

VIVIAN WEIGERT | DR. FRANZ PAKY



BABYS ERSTES JAHR

ALLES, WAS
WICHTIG IST

Entwicklung, Ernährung, Pflege, Schlaf

G|U



Babys erste Tage

8 Mit allen Sinnen in Beziehung sein

- 8 Ein guter Start
- 8 Die Bedeutung des »Bondings«
- 10 So nehmen Babys die Welt wahr

12 Die motorische Entwicklung

- 12 Die Bewegungsentwicklung

16 Stillen und Ernährung

- 16 Das erste Mal
- 17 So klappt das Anlegen
- 19 Stillpositionen
- 21 Ein guter Start
- 23 Kritische Umstände meistern
- 27 Ernährung mit dem Fläschchen

28 Alles für gesunden Schlaf

- 28 Babys schlafen anders
- 29 Das Nest erweitern: Wo Babys schlafen

32 Pflege und Gesundheit

- 32 Typisch Neugeborenes
- 35 Schonende Hautpflege
- 36 So wickeln Sie Ihr Baby
- 38 Die richtige Windel
- 39 Drinnen und draußen
- 42 Wir gehen heim!
- 43 Die kinderärztliche Vorsorge



Die ersten drei Monate

46 Mit allen Sinnen in Beziehung sein

- 48 Sprachentwicklung: Lautmalereien
- 48 Nähe durch Berührung
- 52 So kann sich Ihr Baby mitteilen
- 55 Ist mein Kind ein Schreibaby?

58 Die motorische Entwicklung

- 61 Das Baby tragen
- 63 »Bewegte« Babys gedeihen besser

- 66 Babys spielