den Rücken, nie auf den Bauch. Auch die Seitenlage wird nicht empfohlen, da das Baby beim Schlafen leicht auf den Bauch rollen kann. Wenn Ihr Baby groß genug ist, sich allein zu drehen, ist die dann eingenommene Schlafposition okay.

Wenn das Baby wach ist, sollten Sie es regelmäßig auf den Bauch legen, damit es seine Rückenmuskulatur „trainieren“ kann und eine einseitige Belastung seines Schädels vermieden wird.

SCHLAFSACK IST SICHERER ALS DECKE

Damit der Kopf Ihres Babys durch nichts bedeckt werden kann, was die Atmung behindert oder eine Überwärmung verursachen kann, verwenden Sie besser einen Schlafsack als eine Decke. Aber achten Sie darauf, dass der Ausschnitt nicht größer ist als der Kopf des Kindes, damit es nicht hineinrutschen kann. Die richtige Länge des Schlafsacks berechnet sich aus der Körpergröße minus der Kopflänge des Kindes plus 10 bis 15 cm zum Wachsen und Strampeln. Wenn Sie dennoch eine Decke bevorzugen, sollte diese leicht sein und das Baby nur bis zur Brust bedecken. Legen Sie Ihr Baby so in sein Bettchen, dass die Füße gegen das Fußende stoßen, damit sein Kopf nicht unter die Decke rutschen kann.



IM ELTERNSCHLAFZIMMER IM EIGENEN BETTCHEN

Im 1. Lebensjahr sollte das Babybett im Elternschlafzimmer aufgestellt werden, denn die gleichmäßigen Atemgeräusche der Eltern haben einen positiven Einfluss auf die Atemregulation des Babys. Gleichzeitig erleichtert die räumliche Nähe das nächtliche Füttern.

Manche Eltern möchten ihr Baby auch nachts ganz nah bei sich haben und mit ihm das Familienbett teilen. Allerdings deuten verschiedene Studien darauf hin, dass in den ersten Lebenswochen des Babys mit dem Schlafen im Familienbett ein erhöhtes Risiko für den Plötzlichen Säuglingstod verbunden sein kann. Dies gilt insbesondere dann, wenn ein Elternteil oder beide Raucher sind oder Alkohol, Medikamente oder andere Substanzen aufgenommen oder konsumiert wurden, die die elterliche Aufmerksamkeit im Schlaf beeinträchtigen können.

Stillenden Müttern bietet sich hier z. B. ein beigestelltes Kinderbettchen an, da es das nächtliche Stillen erleichtern kann, das für das kindliche Wohlbefinden wichtig ist. Wenn das Baby Flaschnahrung erhält, ist es auf jeden Fall besser im eigenen Bettchen neben dem Elternbett aufgehoben. Bei Fragen zum Babyschlaf sprechen Sie Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin bzw. Ihre Hebamme an.

AUSSTATTUNG DES BETTCHENS

- Mit möglichst fester, luftdurchlässiger Matratze, die sich nicht eindrücken lässt oder schief liegt.
- Ohne Kopfkissen.
- Ohne Fellunterlagen.
- Ohne weiche Umpolsterungen (Nestchen).
- Ohne Kuscheltiere, die die Atemwege verschließen könnten, oder kleine Teile, die verschluckt werden oder in die Atemwege gelangen könnten.

Wenn Ihr Baby neben Ihnen im Bett schlafen soll, sind bestimmte Sicherheitsregeln zu beachten.

Bitte Informieren Sie sich auf www.kindergesundheit-info.de oder sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt bzw. Ihrer Kinderärztin.



RAUCHFREIE UMGEBUNG

Vermeiden Sie während der Schwangerschaft und im 1. Lebensjahr des Kindes das Rauchen. Achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung. Dies gilt natürlich ganz besonders für die Räume, in denen sich Ihr Baby aufhält oder schläft.

NICHT ZU WARM

Babys mögen es lieber kühl. Auch aus diesem Grund sollten Sie auf Kopfkissen, Federbetten, Nestchen oder Felle im Babybett verzichten. Auch Wärmflasche oder Heizkissen gehören nicht ins Babybett. Fühlen Sie zwischen seinen Schulterblättern, ob die Haut warm, aber nicht verschwitzt ist.

- Die Raumtemperatur sollte idealerweise nachts 18 °C nicht überschreiten.
- Stellen Sie das Babybett nicht in die Sonne oder neben die Heizung.
- Ziehen Sie Ihrem Kind im Bett (und überhaupt zu Hause) keine Mützchen oder sonstigen Kopfbedeckungen auf, denn Babys leiten überschüssige Wärme über den Kopf ab.
- Als Bekleidung im Bett genügen Windel, Body und Schlafanzug. Auch wenn das Baby krank ist!

SO KÖNNEN SIE DIE WOHNUNG IM HEISSEN SOMMER KÜHLEN

- Lüften, wenn die Außentemperaturen am niedrigsten sind: abends, nachts oder morgens. Dies kann mit einem Ventilator am Fenster unterstützt werden.
- Möglichst helle, blickdichte Vorhänge zuziehen, sollte die Sonne direkt ins Zimmer scheinen.
- Feuchte Laken vor die Fenster hängen. Sie erzeugen Verdunstungskälte.
- Jalousien oder Sonnensegel außen vor den Fenstern anbringen.
- Elektrogeräte auch im Stand-by ausschalten.

WEITERE EMPFEHLUNGEN

Das Stillen

Stillen Sie Ihr Baby, wenn es möglich ist. Gestillte Kinder haben ein niedrigeres Risiko für den Plötzlichen Säuglingstod.

Schnuller

Bieten Sie Ihrem Baby ohne Zwang einen Schnuller an, den es im Schlaf gerne verlieren darf.

Wickeln

Zum Schlafen sollte Ihr Baby nicht fest gewickelt sein.

Körperkontakt

Kuscheln Sie Ihr Baby öfter in Ihre Arme, an Ihren Körper und streicheln Sie es häufig am Tag.

Arztbesuche

Gehen Sie mit Ihrem Kind regelmäßig zu den Früherkennungsuntersuchungen in die kinderärztliche Praxis. Warten Sie aber nicht,

- wenn Ihr Kind auffällig lange Atempausen im Schlaf macht,
- wenn Sie es ohne ersichtlichen Grund im Bett schweißnass vorfinden,
- wenn seine Gesichtsfarbe plötzlich bläulich wird oder extrem blass aussieht.

.....



Alles auf einen Blick:

Infografiken zum Heraustrennen ab Seite 100

.....

Vorsicht! Hilfe! Die Unfallverhütung

Oft können sich Eltern gar nicht ausdenken, auf welche Ideen schon Babys kommen und welche Fähigkeiten in ihnen stecken. Bereits in den ersten Monaten können schnell gefährliche Situationen entstehen, selbst im Babybett.

DAS BABYBETT

Ihr Baby braucht kein Kopfkissen, weil es zu viele Gefahren in sich birgt. Verwenden Sie besser einen Schlafsack als eine Decke. Falls Sie dennoch eine Bettdecke benutzen, sollte diese nicht zu dick sein, damit Ihr Kind nicht schwitzt (**siehe auch Plötzlicher Säuglingstod auf Seite 68**). Der Abstand der Gitterstäbe eines Kinderbetts sollte mindestens 4,5 cm und höchstens 6,5 cm betragen. Betten mit anerkannten Prüfzeichen erfüllen diese Norm. Babys gehören nicht in ein offenes, ungesichertes Bett zum Schlafen oder ohne Ihre direkte Nähe auf ein Sofa oder einen Sessel.

DER SCHNULLER

Hängen Sie Ihrem Baby den Schnuller nie mit einem Band um den Hals. Für größere Babys eignen sich Clipbänder. Achten Sie darauf, dass der Schnuller völlig in Ordnung ist, damit Ihr Kind keine losen Teile schluckt.

VORSICHT, WICKELTISCH!

Viele Babys sind schon vom Wickeltisch gefallen, weil sie nur wenige Sekunden aus den Augen gelassen wurden. Bleiben Sie in unmittelbarer Nähe (eine Hand am Kind). Ab dem 3. Monat, unter Umständen aber auch früher, drehen sich Babys spontan herum.

DIE BABYWIPPE

Sie sollte sicher stehen, am besten auf dem Boden.

DAS BADEVERGNÜGEN

Halten Sie das Baby richtig fest und achten Sie darauf, dass die Babywanne sicher steht.

IM AUTO

Lesen Sie dazu „**Wie Sie mit dem Baby sicher Auto fahren**“ auf Seite 12.

DAS KRIECH- UND KRABBELTIER

Wenn diese Zeit gekommen ist, müssen Sie Ihre Wohnung kindersicher machen. Dann geht Ihr Kind auf Entdeckungsreisen und steckt alles in den Mund, was ihm in die Finger kommt, um es zu erforschen. Besonderes Interesse finden Reißnägel, Kugeln, Nägel, Knöpfe, Messer, Gabeln, Schlüssel, Scheren, Streichhölzer, Stricknadeln, Knopfzellen, Nüsse, Nusschokolade – derlei muss für Ihr Kind unerreichbar aufbewahrt werden. Auch Kosmetika und Arzneien dürfen nie in Reichweite des Kindes stehen, sondern gehören in einen abschließbaren Schrank. (Schlüssel abziehen!)

Kindliche Neugier, Findigkeit, Geschicklichkeit und Leichtsinn sind grenzenlos. Kinder stecken alles in den Mund. Besondere Vergiftungsgefahren drohen durch Alkohol, Zigaretten, bittere Mandeln, Giftpflanzen in der Wohnung (z. B. Korallenbäumchen, Oleander, Maiglöckchen).

.....



Kaum zu glauben, aber wahr: 80 Prozent der Unfallverletzungen bei Säuglingen sind Kopfverletzungen nach Stürzen (vom Wickeltisch, Sofa, Bett usw.).

.....

Schon eine Zigarette, die ein Kind isst, kann tödlich sein. Auch Blumenwasser und Blumenerde sind gefährlich. Ebenso Pflanzenschutzmittel und Dünger. So beliebt bei Eltern, so gefährlich für Babys: Lampenöl in Dochtgefäßen. Es passiert immer häufiger, dass Babys die Flüssigkeit in den bunten Flaschen und Dochtgläsern für ein Getränk halten und dann Lampenöl trinken. Die Folgen können sehr ernst sein.

Typische Unfallursachen in der Wohnung sind ungesicherte Steckdosen und Elektrogeräte, ungesicherte Töpfe auf dem Herd, Wasserkocher und Kaffeekannen mit heißem Inhalt, leicht zu öffnende Fenster, für Kinder erreichbare Medikamente und herumliegende Plastiktüten (Erstickungsgefahr!). In Küche und Bad stellen Mittel zum Desinfizieren, Geschirrspülen, Wäschebleichen, Möbelpolieren, Fleckenentfernen, Ätzen, Haarwaschen, -festigen, -bleichen und -entfernen, Hautpflegemittel sowie Parfüms, Haar- und Körperspray, Nagellack und Nagellackentferner große Gefahrenquellen dar.

.....



Vergiftungen

Es gibt zwei Telefonnummern, unter denen Sie schnelle Informationen und Hilfe bei Vergiftungen erhalten können:

1 92 40 jeweils mit der entsprechenden Vorwahl der nächstgelegenen größeren Stadt (Berlin, Bonn, Freiburg, Göttingen, Mainz, München),
0361 73 07 30 in Erfurt für die Bundesländer Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen.

.....





IM ÜBERBLICK

- Offene Steckdosen sichern! Verschlusskappen gibt es in jedem Haushaltswarengeschäft.
- Herumliegende Kabel bedeuten Sturzgefahr. Kabel einrollen, hinter Schränke legen oder auf dem Boden fixieren.
- Auf Lauflernhilfen oder Babyhopper unbedingt verzichten. Sie sind besondere Unfallquellen, vor allem an Treppen und Kanten.
- Treppen durch Treppengitter sichern.
- Fensterschutz anbringen, sobald Ihr Kind anfängt, sich an Gegenständen aufzurichten.
- Kühlschrank und Tiefkühltruhe geschlossen halten.
- Elektrogeräte und elektrische Putzgeräte nie angeschlossen lassen und sofort wegräumen.
- Alle Putz- und Reinigungsmittel, sonstige Chemikalien sowie Medikamente kindersicher (z. B. in Oberschränken) unterbringen bzw. wegschließen.
- Leere Putzmittelflaschen, Chemikalien oder Medikamente nicht in den Abfalleimer oder Papierkorb werfen. Gleich in den geschlossenen Müllsammler im Keller oder auf dem Hof bzw. zum Sondermüll bringen. Auch einige Apotheken nehmen alte Medikamente an und entsorgen diese.
- Stiele von Pfannen und Töpfen mit kochendem Inhalt nach innen oder nach hinten drehen. Möglichst die hinteren Herdflächen verwenden.
- Noch besser: Herdgitter anbringen. Verbrennungen und Verbrühungen sind sehr häufig, weil Kochendes heruntergezogen oder heruntergestoßen wird.
- Lassen Sie im Garten keine Geräte herumliegen, insbesondere Harke und Heckenschere wegschließen.
- Alle Wasserstellen abdecken, auch volle Wassereimer.
- Auf dem Spielplatz sollten Sie sich vor dem Spielen vergewissern, dass keine Glasscherben herumliegen und keine sonstigen Gefahren bestehen.

HAUSTIERE

Wenn Sie einen Hund oder eine Katze haben, wächst das Baby meist ohne Probleme mit ihnen auf. Als Eltern sollten Sie jedoch darauf achten, das Tier nicht zu vernachlässigen. Besonders Hunde reagieren manchmal eifersüchtig auf den Familienzuwachs und können aggressiv werden. Lassen Sie das Baby mit dem Hund oder der Katze nie allein. Auf der Suche nach einem warmen Plätzchen und nach menschlicher Nähe legen sich die Tiere manchmal auf das Kind, und es kann ersticken.

Hund und Katze sollten regelmäßig eine vorbeugende Wurmkur – nach Vorschrift – erhalten. Lassen Sie Ihr Tier regelmäßig tierärztlich auf Krankheiten untersuchen und achten Sie auf Sauberkeit.

DAS SPIELZEUG

Lassen Sie Ihr Baby nicht an Dosen und Deckeln lutschen oder knabbern, da die lackierten Außenflächen Schwermetalle enthalten können, die giftig sind. Spielzeug, das vom Baby hochgehalten, betrachtet und plötzlich losgelassen wird, kann das Gesicht (Augen) verletzen.

Mehr über Spielzeug auf Seite 13.



Nach den neuesten Empfehlungen zur Allergievorbeugung sind Haustiere auch bei familiärem Allergierisiko kein Problem – nur Katzen sollten nicht neu angeschafft werden.



Mehr Informationen zum Thema Sicherheit finden Sie:

- im Internetportal der BZgA zur Gesundheit und Entwicklung von Kindern www.kindergesundheit-info.de
- bei der **Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V.**, www.kindersicherheit.de
- beim **Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR)** www.dvr.de, bei Fragen zur Verkehrssicherheit und zur sicheren Beförderung des Babys im Auto
- in der App „Vergiftungsunfälle bei Kindern“ vom Bundesinstitut für Risikobewertung mit Informationen zu Vergiftungsrisiken, Sofortmaßnahmen und Verbindung zu den Giftnotrufzentren
- **Adressen siehe Seite 95**



kindergesundheit-info.de



kindersicherheit.de



dvr.de



mobil.bfr.bund.de



Die Entwicklung

Ihres Kindes

Viele Eltern lesen eine Menge über die Entwicklung von Kindern. Das ist sicher gut so. Weniger gut wäre es allerdings, wenn dann jede Bewegung, jede Reaktion des Babys begutachtet und termingemäß abgehakt würde. Oder wenn die Künste anderer Babys – im Bekanntenkreis oder in der Elterngruppe – den Ehrgeiz anstacheln oder Zweifel schüren würden. Denn seien Sie gewiss: Ihr Baby ist einmalig und macht seine Entwicklungsschritte auf seine Weise. Vielleicht etwas langsamer, etwas schneller oder auch ganz anders. Manches Baby krabbelt schon im 9. Monat wie eine Supermaus, aber das versteckte Spielzeug unter der Dose findet es noch nicht.

12 Monate voller Fortschritte: Mit Ihnen im Team

Es gibt keine Normen für Babys. Jedes Kind entwickelt sich auf seine Weise, in seinem eigenen Tempo. Es entwickelt sich mit seinen ererbten körperlichen, seelischen und geistigen Anlagen im Wechselspiel von biologischer Reifung des Körpers und seiner Organe, kindgerechten und altersgemäßen Anregungen und seinen eigenen, selbst erlebten Erfahrungen.

Wann Ihr Kind zu einem bestimmten Entwicklungsschritt bereit ist, hängt von seinem Entwicklungsalter und von den guten oder schlechten Erfahrungen ab, die es mit dem Lernen neuer Fähigkeiten bereits gemacht hat. Wenn es beginnt, eine neue Fähigkeit zu entwickeln, wächst damit auch sein Bedürfnis, diese Fähigkeit auszuprobieren und ständig zu verbessern, um sie optimal nutzen zu können. Es sucht aus eigenem Antrieb nach Gelegenheiten, um sich sein neues Können, Wissen oder Verhalten anzueignen und es anzuwenden. Dabei will es selbst bestimmen, wann und wie ausgiebig es sich mit etwas beschäftigt. Die Entwicklung Ihres Kindes können Sie zwar nicht beschleunigen, durch altersgemäße Anregungen und Erfahrungen können Sie es jedoch darin unterstützen.

.....



Beobachten Sie Ihr Kind liebevoll und nicht besorgt. Fördern Sie es, aber überfordern Sie es nicht. Lassen Sie Ihr Kind die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen, spielerisch und entspannt.

.....

IHR BABY VERSTEHEN

Schon am Anfang kann Ihr Baby sehen und schauen, hören und lauschen, riechen und schmecken, sich ankuseln und entspannen. Auch scheint es Ihre Mundbewegungen und manchmal sogar den Gesichtsausdruck nachzuahmen, wenn Sie ihm mit Ihrem Gesicht ganz nah sind. All diese Verhaltensweisen zeigt es aber nur, wenn es in einem ruhigen Wachzustand ist und nicht gerade mit Müdigkeit, Hunger und Erregung zu kämpfen hat.

Auch ganz kleine Babys wollen schon mitbekommen, was ringsherum vor sich geht. Deshalb möchten sie überall dabei sein, wenn sie wach sind. Nach den ersten Wochen wünschen sie sich auch ein Bett und einen Kinderwagen mit Aussicht.

Wenn dem Baby etwas zu viel wird, schläft es ein oder beginnt unruhig zu werden oder gar zu schreien. Manchmal schaut es einfach weg oder gähnt. Neugeborene können sich nur wenige Minuten auf eine Sache konzentrieren und brauchen dann wieder ein bisschen Ruhe. Scheint Ihr Baby „genervt“ zu sein, gibt es bewährte Hilfen: Vielleicht reagiert es darauf, wenn Sie es zärtlich berühren, Ihre Hand auf seinen Körper legen und ruhig mit ihm sprechen. Hilft das nicht, kann das Aufnehmen und Herumtragen beruhigen.

Manchmal leisten auch Schnuller gute Dienste, denn Saugen gehört zu den Lieblingsbeschäftigungen eines Babys und hilft ihm, wieder zu sich zu finden.

DIE FRÜHE REGULATION DES BABYS ALS ENTWICKLUNGSAUFGABE

In den ersten drei Monaten nach der Geburt muss sich Ihr Baby in seinem Körper und in seiner Umgebung erst einmal einfinden und einrichten. Es muss nun eigenständig atmen, seinen Kreislauf und seine Körpertemperatur regulieren und sein Verdauungssystem anpassen. Es muss eine Beziehung zu Ihnen aufbauen, einen stabilen Rhythmus zwischen Schlafen und Wachsein, zwischen Hunger und Sattsein finden und lernen, sich mit der Zeit auch immer besser eigenständig zu beruhigen. Dieses Sicheinrichten ist eine enorme Anpassungsleistung. Man spricht auch von Entwicklungsaufgaben – bestimmte alterstypische Schritte, die ein Kind bewältigen muss, um sich weiterentwickeln zu können. Da ist es verständlich, wenn das Baby hin und wieder Unlustgefühle und Unwohlsein empfindet, die es naturgemäß zunächst nur über Schreien kundtun kann. Gerade in den ersten drei, vier Monaten ist das Schreien übrigens mit einer starken inneren Erregung verbunden, aus der Ihr Baby allein nicht mehr herausfinden kann. Durch Ihr zuverlässiges und einfühlsames Reagieren unterstützen Sie Ihr Baby darin zu lernen, seine innere Erregung so zu beeinflussen, dass es sich in seinem Körper wohlfühlt und sich immer besser wieder selbst beruhigen kann.



Wenn Ihr Kind häufig schreit und sich kaum beruhigen lässt, sollten Sie Rat suchen, z. B. in der kinderärztlichen Praxis oder in einer Beratungsstelle für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern. Vielerorts gibt es auch sogenannte Schreiambulanzen. Weitere Informationen und Ansprechpartner in Ihrer Nähe finden Sie auch auf der Internetseite www.elternsein.info

WESENTLICHE ENTWICKLUNGSSCHRITTE IM 1. LEBENSJAHR

Bei aller Vielfalt in der kindlichen Entwicklung gibt es natürlich gewisse Orientierungspunkte, die Kinderärzten bzw. Kinderärztinnen und Eltern helfen, Störungen und Erkrankungen zu erkennen und möglichst frühzeitig etwas dagegen zu tun. Wann immer Sie sich Sorgen machen, sollten Sie deshalb baldmöglichst die kinderärztliche Praxis aufsuchen und nicht erst bis zur nächsten Früherkennungsuntersuchung warten (**siehe auch Seite 51 ff.**). Je eher ein Kind bei einem tatsächlichen Problem behandelt oder gezielt gefördert werden kann, umso besser sind seine Chancen.

GANZ EMPFINDLICH: DAS SEHVERMÖGEN

Ein Säugling kann von Geburt an sehen, allerdings noch undeutlich. Die Sehschärfe und das Zusammenspiel beider Augen müssen sich in den ersten Lebensmonaten und -jahren erst noch entwickeln. Ebenso wie Hören, Verstehen und Sprechen spielt das Sehen eine überaus wichtige Rolle für die gesamte körperliche, geistige und soziale Entwicklung Ihres Kindes. Wenn das Sehvermögen Ihres Babys so weit herangereift ist, dass es auch etwas weiter entfernte Gegenstände sehen kann, ist dies z. B. eine wichtige Voraussetzung für seine Greifentwicklung. Auch für das ausgiebige Erkunden von Gegenständen gewinnt das Sehen zunehmend an Bedeutung. Mit etwa 7 bis 8 Monaten beginnt Ihr Baby, die Dinge, die es zuvor vor allem mit Mund und Händen untersucht hat, auch immer ausgiebiger mit den Augen zu erforschen. Im weiteren Verlauf seiner Entwicklung werden die Augen schließlich zu seinem vorrangigen Werkzeug, wenn es etwas Neues zu entdecken gilt. Besonderes Interesse haben Neugeborene für nahe Gesichter und für satte, leuchtende Farben. Scharf sehen können sie auf etwa 20 bis 25 cm Entfernung. Für größere oder geringere Entfernungen ist die Augenlinse noch nicht flexibel genug.



HIER IST DER KINDERARZT ODER DIE KINDERÄRZTIN GEFRAGT

- Wenn Ihr Baby im Alter von 6 Monaten noch oft schielt (einige Sekunden langes Babyschielen).
- Wenn Ihr Kind oft blinzelt oder sich die Augen reibt oder zusammenkneift, wenn es ständig mit schräg gehaltenem Kopf schaut oder seine Augen zittern (eventuell Untersuchung beim Augenarzt bzw. bei der -ärztin nötig).
- Wenn Ihnen etwas an den Augen Ihres Kindes auffällt (z. B. Hornhauttrübung, grauweiße Pupillen, große lichtscheue Augen, Lidveränderungen, die ein Auge verdecken) oder Sie unsicher sind, ob es gut sieht.
- Bei Augenentzündungen, denn sie müssen ärztlich behandelt werden.
- Die Augen werden auch bei den Früherkennungsuntersuchungen im 1. Lebensjahr (U2–U6) untersucht. Bei Risiken (z. B. Schielen, starke Fehlsichtigkeit oder Sehschwäche in der Familie, Frühgeburt) wird eine augenärztliche Kontrolle empfohlen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin hierzu beraten.

ALTER (ca.) DIE ENTWICKLUNG DER KINDLICHEN SEHFÄHIGKEIT IM 1. LEBENSJAHR

Geburt Das Sehen ist noch unscharf, die bestmögliche Sehschärfe wird im Abstand von etwa 20–25 cm erreicht; Unterscheidung von Farben, Formen und Mustern, insbesondere Hell-Dunkel-Kontrasten: Ihr Kind schaut mit Vorliebe in Ihr Gesicht und mustert es.

3–4 Monate Etwas entferntere Objekte können gesehen werden: Ihr Kind schaut ein Gesicht genau an und verfolgt es bei Bewegung mit den Augen. Wenn es bekannte Geräusche hört, sucht es danach und dreht seinen Kopf in die Richtung.

7 Monate Ihr Kind erkennt Gegenstände außerhalb seiner Reichweite und streckt gezielt die Hände danach aus. Es zeigt deutliches Interesse für seine Umgebung.

ERFORDERT BESONDERE AUFMERKSAMKEIT: DAS HÖREN

Das Gehör hat sich bereits während der Schwangerschaft ganz ausgebildet und ist bei einem Neugeborenen voll funktionsfähig. Noch bevor ein Baby das Licht der Welt erblickt, hat es die Welt schon gehört: den Rhythmus des mütterlichen Herzschlags, das Rauschen des Blutflusses, den Klang der mütterlichen Stimme, und vom ersten Tag an zeigt es eine besondere Vorliebe für menschliche Stimmen. Wie das Sehen ist auch das Hören von enormer Bedeutung für die gesamte Entwicklung Ihres Babys. Vor allem die Sprachentwicklung hängt maßgeblich von der Hörfähigkeit ab: Ein Kind, das nicht gut hört, kann auch nicht gut sprechen lernen. Anders ist es dagegen, wenn eine Schwerhörigkeit frühzeitig erkannt wird, denn die heutigen Hörhilfen ermöglichen auch hörgeschädigten Kindern in der Regel eine normale sprachliche Entwicklung.

SO ZEIGT SICH, WIE GUT IHR KIND HÖRT

Wie gut Ihr Baby hört, können Sie selbst zunächst nur daran erkennen, wie es auf Geräusche reagiert. In der Übersicht finden Sie einige Anhaltspunkte, anhand derer Sie die Hörfähigkeit Ihres Babys beurteilen können. Wenn Sie in den verschiedenen Altersabschnitten auf die beschriebenen Verhaltensweisen und Reaktionen achten, können Ihre Beobachtungen dem Kinderarzt oder der Kinderärztin nützliche Hinweise geben. Ausgeschlossen werden kann eine Hörstörung jedoch nur über eine ärztliche Hörprüfung, die für alle Neugeborenen in den ersten drei Lebenstagen angeboten wird. Das Testverfahren ist völlig schmerzfrei für das Kind und kann sogar durchgeführt werden, während es schläft. Auch bei den späteren Früherkennungsuntersuchungen wird das Hörvermögen immer wieder überprüft.

ALTER (ca.) REAKTION/VERHALTEN IHRES KINDES

nach der Geburt

Ihr Baby erschrickt bei plötzlichen lauten Geräuschen.

3–5 Wochen

Ihr Baby reagiert auf Ihren Zuspruch.

Es lauscht, wenn Sie im Abstand von etwa 20 cm zum Ohr mit Seidenpapier rascheln oder mit den Fingern schnipsen.

Wenn das Baby ausgeruht ist, hört es aufmerksam auf Stimmen und Geräusche.

Gelegentlich gibt es Laute von sich.

2–4 Monate

Auch wenn es Sie nicht sehen kann, wirkt Ihre Stimme beruhigend auf Ihr Baby.

Es versucht, mit Ihnen in seiner „Sprache“ zu sprechen.

6–7 Monate

Ihr Baby kann mit seiner Stimme auf sich aufmerksam machen und plappert bereits mehrere verständliche Laute, z. B. mem-mem-mem. Es lacht hörbar.

Es reagiert auf entfernte Geräusche, z. B. Türglocke oder Telefonklingeln.

Es bewegt den Kopf in die Richtung einer Geräuschquelle.

Bei unbekanntem Geräuschen zeigt es deutliche Unruhe und sucht den Kontakt zu Ihnen.

Denn das Hörvermögen kann – oft infolge anderer Erkrankungen, z. B. Mittelohrentzündungen – auch im späteren Kindesalter noch beeinträchtigt werden. Wenn das Kind zu diesem Zeitpunkt bereits spricht, besteht die Gefahr, dass solche Hörstörungen längere Zeit unbemerkt bleiben.

Die liebsten Geräusche am Anfang sind die Stimmen der Familie, die Ihr Baby schon aus der Zeit vor der Geburt kennt, Lieder, die Sie ihm vorsingen, oder harmonische Klänge, z. B. aus der Spieluhr.



Wichtig: Auch ein gehörloses Kind bildet in den ersten Lebensmonaten Laute und plappert. Aber im Gegensatz zum hörenden Kind wird die Lautbildung nach und nach weniger, weil es keine Antwort hört. Gegen Ende des 1. Lebensjahres verstummt es schließlich.



HIER IST DER KINDERARZT ODER DIE KINDERÄRZTIN GEFRAGT

- Wenn Sie den geringsten Zweifel haben, ob Ihr Kind gut hört.
- Wenn in der Familie bereits sehr früh Hörstörungen aufgetreten sind, sollten Sie dies dem Arzt oder der Ärztin mitteilen.

VON ANFANG AN GANZ OHR: VERSTEHEN UND SPRECHEN

In welchem Alter ein Kind das erste Wort klar und deutlich sprechen kann, ist von Kind zu Kind ganz unterschiedlich, denn auch die Sprachentwicklung verläuft sehr individuell und sehr verschieden bei Kindern: Die einen sprechen bereits mit 12 Monaten ihr erstes Wort, andere lassen sich etwas länger Zeit, und Mädchen sind meist schneller und tun sich leichter als Jungen. Auch was den Wortschatz betrifft, zeigen sich immense Unterschiede: Bei 20 Monate alten, sich normal entwickelnden Kindern kann der Wortschatz in einer unglaublichen Spanne von 10 bis etwa 450 Wörtern liegen.

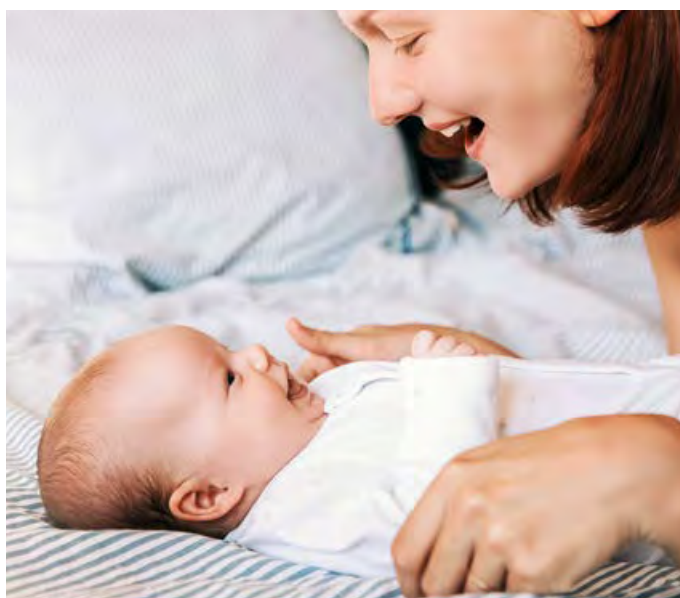
Wann Ihr Kind zu sprechen beginnt, bestimmt es ganz allein. Allerdings zeigt es bereits von Geburt an eine besondere Vorliebe für menschliche Stimmen und ist ganz Ohr, wenn Sie mit ihm sprechen: Mit dem Klang Ihrer Stimme können Sie Ihrem Baby Ihre Zuwendung zeigen und Nähe und Wärme vermitteln. Sie können es damit beruhigen oder ermuntern und ihm das Gefühl geben, angenommen und willkommen zu sein. Ebenso hört aber auch bereits ein Neugeborenes, ob Sie aufgeregt oder ärgerlich sind. Damit ist die Sprache – lange bevor Ihr Baby selbst sprechen kann – von Anfang an ein wichtiges Bindeglied in der Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Zugleich wird Ihr Baby mit jeder Unterhaltung etwas mehr mit seiner Sprache vertraut und erhält von Anfang an wichtige Anregungen für seine sprachliche Entwicklung:

- In den ersten Monaten gewöhnt sich Ihr Baby vor allem an bestimmte Eigenheiten seiner Muttersprache, z. B. Klang, Rhythmus, Laute, Betonung einzelner Wörter.
- Es beginnt, Mund- und Lippenbewegungen nachzuahmen und erste eigene Laute zu bilden.

ETAPPEN DER SPRACHENTWICKLUNG

Auch wenn Kinder unterschiedlich schnell sprechen lernen, so zeigt sich in der Regel doch eine bestimmte Abfolge in der Sprachentwicklung. Die folgende Tabelle kann allerdings nur einen groben Anhaltspunkt bieten, denn häufig nutzen Kinder auch mehrere Etappen in der Sprachentwicklung eines bestimmten Alters gleichzeitig nebeneinander, wechseln also von einer in die andere. Oft überschneiden sich die Sprachetappen auch und folgen nicht strikt eine nach der anderen, wie es nach der Tabelle den Anschein haben könnte.

Auch die Altersangaben sind nur eine grobe Orientierung, wobei sich die zeitliche Spannweite in erster Linie auf die verschiedenen Sprachstadien bezieht und nicht so sehr auf das Verstehen.



ALTER (ca.)	SPRECHEN	VERSTEHEN
0–1 Monat	schreien	Ihr Kind „versteht“ die Gefühle hinter dem Klang Ihrer Stimme.
2–3 Monate	gurren: „rrr, grrr ...“	
ab 3 Monaten	lachen, vokalartige Laute, spielerisches Erproben der Stimme: „a“, „i“; quietschen, brummen, kreischen, flüstern	Ihr Kind „antwortet“, wenn es angesprochen wird. Mit ca. 4 Monaten erkennt es eventuell schon seinen Namen.
6–9 Monate	Plapperstadium, Silbenketten, wenig später Silbenverdopplung: „da-da-da-da“, „ba-ba-ba-ba“, „da-da“, „ba-ba“	Im Rede- und Antwortspiel mit Ihnen „antwortet“ Ihr Kind mit verschiedenen Tönen und Lauten, nach und nach bildet es Doppelsilben und Silbenketten.
9–13 Monate	erste Wörter, Silbenverdopplung mit symbolischer Bedeutung (Babysprache): „Mama“, „Papa“, z. B. „nam-nam“ für Essen	Ihr Kind winkt „Auf Wiedersehen“, klatscht in die Hände, wenn es sich freut, schüttelt den Kopf als Nein. Es versteht einfache Aufforderungen („Gib mir den Ball.“) und reagiert sinngemäß auf Fragen wie „Wo ist der Papa?“.

WER SPRACHE HÖRT, KANN SPRECHEN LERNEN

Das Sprechenlernen ist ein langer Weg über viele Etappen, zu denen ein Kind jeweils herangereift und bereit sein muss. Diesen Weg können Sie als Eltern zwar nicht beschleunigen, aber Sie können Ihr Kind dabei unterstützen, indem Sie seine Sprechfreude wecken und es von Anfang an mit Sprache verwöhnen. Geben Sie ihm deshalb möglichst viel Gelegenheit, Sprache mitzuerleben und anzuwenden – im Spiel ebenso wie bei ganz alltäglichen Beschäftigungen:

- Sprechen Sie von Anfang an mit Ihrem Baby und erzählen Sie ihm in kurzen und einfachen Sätzen einfach alles, was Sie tun („Jetzt ziehe ich dir deine Windel an.“, „Papa nimmt dich auf den Arm.“, „Schau, da ist ein Ball.“).
- Lieder, kleine Reime und Fingerspiele bereiten auch schon Babys großes Vergnügen. Häufige Wiederholungen steigern den Spaß noch. Scheuen Sie sich auch nicht, Ihr Kind während dieser Spiele in seiner Babysprache nachzuahmen. Sie bestätigen ihm damit, dass es auf dem richtigen Weg der Sprachentwicklung ist.
- Lesen Sie schon im 1. Lebensjahr zusammen einfache Bilderbücher. Kinder sind begeistert, wenn sie aus Büchern etwas über Figuren, Tiere und Alltagsgegenstände erfahren: Wer ist das? Was macht das? Wo lebt das? Hat es Augen, ein Fell, einen Schwanz? Ist es rot oder gelb?
- Zeigen und benennen Sie Gegenstände, die Ihr Kind sieht, z. B.: „Das ist ein Ball.“ oder „Das ist ein Teller.“

ÜBERAUS BREIT GEFÄCHERT: DIE MOTORISCHE ENTWICKLUNG

Gerade in der Entwicklung ihrer Beweglichkeit zeigen Babys große zeitliche Unterschiede. Manche beginnen schon früh mit dem freien Sitzen, andere tun dies erst sehr viel später. Viele Babys rollen sich schon sehr früh auf die Seite und in eine andere Lage, andere tun dies erst gegen Ende des 1. Lebensjahres. Und nicht nur das: Viele Kinder durchlaufen innerhalb zweier Monate mehrere Entwicklungsschritte der Körpermotorik fast nebeneinander, andere tun dies Schritt für Schritt. Aber die meisten Babys in unserem Kulturkreis, die sich normal entwickeln, können schließlich mit 10 Monaten frei sitzen.



ETAPPEN IN DER ENTWICKLUNG DER KÖRPERMOTORIK

ALTER (ca.)	BEWEGUNG
3 Monate	Der Kopf wird selbstständig aufrecht gehalten, wenn das Baby auf dem Bauch liegt oder auf dem Schoß gehalten wird.
3–7 Monate	Beginn der eigenständigen Körperdrehung (erst zur Seite, dann vom Bauch auf den Rücken und schließlich umgekehrt).
7–10 Monate	Beginn der eigenständigen Fortbewegung (robben, kriechen).
10 Monate	Das Kind kann frei sitzen und hat nun beide Hände frei zum Spielen.
9–15 Monate	Selbstständiges Aufziehen zum Stand, Entlanggehen an Möbeln u. Ä.
9–18 Monate	Mit Festhalten an den Händen und entlang der Möbel und Wände lernt das Kind, frei zu gehen.

Sobald Ihr Baby hierfür bereit ist, bringt es sich Kriechen, Sitzen, Aufstehen und Gehen selbst bei. Dabei lernen die meisten Kinder das freie Gehen über Robben, Kriechen, auf allen Vieren laufen usw. Andere lassen diese Zwischenstufen aber einfach aus, und einige Kinder entwickeln ihre ganz eigene Art der Fortbewegung, z. B. Schlängeln, Rutschen, Rollen, bevor sie gehen lernen. Die oben stehende Übersicht kann daher nur einen groben Anhaltspunkt geben, wie sich das Baby in seinen Bewegungen entwickelt.

Wenn Ihr Baby immer beweglicher wird, wird so manches in der Wohnung zum Unfallrisiko. Beseitigen oder entschärfen Sie deshalb Gefahrenpunkte in der Wohnung, damit sich Ihr Baby gefahrlos und möglichst wenig eingeschränkt bewegen kann. Vorsicht: Herabhängende Tischdecken sind sehr verlockend (siehe „Unfallverhütung“ auf Seite 70).

.....



Bringen Sie Ihr Baby nicht in Positionen wie Sitzen oder Stehen, die es nicht selbstständig erreichen kann. Nur so lernt es die wichtigen Übergangsbewegungen, das Abstützen und das „richtige“ Fallen.

.....

SCHALTZENTRALE GEHIRN

Alle diese unterschiedlichen Bewegungsformen muss das Gehirn vor- und teilweise wieder umprogrammieren. Ein Teil dieser Bewegungsformen wird entwicklungsbedingt nur über eine gewisse Zeit verwendet. Die meisten werden jedoch – weil sie lebensnotwendig sind – schließlich weitgehend fest im Gehirn gespeichert. Vor und nach der Geburt bewegen Babys zunächst Teile ihres Körpers, Arme und Beine gleichzeitig. Die Bewegungen sind eher gleichförmig und kaum gezielt. Etwa ab dem 3. Lebensmonat beginnt ein Baby allmählich, seine Arme, Hände und Finger gezielt zu bewegen. Die bisherigen Mitbewegungen des Körpers werden dabei zunehmend weniger: Das Baby beginnt, sich auf ein Bewegungsziel zu konzentrieren und störende Mitbewegungen zu vermeiden.

Hierzu müssen die Nervenverbindungen der Bewegungszentren neu strukturiert werden. Durch diesen „Umbau“ können im Verlauf des 1. Lebensjahres immer wieder mal Auffälligkeiten im Bewegungsverhalten auftreten, die bei den Früherkennungsuntersuchungen festgestellt und ärztlich kontrolliert werden müssen. In etwa 90 bis 95 Prozent der Fälle sind diese Bewegungsauffälligkeiten bis zum Ende des 1. Lebensjahres verschwunden und die Kinder bewegen sich flüssig und sicher. Die Kontrollen sind jedoch wichtig, weil solche Bewegungsauffälligkeiten zuweilen auch frühe Anzeichen einer beginnenden krankhaften Bewegungsstörung sein können, die von den üblichen vorübergehenden Bewegungsauffälligkeiten im 1. Lebensjahr zunächst nicht sicher zu unterscheiden sind.

.....



Ganz wichtig:

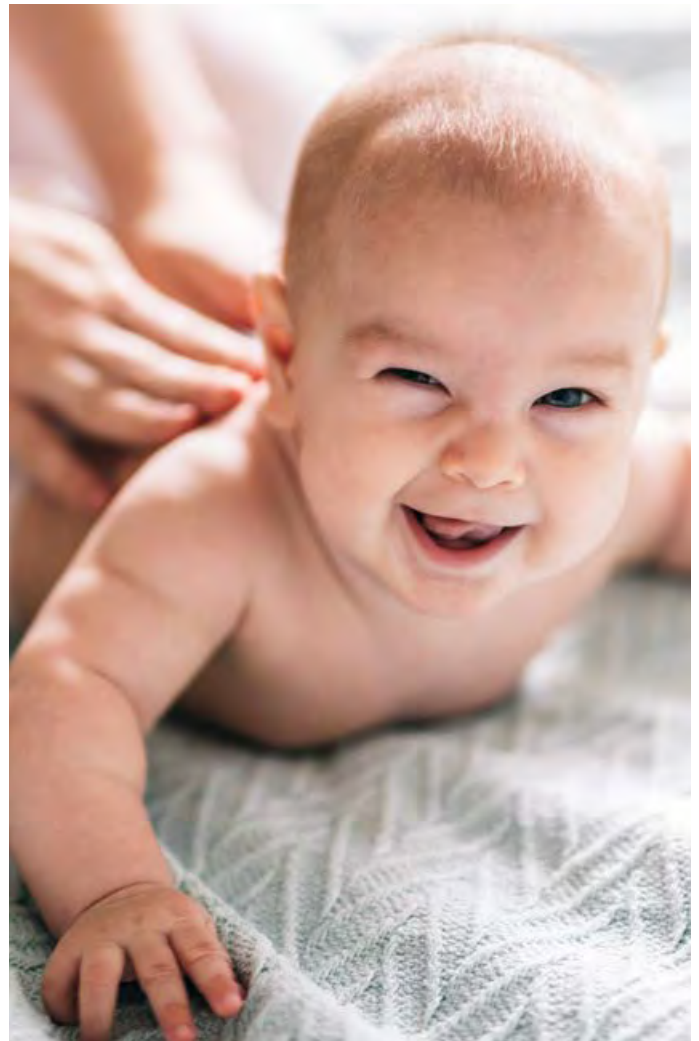
**Verzichten Sie unbedingt auf „Gehfrei“-Lauf-
lernhilfen!** Sie bergen ein hohes Unfallrisiko
mit oft schwerwiegenden Folgen. Und was das
Gehlernen betrifft, bewirken sie eher das
Gegenteil.

.....

WIE SIE DIE FRÜHE BEWEGUNGSENTWICKLUNG ANREGEN KÖNNEN

Damit ein Kind seine körperlichen Fähigkeiten in ganzer Bandbreite entfalten kann, braucht es einen möglichst abwechslungsreichen Bewegungsraum mit vielfältigen Übungs- und Erfahrungsmöglichkeiten. Nur so kann es lernen, seinen Körper zu beherrschen, und seine Möglichkeiten wie auch seine Grenzen herausfinden.

- Körpererfahrung fördert die Bewegungsentwicklung: Tragen Sie Ihr Baby z. B. auf dem Arm, in Tragetüchern o. Ä. herum, streicheln und massieren Sie es nach dem Baden, „turnen“ Sie mit ihm spielerisch beim Wickeln.
- Lassen Sie Ihr Baby möglichst oft auf der Krabbeldecke kräftig strampeln.
- Legen Sie Ihr Baby, wenn es wach ist, abwechselnd auf den Bauch oder Rücken. Hin und wieder darf es für kurze Zeit etwas aufrecht in einer Babyschale liegen. So kann es auf unterschiedliche Weise strampeln und auch mit seinen Händen spielen.
- Versuchen Sie, Ihrem Baby einen möglichst großen Bewegungsraum in der Wohnung zu schaffen.



BABYWIPPEN NUR BEGRENZT NUTZEN

Lassen Sie Ihr Baby nicht lange in einer Wippe liegen. Auch ein kleines Baby braucht Bewegungsfreiheit. Die starre Position kann zudem zu Fehlhaltungen, besonders der Halswirbelsäule, führen. Legen Sie Ihr Baby deshalb lieber auf eine Krabbeldecke (Steppdecke) auf den Boden, wenn es dort nicht zu kalt ist.

VOM GREIFEN BIS ZUR FINGERFERTIGKEIT

Dass Ihr neugeborenes Baby fest zugreifen kann, ist ein Reflex. Denn bevor ein Kind willentlich etwas halten und greifen kann, dauert es eine ganze Zeit. Erst muss es sich weiterentwickelt und sich mit den Fähigkeiten von Händen und Fingern vertraut gemacht haben: Es saugt an seinen Fingern, schaut, wie sie sich bewegen, betastet mit der einen die andere Hand und übt gleichzeitig, seine Augen mit seinen Armbewegungen immer besser abzustimmen. Gegen Ende des 3. Lebensmonats kann es dann bereits kleine Dinge kurz festhalten, und mit etwa 4 bis 5 Monaten beginnt es, gezielt nach Dingen in seiner Reichweite zu greifen.

Gegen Ende des 1. Lebensjahres ist ein Kind so geschickt mit seinen Händen geworden, dass es nun mit größtem Vergnügen und unermüdlich selbst aller kleinste Krümel und Fusseln vom Boden aufzulesen versucht. In diesem Alter kann es auch bereits einen Ball mit beiden Händen fassen.

Aber Achtung: Auch wenn Ihr Baby gegen Ende des 1. Lebensjahres wahrscheinlich schon recht geschickt im Greifen und Festhalten ist, so heißt das nicht, dass es einen Gegenstand auch wieder gezielt loslassen kann. Das lernt es erst im Verlauf der nächsten Monate. Wenn es also mit heftigen Arm- und Handbewegungen sein Spielzeug scheinbar wegwirft, heißt das nicht, dass es ihm nicht gefällt: Es möchte es für den Moment einfach nur loswerden.

In der folgenden Übersicht finden Sie die wesentlichen Etappen in der Greifentwicklung Ihres Babys. Die Zeitangaben sind Anhaltspunkte, sodass Abweichungen nicht gleich Anlass zur Sorge sein müssen.

Babys möchten alles Mögliche anfassen und mit Händen und Fingern ertasten und erfühlen. Geben Sie Ihrem Baby Gelegenheit, mit möglichst vielen Formen und Materialien – rund, eckig, hart, weich usw. – vertraut zu werden.



GREIFENTWICKLUNG IM 1. LEBENSJAHR

ALTER (ca.) Monate	GREIFSTADIUM
0–3 Monate	Vertraut werden mit Fingern und Händen.
4–5 Monate	Beginn des gezielten Greifens. Gegenstände werden mit beiden Händen gefasst.
6–7 Monate	Kleinere Gegenstände können mit einer Hand gegriffen und dann in die andere Hand gelegt werden.
7–8 Monate	Kleine Gegenstände werden zwischen gestrecktem Daumen und Zeigefinger gefasst (Scherengriff).
9–12 Monate	Kleine Dinge wie Fusseln und Krümel können mit den Fingerkuppen von Daumen und Zeigefinger gefasst werden (Pinzettengriff).



HIER IST DER KINDERARZT ODER DIE KINDERÄRZTIN GEFRAGT

- Wenn Sie sich über die körperliche Entwicklung Ihres Kindes Sorgen machen.
- Wenn Sie den Eindruck haben, dass sich Ihr Kind sehr ungeschickt und unsicher bewegt.
- Wenn Sie sich über die Greifentwicklung Ihres Kindes Sorgen machen.
- Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind sehr ungeschickt mit seinen Händen ist.



EIN BESONDERER HINWEIS FÜR LINKSHÄNDER

Manche Kinder benutzen schon jetzt bevorzugt die rechte oder linke Hand zum Greifen. Das kann ein Hinweis auf die angeborene Nutzung der Hände sein, z. B. als Linkshänder. Jetzt und in den nächsten Monaten kann Ihr Baby den Handgebrauch durchaus wechseln, ohne dass dadurch eine Ausrichtung entsteht.

Wenn es meist die linke Hand benutzt, fordern Sie es nicht auf, die rechte Hand zu nehmen, beispielsweise wenn Sie ein Spielzeug oder den Löffel anbieten. Aufforderungen wie „Nimm doch die rechte Hand“, versteht ein Baby nicht, und auch später sind sie nicht angebracht. Eine aufgezwungene Umschulung kann zu Entwicklungsstörungen und in der Folge zu Schulproblemen führen.

ANFÄNGE UND ENTWICKLUNG DES KINDLICHEN DENKENS

Die geistige Entwicklung des Kindes ist ein vielschichtiger Reifungs- und Entwicklungsprozess. Dieser Prozess ist eng verknüpft mit anderen Entwicklungsbereichen – mit der Bewegungsentwicklung, der Entfaltung der Sinneswahrnehmungen und vor allem mit dem Erlernen der Sprache.

Ihr Baby nimmt von Geburt an seine Umwelt bereits mit allen Sinnen wahr und setzt sich auf seine ganz eigene Weise mit neuen Ereignissen auseinander. Es fragt sich und findet heraus:

- Ist das, was ich wahrnehme, mir schon bekannt oder unbekannt?
- Signalisiert es mir etwas Wichtiges wie die bevorstehende Mahlzeit?
- Ist es angenehm oder unangenehm?
- Hängt es auf irgendeine Weise mit meinem eigenen Verhalten zusammen?
- Kann ich es durch mein Verhalten erneut hervorrufen?

Schon mit wenigen Monaten ist Ihr Baby in der Lage, seine verschiedenen Sinneserfahrungen miteinander zu verknüpfen: Es sieht, hört, riecht, tastet und schmeckt die Dinge. Dadurch erhält es erste einfache Vorstellungen von den Gegenständen in seiner Umgebung, aber auch von seinem eigenen Körper und von Ihnen, von Ihrem Verhalten, von Ihrer Gestalt. Doch zunächst kann es diese Vorstellung nur kurzfristig und unvollständig speichern und nur dann abrufen, wenn es das Erlebte erneut sieht und erlebt. Im Zusammenspiel von Reifung und Erfahrung lernt es jedoch allmählich, immer komplexer zu denken, wenn auch auf seine – kindliche – Weise. Denn bis ein Kind „erwachsen“ denkt, ist es noch ein langer Weg.

Kinder sind neugierig und wollen verstehen, wie etwas funktioniert. Beides ist ihnen angeboren. Vom ersten Lebenstag an wollen sie mitbekommen, was in ihrer Umgebung geschieht, versuchen sie zu verstehen, was um sie herum passiert und was das mit ihnen selbst zu tun hat.

Schon im Alter von wenigen Monaten suchen sie, wie Forschungen gezeigt haben, nach den Auslösern, den Ursachen von Geschehnissen, die ihnen erklären, warum etwas so und nicht anders funktioniert. Je nach ihrem Entwicklungsalter reagieren sie unterschiedlich darauf und finden – abhängig von ihrem Alter – „richtige“ Erklärungen dazu. Nun probieren sie immer wieder aus, ob sich das, was sie herausgefunden haben, mit gleichem Effekt wiederholen lässt, denn nur hierdurch wird ein Spielzeug, ein Gegenstand, eine Handlung verlässlich und vertraut. Aber: Die kindliche Neugier lässt sich nicht beliebig wecken. Sie hängt immer von den Fähigkeiten ab, die gerade heranreifen.

Erste deutsche Beratungs- und Informationsstelle für Linkshänder und umgeschulte Linkshänder e. V.

Sendlinger Str. 17, 80331 München

Tel.: 089 268614

E-Mail: info@linkshaender-beratung.de

www.lefthander-consulting.org

DENKSCHRITTE IM 1. LEBENSJAHR

Ihr Baby übt im Spiel nicht nur seine körperlichen Fertigkeiten. Auch mit seiner Umgebung, mit Gegenständen und Handlungen setzt es sich spielerisch auseinander, begreift und überprüft Zusammenhänge, verarbeitet seine Eindrücke und Vorstellungen und tastet sich an neue Erkenntnisse heran. Viele seiner Denkschritte lassen sich deshalb gut am kindlichen Spiel veranschaulichen.

0 bis 8 Monate

Bis zum Alter von etwa 8 Monaten ist für ein Kind die Welt so, wie sie ist. Für Ihr Baby existiert nur das, was es unmittelbar sieht und erlebt: Wenn das Stofftier unter die Decke rutscht, ist es weg. Wenn Sie sich unter einem Tuch verstecken, sind Sie nicht mehr da.

6 bis 8 Monate

Mit dem 2. Lebenshalbjahr beginnt das Baby, eine erste Vorstellung von den Dingen zu entwickeln. Es ist nun mehr und mehr in der Lage, alltägliche Gegenstände zu erkennen und zu unterscheiden.

8 bis 9 Monate

Mit 8 oder 9 Monaten kann ein Baby seine Vorstellung schon als Erinnerung kurz abspeichern. Es begreift nun allmählich, dass Menschen und Gegenstände auch dann noch da sind, wenn es sie nicht mehr sehen kann. Wenn das Stofftier verschwunden ist, sucht Ihr Baby nun danach oder möchte, dass Sie es finden. Und auch, wenn Sie sich unter einem Tuch versteckt haben, weiß es nun, dass Sie nicht wirklich weg, sondern immer noch da sind.

Welch eine aufregende Erkenntnis für Ihr Baby! Wohin verschwindet das Spielzeug, wenn es auf den Boden fällt? Ist der Teddybär tatsächlich noch da, wenn es ein Kissen daraufgelegt hat? Den größten Spaß aber hat Ihr Baby jetzt, wenn Sie mit ihm immer und immer wieder „Guck-guck!“ spielen: In dem einen Moment sind Sie hinter dem Sofakissen, der Gardine, der Zeitung verschwunden, und dann kommen Sie mit einem vergnügten „Guck-guck“ auch schon wieder zum Vorschein. Welch eine Erleichterung, welche Freude, dass Sie tatsächlich noch da sind!

Ebenfalls mit etwa 8 oder 9 Monaten macht Ihr Baby noch eine großartige Entdeckung: Es bewegt seinen Arm, und die Rassel in seiner Hand gibt Töne von sich. Es zieht an der Schnur seiner Laufente, und schon ist sie so nah, dass es sie greifen kann. Wenn man auf den Lichtschalter drückt, geht das Licht an – oder aus. Aus dem Wasserhahn fließt Wasser, wenn man ihn aufdreht, die Tür geht auf oder zu ... Das Kind erfasst nun, dass etwas Bestimmtes geschieht, wenn es etwas Bestimmtes tut. Damit beginnt es, Auswirkungen von einfachen Handlungen und erste Zusammenhänge von Ursache und Wirkung zu begreifen. Es kann nun bereits gezielt Mittel einsetzen, um etwas zu erreichen.

AUCH GEFÜHLE MÜSSEN SICH ERST ENTWICKELN

Gefühle wie Liebe, Eifersucht, Furcht, Angst, Erleichterung, Wut und Ärger, so, wie wir sie verstehen, kennt ein Neugeborenes noch nicht. Sie werden erst allmählich erfahren und gelernt und entwickeln sich in engem Zusammenhang mit der sozialen und geistigen Entwicklung eines Kindes. Doch von Geburt an kann Ihr Baby bereits Interesse, Vergnügen, Überraschung und Ekel ausdrücken – vor allem mittels seines Gesichtsausdrucks. Mit etwa 6 Wochen erlebt und zeigt es deutlich Freude, wenn Sie sich mit ihm beschäftigen. Und es schaut lieber in ein fröhliches Gesicht, auch wenn es den Gesichtsausdruck noch nicht versteht.

Diese unterschiedlichen Regungen spürt Ihr Baby jedoch zunächst nur im Sinne von Behagen oder Unbehagen: Wenn Sie sich beim Wickeln mit Ihrem Baby unterhalten und mit ihm spielen, fühlt es sich wohl und erlebt seine Freude als Wohlbefinden. Wenn es plötzlich aufwacht und allein ist, kann dieses Alleinsein Unbehagen bei ihm auslösen. In seinen ersten Lebenswochen, aber auch noch danach, lässt es sich in seinen Empfindungen noch leicht „anstecken“ und passt sich selbst Ihren leisesten inneren Regungen an.

Spezifische Gefühle, wie wir sie verstehen, entwickelt ein Kind jedoch erst ab etwa 6 Monaten, wenn es erstmals Furcht empfindet und beginnt, sich mit fremden Personen zunehmend unbehaglich zu fühlen.



.....



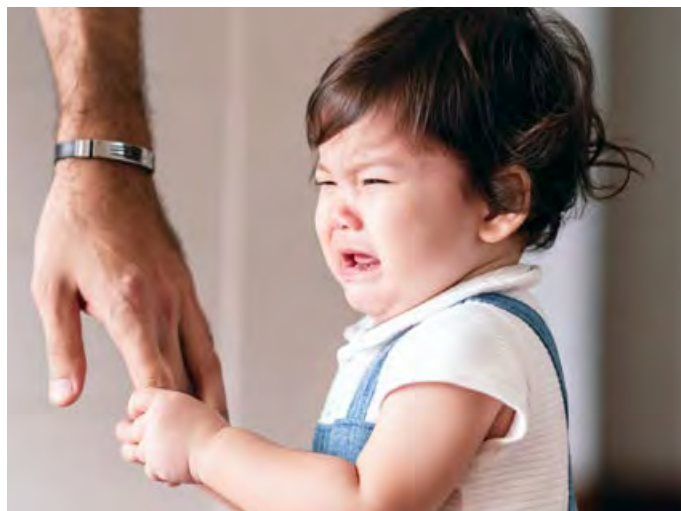
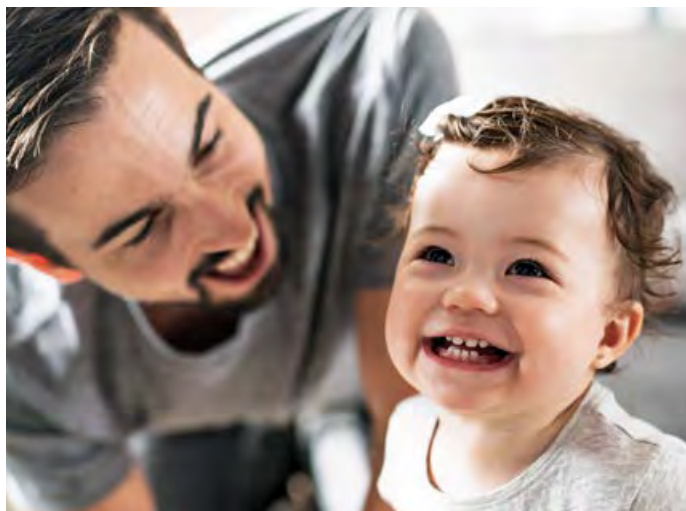
Babys lassen sich von Stress und Nervosität leicht anstecken und reagieren oft unruhig.

.....



ALTER (ca.)**AUF DEM WEG ZU DEN ERSTEN GEFÜHLEN**

0–6 Wochen	Ihr Baby spürt seine Empfindungen als Behagen oder Unwohlsein und erkennt vertraute Stimmen wie die Ihre wieder.
ab 6 Wochen	Ihr Baby empfindet Freude. Es schaut lieber in fröhliche Gesichter, auch wenn es den Gefühlsausdruck dahinter noch nicht versteht.
ab 3–4 Monaten	Es kann Trauer sowie Ärger spüren.
ab 4–9 Monaten	Es lässt sich von einem fröhlichen oder ärgerlichen Gesichtsausdruck anstecken und reagiert ebenso.
ab 6–8 Monaten	Ihr Baby spürt erste Empfindungen von Furcht. Es beginnt, sich unbehaglich zu fühlen, wenn es mit einer Person, die ihm fremd ist, allein gelassen wird. Es fängt vielleicht sogar an zu weinen: Es beginnt zu fremdeln.
ab 9 Monaten	Ihr Baby erkennt, worauf Sie fröhlich, ängstlich-warnend oder ärgerlich reagieren. Wenn es nicht weiterweiß, z. B. bei einem plötzlichen lauten Geräusch, orientiert es sich daran, wie Sie oder eine andere Bezugsperson reagieren: Reagieren Sie ängstlich, wird es dasselbe tun, schauen Sie fröhlich, wird es ebenfalls fröhlich schauen.

**HILFE, FREMDE! – DIE ERSTEN STARKEN GEFÜHLE**

Zu den ersten starken kindlichen Gefühlen gehören Fremdeln und Trennungsangst. Mit etwa 6 Monaten wendet sich ein Kind immer stärker seinen Eltern zu. Fremden Personen gegenüber wird es dagegen immer zurückhaltender, bis es sie schließlich sogar ablehnt. Dieses Fremdeln ist normal und tritt bei fast allen Kindern mehr oder weniger stark auf: Manche Kinder fremdeln kaum, andere tun sich noch Jahre schwer mit fremden Personen. Denn auch hier sind Kinder ganz unterschiedlich.

Es kann also durchaus passieren, dass Ihr Baby plötzlich lauthals zu weinen beginnt, wenn die Großeltern es wie gewohnt auf den Arm nehmen möchten, oder dass es sich auf einmal abwendet, wenn der – eigentlich schon vertraute – Babysitter kommt. Allerdings kann es auch sein, dass sich Ihr Baby dann auf Ihrem Arm wieder vergnügt und mit großem Interesse der „fremden“ Person zuwendet, denn im Prinzip ist es ja immer auch neugierig.

Wie „skeptisch“ Ihr Baby Fremden gegenüber reagiert, hängt zudem immer auch von einer Reihe anderer Faktoren ab: davon, in welcher Verfassung es gerade ist, welche Erfahrungen es bereits mit fremden Menschen hat, wie Sie selbst sich gegenüber der anderen Person verhalten und wie einfühlsam sich diese dem Kind nähert. Und in vertrauter Umgebung wird sich Ihr Baby sicher leichter auf jemand anderen einlassen. Wenn sich die ersten starken Gefühle einstellen, kann Ihr Baby damit noch nicht von sich aus fertigwerden. Es kann sich noch nicht selbst beruhigen, trösten oder ablenken, wenn es sich unwohl fühlt. Wenn es jedoch in den ersten Lebensmonaten in unbehaglichen Situationen immer wieder Ihre Nähe, Ihren Trost und Zuspruch erfährt, gibt ihm dies ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Damit kann es – je älter es wird – allmählich immer mehr versuchen, auch selbst mit seinen Gefühlen zurechtzukommen, und nach und nach lernen, wie es sich in unbehaglichen Momenten auch selbst zur Ruhe bringen, ermuntern oder ablenken kann.

Sollen Fähigkeiten schon im Babyalter gefördert werden?

Bei einem vitalen, gesunden Baby können Sie die Entwicklung selbst nicht beschleunigen. Aber Sie können sie unterstützen und begleiten. Die Erfahrung zeigt, dass Babys zufriedener sind und sich besser entwickeln, wenn öfter mit ihnen gespielt wird und sie sich frei bewegen können. Sie brauchen also kein Übungsprogramm und keine täglichen Termine. Außer fröhlichen Spielen wünschen sich Babys Kontakt, Ansprache und Zärtlichkeit. Und alles in allem das sichere Gefühl, angenommen und akzeptiert zu sein.

Wie aufgeweckt und bereitwillig sich Ihr Kind seine Erfahrungen aneignet, hängt weitgehend davon ab, wie weit es seine angeborene Neugier einsetzen kann und darf. Bei genügend altersgemäßen Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten wird es selbst auswählen und bestimmen, womit und wie lange es spielen und sich beschäftigen möchte.

Dass Sie ihm zu seiner „Förderung“ immer wieder neue Angebote machen und jede Menge Abwechslung bieten, ist gar nicht notwendig. **Im Gegenteil:** Wenn die Angebote stimmen, sind die meisten Kinder eher mit wenig als mit zu viel glücklich und zufrieden. Was also können Sie bewusst und aktiv tun, damit Ihr Baby gut drauf ist, sich gesund entwickelt und Sie gemeinsam eine gute Zeit haben?

HIER DAS WICHTIGSTE

Nehmen Sie Ihr Baby ernst

Ihr Kind ist von Anfang an eine eigenständige kleine Persönlichkeit, hat seine Stärken und Schwächen, seine Vorlieben und Abneigungen. Fragen Sie sich öfter: Was möchte es wohl? Gefällt ihm das?

Unterhalten Sie sich mit Ihrem Baby

Schauen Sie Ihrem Baby in die Augen, wenn Sie mit ihm sprechen und mit ihm beschäftigt sind, beim Stillen und Wickeln genauso wie beim Spielen. Blickkontakt ist für Ihr Baby ein Grundstein für seine soziale Sicherheit.

Sprechen Sie mit ihm und erklären Sie möglichst oft, was Sie gerade mit ihm machen: „Jetzt bekommst du eine frische Windel.“, „Komm, wir gehen in die Küche.“ Auch wenn Ihr Baby die Worte so nicht versteht, erfasst es, dass Sie auf seine Bedürfnisse eingehen und sich mit ihm austauschen. Lallen und plappern Sie mit Ihrem Baby nach Herzenslust. Sich auf die Sprache Ihres Babys einzulassen, ist weder albern noch unsinnig. Ihr Kind findet es ganz wunderbar, wenn Sie sich auf gleicher Wellenlänge austauschen, und fühlt sich somit auch bestätigt.

Verwöhnen Sie Ihr Baby mit Zärtlichkeit

Ohne Streicheln und Körperkontakt würde ein Baby verkümmern. Manchmal reicht es, wenn Sie Ihr Kind einfach nur einmal sanft berühren und ein paar Worte sagen. Aber oft wünscht es sich jede Menge Streicheleinheiten von Kopf bis Fuß, am liebsten ganz nackt. Auch bei der sogenannten Babymassage geht es um intensive Streicheleinheiten.



Spielen Sie mit Ihrem Baby jeden Tag

Spielen ist ein Zauberwort für ein glückliches Babyleben. Dabei sind Sie als Eltern wichtiger als jedes Spielzeug. Alles, was Sie mit Ihrem Kind spielerisch tun, was ihm Spaß macht und sein Interesse weckt, regt seine Sinne an und fördert seine Entwicklung. Aber richtig gut ist alles erst, wenn auch Sie als Eltern den Spaß teilen.

In den ersten Monaten hilft das Spielen, die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind zu vertiefen. Es fördert die Vertrautheit und das Kennenlernen von Vorlieben und Talenten. Im 2. Lebenshalbjahr kann Ihr Kind ganz spielerisch die Erfahrung von Bindung und Loslassen machen, z. B. wenn es davonkrabbelt und erwartet, dass Sie genauso hinterherturnen.

Natürlich wollen Babys auch mal in Ruhe gelassen werden und vielleicht nur zugucken, was um sie herum geschieht. Versuchen Sie herauszufinden, was im Moment das Richtige für Ihr Kind ist. Zu viel Anregung verkraften Babys nicht. Wenn sie anfangen zu weinen, ängstlich reagieren oder sich abwenden, heißt es erst einmal: Aufhören!

Ein Video zur Entwicklung der Gefühle finden Sie auf www.kindergesundheit-info.de



LASSEN SIE IHREM BABY BEWEGUNGSFREIHEIT

Ihr Baby möchte beim Spielen nicht dick oder beengend angezogen sein. Am liebsten ist ihm, wenn es hin und wieder auch mal gar nichts anhat, vielleicht nur die Windel. Es sollte natürlich nicht frieren.

Nehmen Sie Ihr Baby beim Spielen lieber auf den Schoß, anstatt es in die Wippe zu legen oder es in eine Sitzhaltung zu bringen, die es von allein noch nicht einnehmen kann. Tragen Sie es viel herum. Ein beliebter Spielplatz ist die Krabbeldecke auf dem Fußboden. Am schönsten ist es da, wenn Sie dabei sind.

ETWAS ALLGEMEINES

In den ersten drei Monaten ist Ihr Baby vor allem an Vertrautem interessiert: an bekannten Gesichtern und Stimmen, am gleichen Ablauf beim Stillen und Umsorgen und an regelmäßigen Streicheleinheiten. Wenn Sie es gut beobachten, zeigt es Ihnen auch, was es will, z. B. ob Sie etwas wiederholen sollen, Geräusche, Töne, das Krabbeln Ihrer Finger oder was auch immer gerade Spaß macht.

Auf Wiederholungsspiele steht Ihr Baby vor allem dann, wenn es spürt, dass es selbst den Anstoß dazu gibt. Seine Freude zeigt Ihnen, dass es dieses Spiel verstanden hat. Blickkontakt ist ganz wichtig, bei allem, was Sie mit Ihrem Baby tun.



IM ÜBERBLICK

- Die Entwicklung kann nicht beschleunigt werden.
- Die Tabellen geben bloß Durchschnittswerte an.
- Jedes Kind hat seine eigenen Stärken und Talente.
- Jedes Baby braucht Anregung, Kontakt und Ermutigung.
- Bei Auffälligkeiten die kinderärztliche Praxis aufsuchen.

.....



Betrachten Sie das Spielen nicht zu pädagogisch, auch wenn Sie eine Reaktion Ihres Babys hervorrufen möchten. Spaß ist das Wichtigste!

.....

Anregungen zur Unterstützung der Entwicklung: Viel Spiel und Spaß

1

DER ALLTAG: SO KOMMT FREUDE AUF

Schon beim ganz alltäglichen Umgang mit Ihrem Kind können Sie sein Wohlbefinden unterstützen und auf seine vitalen Interessen eingehen, z. B. beim Hochnehmen und Tragen, beim Stillen und Füttern. Das Gewusst-wie hilft Ihnen, sich rasch sicher mit dem Baby zu fühlen, fördert den Kontakt und bietet interessante Spielmöglichkeiten. Ihr Baby reagiert darauf, was und wie Sie etwas mit ihm machen. Achten Sie auf seine Rückmeldung, aber auch auf Ihr eigenes Empfinden. Und erzählen Sie ihm ruhig, wie es Ihnen gerade geht. Ihr Baby ist auch ein kleiner Freund und erfasst die Schwingungen zwischen Ihnen.

Entspannter Stillkontakt

Damit Sie und Ihr Baby eine angenehme Zeit haben, brauchen Sie gemeinsam eine entspannte, richtige Haltung. Sie sitzen gut gestützt, die Beine auf einer Fußbank, und haben ein Kissen auf dem Schoß. Ihr Baby liegt Bauch an Bauch in Ihrem Arm, der Kopf ruht hoch genug in der Armbeuge. Er darf nicht nach hinten rutschen. Ihr Baby soll beide Arme frei haben und zur Brust greifen können. Ist der erste Hunger gestillt, wird es in Ihre Augen schauen. Es möchte spüren, dass Sie sein Kontaktangebot erwidern, auch mit zärtlichen Worten.

Füttern im Arm

Geben Sie Ihrem Baby das Fläschchen oder den Brei im Arm und nicht in der Wippe. Körper- und Blickkontakt sind für Ihr Kind ganz wichtig. Es möchte auch beide Arme vorn haben, damit es selbst greifen und sich bewegen kann. Wechseln Sie ab und zu die Seite.

Fläschchen geben in Oberschenkellage

Auf Ihren angewinkelten Oberschenkeln kann Ihr Baby Sie anschauen, seine Flasche selbst halten und die Beine bewegen. Setzen Sie sich am besten gut angelehnt auf den Fußboden. Babys Po schmiegt sich an Ihren Bauch und sein Kopf ruht sicher an Ihren Knien. Größere Babys brauchen ein flaches Kissen als Kopfstütze.

Erzählen und Spielen auf den Oberschenkeln

Sie sitzen und Ihr Baby liegt zwischen Ihren Oberschenkeln, mit Po und Beinen an Ihrem Oberkörper. Diese Lage lieben schon neugeborene Babys. Ganz entspannt entsteht ein intensiver Kontakt. Ihr Baby kann sich in Ihrem Gesicht spiegeln und wird Ihre Mimik nachahmen. Plappert Ihr Baby schon, redet es bei der Unterhaltung mit. Lehnen Sie sich gut an. Eine Fußbank kann die Position verbessern. Der Kopf Ihres Kindes darf nicht nach hinten rutschen.

Streichelzeit

Legen Sie vor dem Anziehen öfter mal eine Streichelpause ein. Durch intensives, beruhigendes Streicheln und die angenehmen Empfindungen beginnt Ihr Baby, seinen Körper als Ganzes zu erfahren und ein gutes Selbstbild von sich zu entwickeln. Streichen Sie mit der ganzen Hand sanft und durchgehend von den Wangen des Babys über den Körper bis zu den Füßen und wiederholen Sie das. Nach einer Weile wird Ihr Baby ganz ruhig und genießt spürbar diesen Kontakt.



2 DIE SPIELZEIT: LACHEN, BEWEGEN, ENTDECKEN

Beim Spielen sind Ihren Ideen keine Grenzen gesetzt. Alles, was Ihr Baby altersgerecht mitmachen kann oder worauf es interessiert reagiert, ist in gewisser Weise „Entwicklungshilfe“. Dabei braucht es weder teures noch viel Spielzeug, denn es spielt mit allem, was es greifen kann. Aber orientieren Sie sich an seinen Möglichkeiten, damit Sie es nicht überfordern (siehe auch „12 Monate voller Fortschritte“ auf Seite 73).

Schon als Baby braucht Ihr Kind eine gute Mischung aus Anregungen und Ruhepausen und genießt es, da zu sein, wo sich das Familienleben abspielt. Zum Spielen sollte es ausgeschlafen und nicht hungrig sein. Bespielen Sie Ihr Kind nicht, sondern achten Sie auf seine Reaktion, seine Beteiligung und sein Vergnügen. Geben Sie Ihrem Kind oft nur eine kleine Anregung. Dann kann es auf seine Weise weitermachen, z. B. nach einem Spielzeug greifen. Begleiten Sie alle Spiele mit Worten und Lauten. Das macht nicht nur mehr Spaß, sondern erweitert auch die Spielerfahrung. Nach aktiven Spielen ist Ausruhen angesagt. Vielleicht mag Ihr Kind ohnehin gerade etwas Ruhiges, z. B. mit Ihren Fingern spielen.

Auf Probleme achten

Vermeiden Sie ruck- und stoßartige Bewegungen und halten Sie das Baby nicht an den Gelenken fest. Zeigen sich Auffälligkeiten, z. B. eine schiefe Haltung in Bauchlage, ein Nach-hinten-Drücken des Kopfes in Rückenlage, ein starrer Gesichtsausdruck oder das Steifmachen der Glieder, dann gehen Sie mit Ihrem Kind unbedingt zum Kinderarzt oder zur Kinderärztin.

HINWEIS

Es gibt eine ganze Reihe von Eltern-Kind-Angeboten, die spielerisch die kindliche Entwicklung begleiten und fördern. Auch Sie als Eltern werden Anregungen erhalten und Austausch mit anderen Eltern finden.

Auskünfte zu Angeboten und Terminen in Ihrer Nähe geben z. B. Familienzentren, Wohlfahrtsverbände, Geburtskliniken und kinderärztliche Praxen oder auch Ihr Jugendamt.



SPIELE IN DEN ERSTEN DREI MONATEN

- Stimme und Gesicht der Eltern sind im frühen Säuglingsalter attraktiver als jedes Spielzeug.
- Ihr Gesicht entdecken: Abstand etwa 20 bis 25 cm. Dann zum Anfassen näher kommen.
- Beim Wickeln: streicheln, die Füße hin und her bewegen, den Bauch anpusten.
- Mobile über dem Wickeltisch, Spieluhr am Bett, Kuscheltuch oder Kuscheltier.
- Kleine Spielzeuge zeigen, drehen und klingen lassen.
- Die Rassel langsam vor seinen Augen hin und her bewegen.
- Das Spielzeug zur Seite bewegen und das Baby ihm nachschauen lassen, soweit es geht.
- Sanftes Schaukeln auf Ihren angewinkelten Oberschenkeln (siehe „Fläschchen geben in Oberschenkellage“ auf Seite 85).
- Babys Hände von außen streicheln. Es öffnet die Hände.



SPIELE ZWISCHEN DEM 4. UND 6. MONAT

- Greifen nach Spielzeugen und Gegenständen.
- Alles in den Mund nehmen: Lassen Sie Ihr Baby Sachen erforschen, die es greifen, aber nicht verschlucken kann.
- Fingerspiele: Ein „Vögelchen“ anfliegen und in Babys Händen landen lassen. Hochkrabbeln. „Da kommt das Mäuschen und will ins Häuschen, klingelingeling.“
- Lokomotive: Sie bewegen Babys Beinchen langsam im Strampelrhythmus und machen lustige Geräusche.
- Geräuschspiele: Papier zerknüllen. Mit einem Kochlöffel auf einen Topf klopfen. Die Sachen anschließend dem Baby zum Nachmachen in die Hände geben.

Abrollen im Tuch

Ihr Baby liegt mit dem Rücken auf einem größeren Handtuch. Heben Sie eine Seite des Tuchs leicht an und warten Sie auf die Reaktion des Babys. Hebt es ein Bein an, bewegen Sie Tuch und Baby zur anderen Seite hin (etwa ab dem 5. Monat).

Auf den Oberschenkeln spielen

Sie sitzen mit gestreckten Beinen auf dem Boden. Ihr Baby liegt quer und bäuchlings auf Ihren Oberschenkeln. Es soll mit den Händen den Boden berühren und tasten können. Spannend wird die Sache, wenn dort ein Spielzeug liegt. Stützen Sie Ihr Baby mit einer Hand am Po ab.

.....



Bälle, Würfel, unterschiedlich geformte Gegenstände sind ideal zum Befühlen, zum In-den-Mund-stecken und Entdecken. Aber Achtung: Geben Sie Ihrem Kind keine kleinen Gegenstände, die verschluckt werden könnten!

.....

Balltreten

Befestigen Sie am Ventil eines kleinen glatten Wasserballs (30 cm) eine kurze Schnur, nicht länger als 15 cm. Halten Sie den Ball an Babys Fußsohlen. Es wird allmählich anfangen, dagegenzutreten und Spaß daran finden, was es selbst bewirkt. Erschrecken Sie Ihr Baby nicht mit dem Ball. Nicht über sein Gesicht halten.

Auf dem Ball schaukeln

Sie halten Ihr Baby am Oberkörper gut fest und legen es mit dem Bauch auf einen nicht zu fest aufgeblasenen Ball. Die Beine des Babys berühren den Boden. So bewegen Sie Ihr Kind ganz sanft vor und zurück. Vielleicht beginnt es, sich selbst mit den Füßen etwas in Schwung zu bringen. Schon eine tolle Eigenleistung!

In der Decke schaukeln

Hier müssen zwei Personen anpacken: Sie legen Ihr Baby mit dem Rücken auf eine Decke. Dann heben Sie die Decke an Kopf- und Fußende an und beginnen, sie langsam zu schaukeln. Schauen Sie, ob Ihr Kind Spaß an diesem neuen Körper- und Schwebefühl hat. Wirkt es ängstlich, ist es noch zu klein für dieses Spiel.



.....



Ein abgegrenzter Raum, z. B. ein ausreichend großer Laufstall oder ein Gitter in der Kinderzimmertür, kann sinnvoll sein, um Ihrem Kind einen eigenen Spielbereich zu schaffen.

.....



SPIELE ZWISCHEN DEM 6. UND 9. MONAT

- Gegenstände mit den Händen erforschen.
- Mit den eigenen Füßen spielen.
- Verstecktes entdecken, z. B. Schlüssel unter einer umgedrehten Dose.
- Ein- und Ausräumen: Gegenstände in Becher und Töpfe stecken und wieder herausholen.
- Papier zerknüllen und zerreißen.
- Töne und Geräusche auslösen, das Baby z. B. an der Spieluhr ziehen lassen.
- Fliegen: Sie halten Ihr Baby sicher am Oberkörper und bewegen es auf und ab. Dabei das Baby anschauen. Und langsam starten.

Spielzeug angeln

Sie liegen mit dem Baby auf dem Fußboden (beide auf dem Bauch). Winken Sie mit einem Lieblingsspielzeug und lassen Sie Ihr Baby danach greifen. Es wird sich mit einem Arm abstützen.

Kleiner Drehakt

Ihr Baby liegt auf dem Bauch. Legen Sie ein Spielzeug an seine Seite. Ihr Kind soll es sehen können. Es wird ein Bein an den Körper ziehen und so beginnen, sich zum Spielzeug hinzudrehen. Wechseln Sie die Seite, nachdem Ihr Baby das Spielzeug erreicht hat.

Handstand auf dem Ball

Sie legen Ihr Baby in Bauchlage auf einen nicht zu fest aufgeblasenen Wasserball und halten es am Oberkörper gut fest (siehe „Auf dem Ball schaukeln“ auf Seite 86). Rollen Sie es zuerst sanft hin und her. Dann lassen Sie es langsam nach vorn kippen, damit es den Kopf heben und sich mit den Armen abstützen muss.

Krabbeln im Tuch

Unter dem Bauch des Babys liegt ein Tuch, mit dem Sie es bis zu seiner Kniehöhe anheben. Es wird sich auf den Händen abstützen. Warten Sie, ob es sich fortbewegen möchte. Fängt es an zu „schwimmen“, ist das Kind noch zu klein.



SPIELE AB DEM 10. MONAT

- Torhüter: Im Sitzen dem Baby einen Ball zurollen. Es wird versuchen, ihn zu halten und vielleicht zurückzugeben.
- Papier zu einem Ball knüllen und dem Baby in die Hände spielen.
- In die Hände klatschen. Klatschen Sie dem Baby etwas vor, z. B. „Backe, backe Kuchen ...“ – Ihr Kind wird mitmachen.
- Winke, winke: Sie winken Ihrem Kind zu, es wird zurückwinken. Nach dem Winken können Sie sich auch kurz umdrehen und mit „Hallo“ wieder dem Baby zuwenden.
- Klettern: Lassen Sie Ihr Baby in verschiedenen Körperlagen über Sie hinwegrobben oder -krabbeln.
- Wauwau: Sie krabbeln wie ein Hund und bellen dazu. Ihr Kind wird Ihnen nachkrabbeln. Wenn Sie draußen einen Hund sehen, zeigen Sie ihm, wer „Wauwau“ ist.
- Verstecken: Jetzt können Sie sich ganz verstecken, z. B. unter einer Decke oder hinter dem Sessel.

Hindernisspiel

Sie sitzen oder liegen auf dem Boden und legen ein Spielzeug an Ihre Seite. Ihr Baby soll über Ihre Oberschenkel krabbeln und das Spielzeug holen.

Freiübung

Wenn Ihr Kind stehen kann, sich aber noch mit beiden Händen festhalten muss, locken Sie es von der Seite und fordern Sie es auf, nach dem Spielzeug in Ihrer Hand zu greifen. Es wird eine Hand loslassen. Ermuntern Sie Ihr Kind oder trösten Sie es, wenn es nicht klappt.

Fangen

Krabbeln Sie Ihrem Baby hinterher und fangen Sie es fröhlich ein. Sie können auch vorankrabbeln und gucken, ob Ihr Kind hinterherkrabbeln. Dann drehen Sie sich um, sagen „Hallo“ und schließen es in Ihre Arme. Ihr Kind sollte dabei keine Angst bekommen. Spiele sollen Freude machen.



IM ÜBERBLICK

- Es ist wichtig, das Baby richtig zu tragen, hochzunehmen und hinzulegen.
- Sagen Sie Ihrem Baby, was Sie mit ihm machen.
- Schauen Sie es dabei an.
- Spielen Sie mit Ihrem Baby jeden Tag.
- Sie sind das beste Spielzeug.
- Haushaltssachen sind wunderbare Spielsachen, wenn sie ungefährlich sind.
- Überfordern Sie Ihr Baby nicht.
- Bespielen Sie es nicht, achten Sie auf seine Reaktion.
- Vergessen Sie „pädagogisch wertvoll“.
- Spaß muss sein. Und Bewegungsfreiheit.
- Körperkontakt und Streicheleinheiten müssen oft ins Spiel kommen.



Der Umgang mit Ihrem Baby

Als Eltern haben Sie Ihrem Kind besondere Eigenschaften und Talente in die Wiege gelegt. Damit kommt es als einzigartige kleine Persönlichkeit auf die Welt. In den ersten Wochen werden Sie die Art und Weise kennenlernen, wie Ihr Baby seinen Hunger stillt, wie es auf Ihre Anregungen reagiert oder mit welchen Lauten oder welcher Schreipalette es um Beistand ruft, z. B. wenn es Hunger oder eine volle Windel hat, wenn es gelangweilt oder übermüdet ist. Ein wichtiger Teil der Erziehung ist, wie Sie darauf reagieren.

Beginnt Erziehung schon im Babyalter?

Seine Veranlagungen können sich entweder gut entfalten oder verkümmern. Sein Selbstbewusstsein und sein soziales Verhalten hängen davon ab. Es speichert Gefühle und Erfahrungen im Umgang mit den Eltern, aber auch durch andere Bezugspersonen. Kinder lernen durch Identifikation und Vorbildwirkung, d. h., sie übernehmen bewusst oder unbewusst die Werte, Normen, Einstellungen und Verhaltensweisen von den Menschen, zu denen sie eine enge Beziehung haben.

Die Umgangsformen der Eltern mit ihrem Kind, aber auch untereinander als Paar prägen das Verhalten des Kindes, seine Entwicklung und seine späteren Sozialisationsmöglichkeiten. Ist eine Mutter zum Beispiel kontrollierend, wenig sensibel und recht distanziert, reagiert das Kind möglicherweise angespannt, unruhig und kann sich weniger offen entwickeln. Ist der Umgangsstil in der Familie gleichgültig und kalt, kann sogar die körperliche und geistige Entwicklung zurückbleiben. Im Idealfall sind die Bezugspersonen des Babys emotional zugewandt, aktiv unterstützend und wenig kontrollierend. Damit haben Kinder die Chance, lebhaft, offen und beziehungs-freundlich heranzuwachsen.

Natürlich wird Ihr persönliches Verhalten geprägt von den Möglichkeiten, die Sie selbst entwickeln konnten. Aber das elterliche Verhalten kann sich durch Bewusstwerden und Einsichten ändern. Außerdem bringt der Partner oder die Partnerin, wenn er oder sie für das Kind da ist, ganz eigene und somit andere Einflüsse in die Beziehung und Entwicklung ein. Unter Umständen können Kinder durch spätere positive Lebenserfahrungen auch Wärme und Zuwendung nachtanken und gespeicherten Frust innerlich korrigieren.

.....



Wenn Ihr Kind richtig schreit, reagieren Sie sofort. Immer! Das ist kein Verwöhnen, sondern für Ihr Kind das Zeichen von Verlässlichkeit.

Bei aller Intensität beim Umsorgen Ihres Kindes sollten Sie allerdings sich selbst und Ihre Paarbeziehung nicht vernachlässigen.

.....

Letztlich ist die Kunst der Erziehung, die richtigen Entscheidungen zu treffen zwischen den nötigen Einschränkungen und den für eine ideale Entwicklung notwendigen Freiheiten. Dabei geht es nicht nur um Gewährenlassen, sondern auch um Ermutigung zur Kommunikation, zur Selbstständigkeit und zu aktivem Konflikt- und Problemlösen. Dazu gehört, von einem Kind nur das zu erwarten, was es seinem Entwicklungsstand entsprechend leisten kann, es aber zugleich anzuregen, den nächsten Schritt zu wagen.

KANN EIN BABY ZU SEHR VERWÖHNT WERDEN?

Ein Kind kann in seinem 1. Lebensjahr kaum genug Zärtlichkeit, Liebe, Zuwendung und Anregung bekommen. Es kann eigentlich gar nicht genug verwöhnt werden. Aber es möchte auch nicht überbehütet oder ständig bekuschelt oder bespielt werden. Manchmal brauchen Babys auch Ruhe und wollen auf ihre Weise sehen, was um sie herum vorgeht, oder etwas entdecken. Sie wollen nicht beim kleinsten Pieps auf den Arm oder aus dem Bett geholt werden. Und auch nicht immer die Brust oder das Fläschchen angeboten bekommen, nur weil sie ein bisschen herumquengeln.

Manchmal ärgert sich ein Baby vielleicht über etwas, was es auch allein wieder hinbekommt, z. B. die Rassel wieder voll in den Griff zu kriegen. Würden Sie ihm das Problem sofort abnehmen, fehlt ihm das Erfolgserlebnis. Stürzen Sie also nicht gleich los, wenn Ihr Baby Töne von sich gibt. Fragen Sie sich in Ruhe: Was wird es meinen? Was will es wohl? Und dann tun oder lassen Sie, was Sie aus den Signalen Ihres Babys heraushören.



WAS TUN, WENN DAS BABY SCHREIT?

Ein Baby schreit niemals ohne Grund. Babygeschrei ist auch Kommunikation, eine Mitteilung über Bedürfnisse und die gewünschte Befriedigung. Vielleicht hat Ihr Baby Hunger oder Durst, Blähungen oder Bauchschmerzen (siehe Kapitel „Die Gesundheit Ihres Kindes“ auf Seite 50). Vielleicht ist die Windel voll, der wunde Po brennt, die Strickjacke kratzt. Es kann auch schwitzen oder frieren. Es kann sich langweilen und nach Anregung und Zärtlichkeit sehnen. Es kann aber auch genug haben vom Spielen oder übermüdet sein.

Für ein Baby ist das Schreien die einzige Möglichkeit, zu verdeutlichen, dass es etwas unbedingt möchte oder etwas nicht in Ordnung ist. Je öfter es dabei nicht beachtet oder versorgt wird, desto mehr schwinden seine Ausdrucksmöglichkeiten. Seine Seele und seine Entwicklung nehmen Schaden. Wenn ein Baby minutenlang schreit, kommt es aus eigener Kraft meist nicht mehr aus diesem Zustand heraus. Muss es immer wieder lange und verzweifelt schreien, bis es Hilfe oder Trost bekommt, gewöhnt es sich an die Brüllarien. Es hat gespeichert: Sonst hilft ja nichts.

Sie können Ihr Baby trösten, indem Sie es streicheln, es im Arm wiegen, es in Bauchlage mit beiden Armen tragen und sanft schaukeln, ihm etwas zeigen, erzählen oder vorsingen. Manchmal kann eine spannende Sache, die Sie ihm vorführen, oder das Wechseln der Umgebung Wunder vollbringen. Außerdem brauchen Babys Rituale. Bringen Sie es immer mit den gleichen Zeremonien ins Bett (siehe nächstes Thema: „Wie schläft das Baby gut?“). Und ein strukturierter Tag mit einem regelmäßigen Mahlzeiten-, Spiel- und Schlafrythmus beruhigt Babys innerlich. Lässt sich Ihr Baby nicht beruhigen, schauen Sie, ob es krank sein könnte oder Schmerzen hat. Messen Sie Fieber und tasten Sie seinen Körper sanft ab. Sehen Sie Veränderungen? Schwellungen oder Rötungen? Ist die Gesichts-, Haut- und Augenfarbe normal? Suchen Sie mit Ihrem Kind bei Auffälligkeiten, aber auch in Zweifelsfällen die kinderärztliche Praxis auf oder fragen Sie telefonisch um Rat.

.....



Wichtig: Nie schütteln! Babys dürfen auf keinen Fall geschüttelt werden. Auch wenn Sie der Verzweiflung nah sind! Schon kurzes Schütteln kann schwere gesundheitliche Schäden verursachen und sogar zum Tod des Babys führen.

QR-Code zum Film „Niemand schütteln – wenn Babys nicht aufhören zu schreien“:



.....

WIE SCHLÄFT DAS BABY GUT?

Zu den anstrengendsten Umständen am Anfang gehören die Nächte. Wie die meisten Eltern werden vielleicht auch Sie nach den ersten Wochen fragen: Schlaf? Was ist das? Ihr Baby braucht jede Nacht seine Mahlzeiten und meist auch eine frische Windel. Erst zwei- bis dreimal pro Nacht, dann nur noch einmal. Wann das sein wird und wann mal wieder ans Durchschlafen zu denken ist, kann niemand voraussagen. Hier ist jedes Baby anders. Als gesicherte Erkenntnis gilt nur, dass der Schlafrythmus des Kindes bis zum 6. Monat biologisch gesteuert wird, also nach Grundbedürfnissen. Danach ist er eine Folge der Alltagsstruktur bzw. der Gewohnheiten.

.....



Auch wie viel Schlaf ein Kind braucht, ist ganz verschieden. Manche Säuglinge brauchen 14 bis 18 Stunden, anderen genügen 12 bis 14 Stunden.

.....

Babys müssen außerdem erst Tag und Nacht unterscheiden lernen und einen Rhythmus zwischen Wachsein und Schlafen finden. Versuchen Sie, darauf mit einer gewissen Gelassenheit und etwas Organisationstalent einzugehen. Vielleicht gehen Sie erst ins Bett, wenn Ihr Baby seinen Abendschlaf und die erste Nachtmahlzeit hinter sich hat. Der Partner oder die Partnerin kann Ihnen das Baby zum Stillen bringen oder das nächtliche Wickeln abnehmen. Die wirklich harten ersten Wochen gehen schnell vorüber. Aber auch Durchschlafen heißt für Ihr Baby noch eine ganze Zeit lang: „Ich lass euch in Ruhe von Mitternacht bis zum frühen Morgen.“ Früh heißt: bis 5 oder 6 Uhr.

BITTE NICHT STÖREN!

Manches Baby würde sich so ein Schild gerne an sein Bett hängen. Wie erwachsene Menschen schläft auch ein Baby ab und zu unruhig und gibt kleine Töne von sich. Dabei möchte es nicht gestört werden. Wenn es einen kurzen Schrei von sich gibt und Sie meinen, es ist aufgewacht, brauchen Sie das Baby nicht gleich aus dem Bett zu nehmen. Rufen Sie ihm etwas zu, damit es weiß, dass Sie da sind, oder streicheln Sie beruhigend seine Wange oder seine Hände. Sie sollten Ihr Baby nicht immer gleich auf den Arm nehmen oder herumtragen. Daran kann es sich gewöhnen und dann ist die Nachtruhe für lange Zeit dahin. Babys wollen nachts auch keine anregenden Kontakte.

Hat Ihr Baby Hunger, wird es ihn laut und deutlich anmelden, wenn es nicht bald losgeht oder Sie sich gar nicht blicken lassen. Wird das Baby oft gestört oder muss es lange schreien, bis Sie kommen, sind Schlafprobleme vorprogrammiert. Wenn Sie sehr verunsichert sind, ob die kurzen Schlafzeiten des Babys normal sind, besprechen Sie sich mit Ihrem Kinderarzt bzw. Ihrer Kinderärztin. Manche Eltern brauchen auch eine Fachberatung.

SO FINDET IHR BABY IN DEN SCHLAF

Bringen Sie Ihr Baby abends immer mit dem gleichen Ritual ins Bett. Zum Beispiel: Sie legen es ins Bett, sagen ihm: „Jetzt wirst du gleich schlafen“ und singen ihm ein Lied vor (immer das gleiche). Dann streicheln Sie seine Hände und sagen leise gute Nacht. Sie machen das Licht aus oder lassen ein kleines Nachtlicht brennen und gehen aus dem Zimmer. Egal, welchen Weg Sie finden, bleiben Sie bei Ihrer Einschlafzeremonie. Und wenn Sie etwas verändern möchten, erwarten Sie nicht, dass die neue Methode auch am nächsten Abend noch wirkt. Ihr Kind muss sich daran gewöhnen. Das kann fünf bis sechs Tage dauern.

QR-Code zur Multimedia-Geschichte „Schlaf gut, Baby!“ – wie Babys besser ein- und durchschlafen: Eltern und eine Expertin berichten, worauf beim Babyschlaf zu achten ist.



WIE SINNVOLL IST EIN LAUFSTALL?

Wenn Ihr Baby wach ist, möchte es immer in Ihrer Nähe sein. Es braucht Sie im Blickfeld, auch wenn Sie gerade kochen oder Staubsaugen. Viele Eltern packen ihr Baby vor allem in den ersten Monaten in die beliebte Babywippe und meinen, das sei ein toller Ausguck. Zum Herumschauen sind Wippen prima, aber sie engen die Bewegungsfreiheit des Babys ein. Liegen Babys lange in dieser Schale, sind Haltungsstörungen vorprogrammiert.

Deshalb ist ein Laufstall die bessere Empfehlung, um Ihr Kind bei sich zu haben, wenn Sie sehr beschäftigt sind. Darin kann es sich drehen und wenden und es kann spielen, je nach Alter im Liegen und Sitzen. Der Laufstall soll aber keine Dauereinrichtung zur Unterbringung des Babys sein. Vor allem, wenn es krabbeln und laufen lernt, braucht es sein Trainingsfeld, und das ist die Wohnung. Außerdem möchte es lieber mit Ihnen gemeinsam spielen als allein. Aber wie gesagt, es gibt kaum einen besseren Behelf, Ihr Kind bei sich zu haben und es vor Gefahren zu schützen. Lesen Sie auch das Thema „Unfallverhütung“ auf Seite 70. Der Laufstall sollte letztlich nicht dazu dienen, Ihre Einrichtung zu schonen. Eine kindersichere Wohnung ist für die Entwicklung Ihres Kindes und Ihre Nerven besser.

.....



Ein Laufstall sollte mindestens 1,20x1,20 m groß sein und leicht von einem Zimmer ins andere transportiert werden können. Er sollte mindestens 60 cm hoch sein und der Abstand zwischen den Gitterstäben sollte nicht mehr als 6,5 cm betragen. Er darf auf keinen Fall von selbst zusammenklappen. Es gibt auch Netz-Laufställe. Sie werden heute nur noch mit sehr engmaschigen Netzen angeboten, damit sich Kinder nicht mit irgendetwas darin verhaken. Achten Sie auf das GS-Prüfzeichen.

.....

DÜRFEN WIR DAS BABY AUCH MAL ALLEIN LASSEN?

Natürlich können Sie nicht Tag für Tag und Abend für Abend zu Hause bleiben. Aber Sie dürfen Ihr Baby nicht allein lassen. Eine Vertrauensperson muss da sein. Eine Möglichkeit: Wenn die Mutter aus dem Haus muss, ist der Partner oder die Partnerin da. Oder umgekehrt. Sie können auch mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin eine Vereinbarung treffen, die Ihnen Freiraum schafft, z. B. dass jeder einen freien Abend in der Woche bekommt oder regelmäßig ein gemeinsamer Abend zu zweit auf dem Programm steht. Dafür brauchen Sie einen Babysitter, mit dem Ihr Baby vertraut ist. Auch Großeltern, vertraute Freunde oder Nachbarn können auf das Baby aufpassen. Mehr als drei Bezugspersonen verkraften kleine Babys allerdings nicht. Eine dritte Lösung: Sie nehmen Ihr Baby mit. Es schläft überall, solange Sie in der Nähe sind und nach ihm schauen, wenn es aufwacht oder weint.

Manche Mütter trauen sich nicht, das Baby der Oma oder dem Babysitter anzuvertrauen, weil sie sehr besorgt sind oder der Gedanke an ihnen nagt: Ich muss doch immer für mein Kind da sein. So entsteht leicht eine Überforderung, die weder Ihnen noch Ihrem Kind guttut. Es ist erwiesen, dass Kinder davon profitieren, wenn sie ab und zu andere Umgangserfahrungen als die mit den Eltern machen.



Versteht das Baby schon ein Nein?

Nein. Auch Ärger und Erklärungen bringen überhaupt nichts. Ein Baby weiß noch nicht, was gut oder schlecht, lieb oder böse ist. Selbst ein 15 Monate altes Kind kann noch nicht rational erfassen, warum ihm dieses oder jenes verboten sein soll. Jede Art von Strafe, auch Liebesentzug, ist in den ersten Lebensjahren eine schlimme Erfahrung für Kinder. Soziales Verhalten und das Gewissen bauen sich erst im Laufe des Kleinkind- und Kitaalters auf.

Deshalb müssen Sie aber nicht alles laufen lassen. Und Sie müssen auch keine Übereltern sein, die keinen Ärger zeigen oder keinen Zorn haben dürfen. Aber lassen Sie ihn nicht an Ihrem Kind aus. Bevor Ihnen eine Sicherung durchbrennt, legen Sie Ihr Baby an einen sicheren Platz und verlassen Sie dann ganz schnell das Zimmer. Zählen Sie draußen bis zehn. Dann ist der Zornpegel meist ziemlich gesunken und Sie können wieder gelassener reagieren. Wenn eine nahe Bezugsperson da ist, drücken Sie ihr das Baby in die Arme. „Mach du mal“ – und dann erst mal weg vom Schauplatz. Überforderung kommt bei den besten Eltern vor. Meist vergeht der Druck schnell. Auch das Baby ist oft blitzartig wieder bei Laune.

Wenn Sie Ihrem Baby etwas wegnehmen, womit es nicht spielen darf, folgt fast immer Protestgeschrei. Geben Sie Ihrem Kind etwas anderes oder lenken Sie es ab.

Auch wenn Ihr Baby Worte noch nicht versteht, verwenden Sie keine Verallgemeinerungen oder Abwertungen. Wenn Sie sagen: „Du bist ein böses Kind.“, „Du bist sooo doof.“ oder „Du machst mich völlig fertig“, dann ist das eine Personen- und keine Verhaltenskritik. Wiederholt sich diese Form der Abwertung, speichert Ihr Kind über seine Gefühle, dass es als Person nicht in Ordnung ist. Davon werden Sie nur schwer wieder runterkommen und Ihr Kind hat eine Negativpolung fürs Leben.

Gegen Ende des 1. Lebensjahres können Sie mit „Nein“ anfangen. Erwarten Sie aber nichts von diesem Wort, wenn Sie Ihrem Kind nicht zu verstehen geben, was Sie damit meinen. Und das können Sie nur durch Vorbildhandlungen. Zieht Ihr Kind beispielsweise immer wieder die Schublade auf, die es nicht aufziehen soll, gehen Sie hin und schließen Sie die Schublade. Dann nehmen Sie Ihr Kind vom Objekt seiner Begierde weg. Entfernen Sie die Gegenstände, die gerade als ideales Spielzeug dienen, aber bei Ihnen Panik erzeugen. Oder sichern Sie die Dinge ab: Pflanzkübel z. B. mit Netzdraht abdecken, teure Vasen unerreichbar wegstellen usw.



Je unbeherrschter Eltern sind, umso unruhiger werden die Kinder. Sie begreifen nicht, was los ist, ängstigen sich und schreien noch mehr. Damit kann ein Teufelskreis beginnen. Tun Sie dann etwas aus dem Affekt heraus, was Sie eigentlich nicht tun wollen, z. B. die Hand rutscht Ihnen aus, dann ist das ein Zeichen von Hilflosigkeit.

- **Elterntelefon „Die Nummer gegen Kummer“**
kostenlos und anonym: **0800 111 0550**
www.nummergegenkummer.de/elternberatung/elterntelefon/
- **Eltern-Onlineberatung**
der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. (bke)
kostenlos, anonym, Einzelberatung, Gruppenchat:
<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>

DARF DAS BABY MIT DEM ESSEN SPIELEN?

Ihr Kind erforscht alles Neue spielerisch und macht bei Nahrungsmitteln keine Ausnahme. Es wird mit beiden Händen in den Breitteller patschen, das Essen wieder ausspucken oder mit größtem Vergnügen den vollen Löffel herumschwenken. Lassen Sie ihm seinen Tatendrang. Wenn es Ihnen zu viel wird, dann stellen Sie den Breitteller außer Reichweite. Und wenn Ihr Kind fünfmal den angelutschten Keks herunterfallen lässt, dann ist auch das ein Entdeckungsspiel und keine Missachtung von Nahrung.

IST SPIELEN WIRKLICH SO WICHTIG?

Spielen ist das halbe Kinderleben. Es ist ein bedeutender Baustein für seine Entwicklung, seine Sozialisation und für Ihre gemeinsame Beziehung. In den ersten Jahren gibt es für Ihr Kind noch keinen Unterschied zwischen Spielen und Lernen. Beides tut ein Kind aus dem gleichen Grund: Es möchte möglichst viele Dinge kennenlernen und mit ihnen seine Erfahrungen sammeln.

Deswegen ist ein gesundes und glückliches Kinderleben ohne Spiel überhaupt nicht möglich. Spielen regt Kinder an zu empfinden, zu gestalten und ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu entwickeln. Wenn Ihr Baby zum Beispiel seine Rassel schüttelt, dann lernt es in diesem Moment ganz wichtige Dinge: Es lernt, seine Hände fest um den Stiel der Rassel zu legen. Gleichzeitig wird seine Denktätigkeit angeregt, wenn es erkennt, dass dieses Ding Geräusche macht. Und es hat durch sein Tun ein Erfolgserlebnis. Wenn Sie mit Ihrem Kind spielen, dann teilen Sie mit ihm ganz wichtige Erfahrungen und Gefühle.

Ausführliche Informationen und Anregungen zum Thema Spielen finden Sie im Kapitel „Die Entwicklung Ihres Kindes“ ab Seite 72. Und auf Seite 13 finden Sie Hinweise, was Sie bei gekauftem oder geschenktem Spielzeug beachten sollten.



IM ÜBERBLICK

- Erziehung ist die Art und Weise, wie Sie mit Ihrem Baby umgehen.
- Kinder lernen durch Identifikation und Vorbilder.
- Auf Bedürfnisse eingehen ist kein Verwöhnen.
- Zärtlichkeit und Körperkontakt prägen das Selbstbild.
- Für Geschrei gibt es immer einen Grund.
- Babys brauchen Rituale, Vertrautes.
- Jedes Baby hat andere Schlafgewohnheiten.
- Das Baby nicht immer gleich auf den Arm nehmen.
- Das Baby nicht allein lassen.
- Eine vertraute Betreuungsperson muss da sein.
- Sich mal eine Pause vom Baby gönnen.
- Der Laufstall ist besser als die Wippe.
- Falsch oder richtig verstehen Babys nicht.
- Nicht strafen. Kein Liebesentzug.
- Spielen ist die beste Investition ins Leben.
- Zärtlichkeit und Körperkontakt sind von großer Bedeutung für die gesunde Entwicklung.



Weitere Informationen
für Sie

Kontakte und Adressen

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen Bundesverband e. V.

Geschäftsstelle
Muhrenkamp 87, 45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208 385400-24
E-Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de
www.afs-stillen.de

Arbeitskreis Neue Erziehung e. V.

Großbeerenstraße 184, 12277 Berlin
Tel.: 030 259006-0
E-Mail: ane@ane.de
www.ane.de

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt*innen (BVKJ) e. V.

Mielenforster Straße 2, 51069 Köln
Tel.: 0221 68909-0
E-Mail: bvkj.buero@uminfo.de
www.kinderaerzte-im-netz.de

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.

Hildesheimer Straße 124e, 30880 Laatzen
Tel.: 0511 876498-60
E-Mail: sekretariat@bdl-stillen.de
www.bdl-stillen.de

Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e. V.

Kasseler Straße 1a, 60486 Frankfurt am Main
Tel.: 069 795349-71
E-Mail: geschaeftsstelle@bfhd.de
www.bfhd.de

Bundesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege e. V.

Oranienburger Straße 13–14, 10178 Berlin
Tel.: 030 24089-0
E-Mail: info@bag-wohlfahrt.de
www.bagfw.de

Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e. V.

Christian-Lassen-Straße 11a, 53117 Bonn
Tel.: 0228 68834-0
E-Mail: info@kindersicherheit.de
www.kindersicherheit.de

Bundeskongress für Erziehungsberatung e. V.

Herrnstraße 53, 90763 Fürth
Tel.: 0911 97714-0
E-Mail: bke@bke.de
www.bke.de

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Glinkastraße 24, 10117 Berlin
Tel.: 03018 555-0
E-Mail: poststelle@bmfsfj.bund.de
www.bmfsfj.de

FAMILIENPORTAL.DE

Von Mutterschutz über Kindergeld bis Elterngeld und Elternzeit – unter der Webadresse www.familienportal.de des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend finden sich alle rechtlichen Informationen und Beratungsangebote rund um das Thema Familie.

- Das Portal orientiert sich an den unterschiedlichen Lebenslagen von Familien und ist so aufgebaut, dass Nutzerinnen und Nutzer die gewünschte Information mit nur wenigen Klicks finden.
- Gleiches gilt für die Suche nach Angeboten vor Ort: Durch Eingabe ihrer Postleitzahl finden Familien die Ämter und Beratungsstellen in ihrer Nähe, bei denen sie Leistungen beantragen können oder weitere Unterstützungsangebote bekommen.
- Die Onlineservices des Bundesfamilienministeriums wie der Elterngeldrechner, das Infotool Familienleistungen oder der Kinderzuschlagscheck sowie Formulare zur Beantragung von Leistungen sind direkt über das Familienportal abrufbar: www.familienportal.de

Servicetelefon zu allen Fragen rund um die Familie:
030 201791-30, montags bis donnerstags: 9 bis 18 Uhr

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149–161, 50825 Köln
Tel.: 0221 8992-0
E-Mail: kindergesundheit@bzga.de
www.kindergesundheit-info.de und www.bzga.de

Deutscher Hebammenverband e. V.

Gartenstraße 26, 76133 Karlsruhe
Tel.: 0721 98189-0
E-Mail: info@hebammenverband.de
www.hebammenverband.de

Deutsche Psychotherapeutenvereinigung e. V.

Am Karlsbad 15, 10785 Berlin
Tel.: 030 235009-0
E-Mail: bgst@dptv.de
www.dptv.de

Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)

in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Tel.: 0228 6845-5164
E-Mail: info@ble.de
www.bzfe.de
www.gesund-ins-leben.de

Bundesarbeitsgemeinschaft der Kinderschutz-Zentren e. V.

Bonner Straße 145, 50968 Köln
Tel.: 0221 56975-3
E-Mail: die@kinderschutz-zentren.org
www.kinderschutz-zentren.org

Deutscher Kinderschutzbund Bundesverband e. V.

Bundesgeschäftsstelle
Schöneberger Straße 15, 10963 Berlin
Tel.: 030 214809-0
E-Mail: info@dksb.de
www.dksb.de

Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR)

Jägerstraße 67–69, 10117 Berlin
Tel.: 030 2266771-0
E-Mail: info@dvr.de
www.dvr.de

Deutsche Verkehrswacht e. V.

Budapester Straße 31, 10787 Berlin
Tel.: 030 5165105-11
E-Mail: kontakt@verkehrswacht.de
www.deutsche-verkehrswacht.de

Erste deutsche Beratungs- und Informationsstelle für Linkshänder und umgeschulte Linkshänder e. V.

Sendlinger Straße 17, 80331 München
Tel.: 089 268614
E-Mail: info@linkshaender-beratung.de
www.lefthander-consulting.org

evangelische arbeitsgemeinschaft familie e. V.

Auguststraße 80, 10117 Berlin
Tel.: 030 283954-00
E-Mail: info@eaf-bund.de
www.eaf-bund.de

familienbildung deutschland

Katholische Bundesarbeitsgemeinschaft für Einrichtungen der Familienbildung

In der Sürst 1, 53111 Bonn
Tel.: 0228 684478-20
E-Mail: bag@familienbildung-deutschland.de
www.familienbildung-deutschland.de

Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit (GAIMH)

c/o IFEF
Hernalser Hauptstraße 15/2/9
A – 1170 Wien
Tel.: +43 660 18525-92
E-Mail: info@gaimh.org
www.gaimh.org

Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) Deutschland e. V.

Bundesgeschäftsstelle
Simone Beardi
Fallingbosteler Straße 20, 30625 Hannover
Tel.: 0511 8386202
E-Mail: info@geps.de
www.geps.de

La Leche Liga Deutschland e. V.

Holbeinstraße 19, 14612 Falkensee
Tel.: 03322 4291747
E-Mail: info@lalecheliga.de
www.lalecheliga.de

Nationale Stillkommission Max Rubner-Institut

Haid-und-Neu-Straße 9, 76131 Karlsruhe
Tel.: 0721 6625-617
E-Mail: stillkommission@mri.bund.de
www.mri.bund.de/de/themen/nationale-stillkommission/

Schatten & Licht e. V.

Obere Weinbergstraße 3, 86465 Welden
Tel.: 08293 965864
E-Mail: info@schatten-und-licht.de
www.schatten-und-licht.de

Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) Bundesverband e. V.

Hasenheide 70, 10967 Berlin
Tel.: 030 695978-6
E-Mail: kontakt@vamv.de
www.vamv.de

Verein zur Unterstützung der WHO-UNICEF-Initiative „Babyfreundlich“ (BFHI) e. V.

Zum Aquarium 6a, 46047 Oberhausen
Tel.: 0208 828556-0
E-Mail: info@babyfreundlich.org
www.babyfreundlich.org

FRÜHE HILFEN

Auf www.elternsein.info finden (werdende) Eltern in Belastungssituationen:

- Beratungsangebote
- Hilfe bei Schreibabys
- Informationen zu den Frühen Hilfen
- Adressen der Frühen Hilfen vor Ort

Weitere Angebote

BROSCHÜREN UND FILME DER BZGA ZUM THEMENBEREICH GESUNDHEIT DES KINDES



Impfungen für Kinder –

Schutz vor Infektionskrankheiten

Welche Impfungen stehen wann an, und warum sollten manche bereits in den ersten Lebenswochen erfolgen? Diese Broschüre der BZgA gibt Antworten auf derartige Fragen.

Artikel-Nr. 11128027



Früherkennung und Vorsorge für Ihr Kind

Informationen zu den Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9 im Kindesalter mit Tipps für die erste Zeit.

Artikel-Nr. 11120800



Kinder schützen – Unfälle verhüten

Elternratgeber zur Unfallverhütung im Kindesalter: Umfassende Informationen zur Verhütung von Kinderunfällen und zur Entwicklung des Gefahrenbewusstseins bei Kindern und Eltern.

Artikel-Nr. 11050000



Liebevoll begleiten

Körperwahrnehmung und körperliche Neugier kleiner Kinder: Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Entwicklung vom 1. bis zum 6. Lebensjahr.

Artikel-Nr. 13660500



Kurz.Knapp. Elterninfo – Mappe mit neun Faltblättern

Materialien für Eltern von Babys und Kleinkindern, u. a. zu den Themen Schlafen, Schreien, Stillen, Breinahrung, Entwicklung. Erhältlich in den Sprachen Deutsch, Arabisch, Englisch, Russisch und Türkisch.

Artikel-Nr. Deutsch 11041000

Artikel-Nr. Arabisch 11041800

Artikel-Nr. Englisch 11041500

Artikel-Nr. Russisch 11041700

Artikel-Nr. Türkisch 11041600



DVD „Vom Essen, Spielen und Einschlafen“

Fünf Kurzfilme zur Kindergesundheit für Eltern mit Kindern bis 3 Jahre: „Eltern und Kind“, „Einschlafen“, „Beikost“, „Spielen“, „Sprechen lernen“. Die Filme sind in Deutsch, Arabisch, Englisch, Russisch und Türkisch enthalten.

Artikel-Nr. 11042000



Rauchfrei in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Die Broschüre richtet sich an Frauen während der Schwangerschaft und nach der Geburt.

Artikel-Nr. Deutsch 31500000

Als Download auf Englisch, Russisch und Ukrainisch.



DVD „Seelisch gesund aufwachsen“

Zehn Kurzfilme (auf Deutsch, Arabisch, Englisch, Französisch, Russisch und Türkisch) für Eltern zur seelischen Entwicklung von Kindern von der Geburt bis zum 6. Lebensjahr.

- DVD 1: Das 1. Lebensjahr
- DVD 2: Das 2. bis 6. Lebensjahr

Artikel-Nr. 11042002

Bestelladresse

Alle Materialien können kostenlos angefordert werden bei der BZgA, 50819 Köln:

E-Mail: bestellung@bzga.de

Fax: 0221 8992-257

oder online unter shop.bzga.de

Die Broschüren stehen auch als PDF kostenlos zum Download zur Verfügung:



kindergesundheit-info.de

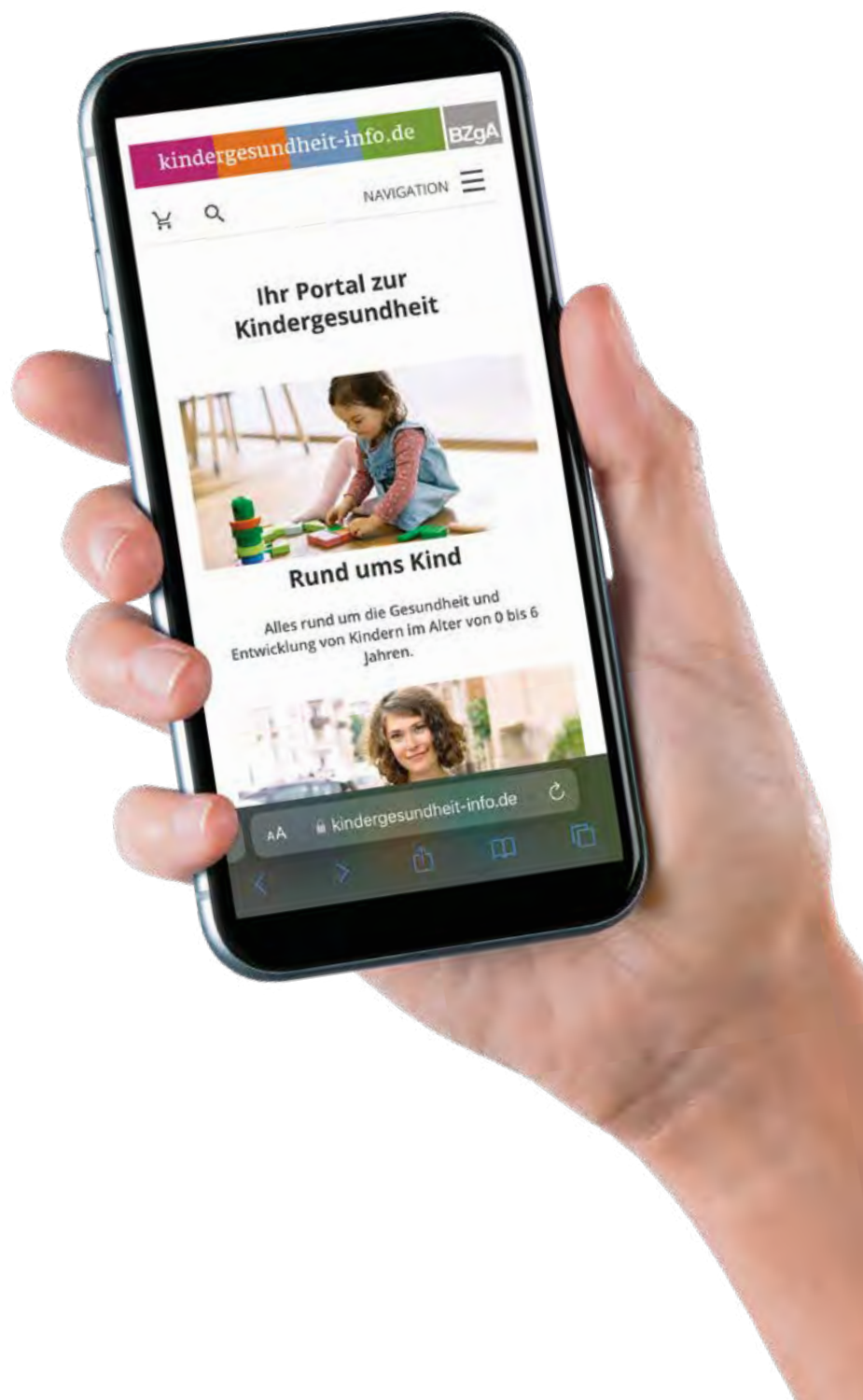
Das umfassende BZgA-Portal rund um das gesunde Aufwachsen von Kindern

IHRE THEMEN IN EINEM ELTERNPORTAL

- Wann krabbelt mein Kind, wann läuft es?
- Wie führe ich die Beikost ein?
- Wie machen wir die Wohnung kindersicher?
- Was tun, wenn das Kind fiebert?

Zu all diesen Fragen und vielen mehr finden Sie Antworten auf www.kindergesundheit-info.de

- ✓ Alltagstipps
- ✓ Checklisten
- ✓ Infografiken
- ✓ Videos



Stillpositionen

für ein gutes Gelingen

Setzen oder legen Sie sich bequem hin, mit gutem Halt für Rücken und Arme, die Schultern entspannt. Unterstützung im wahrsten Sinne bieten: Fußbank, Fußhocker, das Hochlegen der Beine, Nackenkissen, Kissen am Rücken und unter den Armen – so wenig oder so viel, wie Sie brauchen. Hauptsache ist, Sie und Ihr Baby fühlen sich wohl.

Beim Anlegen sucht und findet das Baby die Brust alleine und greift sie mit weit offenem Mund. So gelangen die Brustwarze und ein großer Teil des Warzenhofs tief in seinen Mund.



Wenn etwas wehtut, lösen Sie Ihr Baby direkt wieder, indem Sie den kleinen Finger in seinen Mundwinkel schieben, damit es den Mund öffnet. Lassen Sie es alleine suchen und ansaugen.



ZURÜCKGELEHNTE STILLHALTUNG

Besonders für die erste Zeit nach der Geburt. Lehnen Sie sich bequem zurück. Legen Sie Ihr Baby mit dem Bauch auf Ihren Bauch. Legen Sie Ihre Arme um Ihr Kind, stützen Sie es bei Bedarf am Rücken oder Po. Lassen Sie seinen Kopf ganz frei. Geben Sie Ihrem Baby Zeit und lassen Sie es die Brust alleine finden und greifen.



WIEGEHALTUNG

Ihr Baby liegt Ihnen zugewandt, eng Bauch an Bauch, den Kopf in Ihrer Armbeuge. Mit Ihrem Unterarm stützen Sie den Rücken des Babys, die Hand hält den Po. Der Mund des Babys ist in Höhe der Brustwarze und kann so viel vom Warzenhof erreichen.



RÜCKENHALTUNG

Das Baby liegt seitlich unter Ihrem Arm, sein Bauch an Ihrer Seite. Mit Ihrem Unterarm halten Sie den Rücken des Babys, mit der Hand umschließen Sie locker seinen Nacken und Kopf.



STILLEN IM LIEGEN

Brustwarze und Mund Ihres Babys sind auf einer Höhe. Indem Sie den Oberkörper etwas drehen, können Sie die Höhe der Brust gut verändern. Eine kleine Rolle im Rücken gibt dem Baby Halt.

.....



Gut zu wissen: Achten Sie darauf, dass Ihr Baby seinen Kopf frei bewegen kann. Dann bekommt es an der Brust genug Luft.

.....

Schlafempfehlungen

für das Baby

Die Schlafumgebung ist wichtig für einen gesunden und sicheren Schlaf.



RÜCKENLAGE

Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen immer auf den Rücken. Die Seitenlage ist nicht empfehlenswert, weil sich das Baby im Schlaf auf den Bauch drehen könnte.



BABYBETT IM ELTERN SCHLAFZIMMER

Legen Sie Ihr Baby möglichst in sein eigenes Bettchen im Elternschlafzimmer.



BETTZEUG EHER SPARSAM

Stellen Sie sicher, dass der Kopf Ihres Babys nicht durch Bettzeug bedeckt werden kann: Besser Schlafsack statt Bettdecke und kein Kopfkissen!

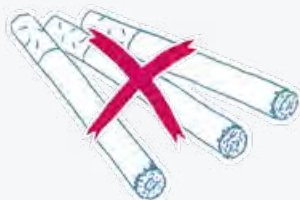
KEINE ÜBERWÄRMUNG

Verzichten Sie auf Wärmflaschen, Heizkissen, Nestchen, dicke Bettdecken und Felle im Babybett. Ziehen Sie Ihrem Kind im Haus kein Mützchen auf.



NICHT RAUCHEN

Sorgen Sie unbedingt dafür, dass zumindest im Schlafzimmer nicht geraucht wird. Am besten verzichten Sie ganz auf das Rauchen.



Das Baby richtig tragen und halten

Getragen werden beruhigt und entspannt. Es stärkt das Miteinander und fördert den Austausch zwischen dem Baby und seinen Eltern.



ENTSPANNEND UND BERUHIGEND

Das Baby liegt mit dem Rücken gegen Ihren Bauch, sein Kopf in Ihrer Armbeuge. Mit der Hand greifen Sie von vorn den oberen Oberschenkel des Babys.



BESONDERS GEBORGEN

Das Baby liegt auf Ihrem Unterarm, sein Kopf ruht in Ihrer Armbeuge, der zweite Arm unterstützt Beine, Po und Rücken.



AUF DER SCHULTER

Halten Sie das Baby aufrecht, mit dem Bauch zu Ihnen gedreht, der Kopf liegt auf der Schulter, beide Arme über der Schulter. Der Unterarm stützt den Po des Babys, die andere Hand den Rücken oder – wenn das Baby noch sehr klein ist – das Köpfchen.

.....



Gut zu wissen: Solange das Baby noch nicht selbstständig sitzen kann, muss der Rücken beim Tragen gestützt werden.

.....



IM ANREGENDEN MITEINANDER

... auf dem Bauch
Anregend und ermunternd, um die Bauchlage und das Kopfheben zu üben.



... auf den Oberschenkeln
Ideal für Zwiegespräche, kleine Spielchen und einfach zum Wohlfühlen.



Das Baby richtig

hochnehmen und hinlegen

Vor allem in den ersten Lebensmonaten braucht das Baby im wahrsten Sinne noch sicheren Halt – beim Aufnehmen und Halten, beim Tragen und Wiegen. Es spürt die Nähe und fühlt sich geborgen und sicher.



HOCHNEHMEN: AM BESTEN ÜBER DIE SEITE

Das Baby in der Rückenlage mit beiden Händen am Rumpf fassen, auf die Seite drehen und weit über die Seite hochheben.



Bei diesem schrägen Aufnehmen braucht der Kopf keine Unterstützung.

Und: Fürs Baby ist es die angenehmere Art.



GERADE HOCHNEHMEN: NUR MIT KOPFUNTERSTÜTZUNG

Das Baby mit beiden Händen unter den Schultern fassen, die Daumen in den Achselhöhlen. Die gestreckten Finger stützen den Kopf ab.



DAS BABY HINLEGEN

Das Baby schräg auf eine Pobacke abstützen und dann langsam über die Seite ablegen und auf den Rücken drehen.

DER RICHTIGE GRIFF ZUM WICKELN

Mit der rechten Hand den (von Ihnen aus) linken Oberschenkel des Babys umfassen und im Hüftgelenk beugen, das andere Bein liegt auf Ihrem Unterarm (mit der linken Hand umgekehrt verfahren).



So können Sie den Po leicht anheben und säubern, ohne dass Fuß- und Kniegelenke zu sehr belastet werden.



Wichtig: Seien Sie nicht übervorsichtig. Fassen Sie das Baby fest und sicher an.

Gut zu wissen: Bei allem, was Sie tun: Schauen Sie das Baby an, sprechen Sie mit ihm, erzählen Sie ihm, was Sie gerade tun, und halten Sie – wenn möglich – in der Bewegung Blickkontakt zum Baby.

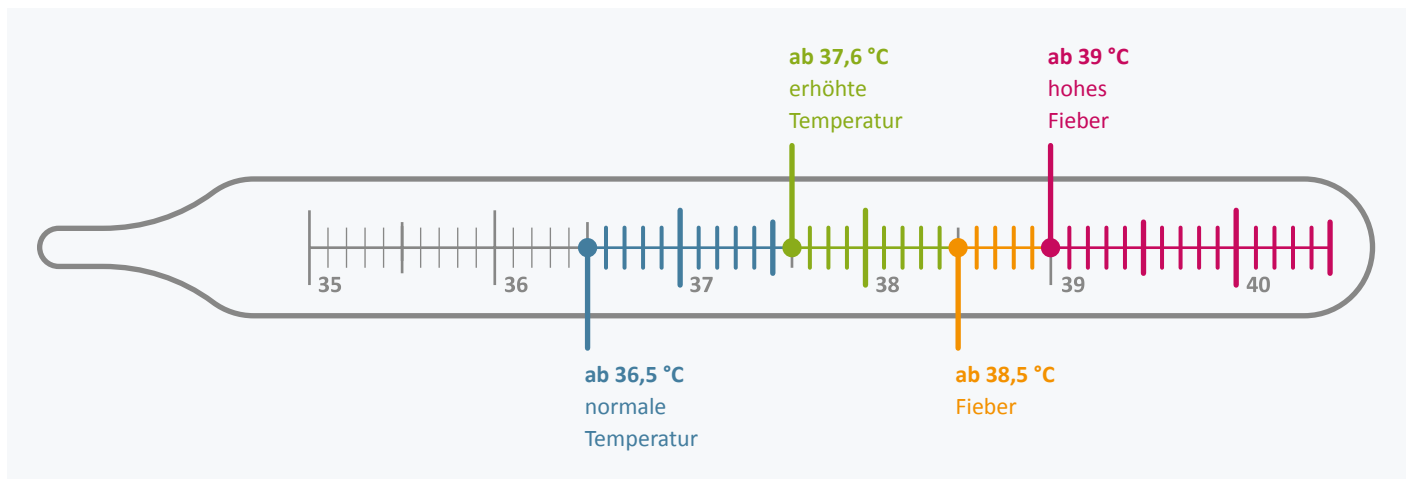
Fieber bei Kindern – was tun?

Von erhöhter Temperatur bis zu hohem Fieber grundsätzlich wichtig:

- Besondere Zuwendung und Aufmerksamkeit für das Kind.
- Etwa alle halbe Stunde das Kind trinken lassen (Muttermilch, Wasser, Tee).
- Leicht verdauliche Speisen anbieten.
- Die Temperatur regelmäßig kontrollieren.



Gut zu wissen: Wann immer Sie beunruhigt sind und sich Sorgen machen, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.



Bei erhöhter Temperatur zusätzlich:

- Eventuell Bettruhe oder ruhigere Beschäftigung.
- Bei guter Befindlichkeit des Kindes sind keine weiteren Maßnahmen erforderlich.

Bei Fieber zusätzlich:

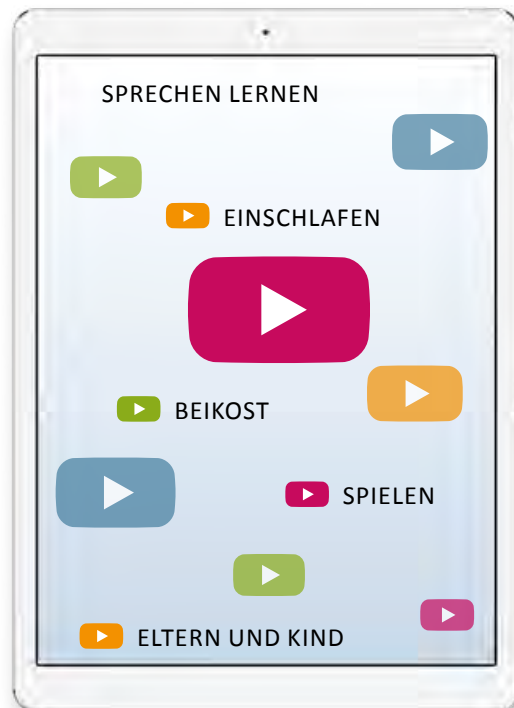
- Bettruhe.
- Bei starker Beeinträchtigung des Kindes fiebersenkende Mittel (Zäpfchen, Saft) in Absprache mit Arzt oder Ärztin.
- Achtung: Bei Säuglingen bis zum Alter von ca. 3 Monaten wird schon ab 38 °C von Fieber gesprochen.

Bei hohem Fieber zusätzlich:

- Bettruhe.
- Wäsche häufig wechseln.
- Kind nicht zu warm einpacken.
- Bei starker Beeinträchtigung des Kindes fiebersenkende Mittel (Zäpfchen, Saft) in Absprache mit Arzt oder Ärztin.
- Eventuell ergänzend handwarme Bauch- oder Wadenwickel.

Weitere Infografiken und Filme auf www.kindergesundheit-info.de

Wie schläft mein Kind leichter ein? Wann kommen die Zähne und wie putze ich sie? Wie ist das mit dem Sonnenschutz? Antworten auf solch spannende und wichtige Fragen von Müttern und Vätern geben weitere Infografiken und Filme der BZgA.



INFOGRAFIKEN

Schnell und einleuchtend:
Antworten auf und Informationen zu häufigen Fragen.



FILME

Einfühlsam und anschaulich:
Momente der kindlichen Entwicklung.





kindergesundheit-info.de

BZgA Bundeszentrale
für gesundheitliche
Aufklärung



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln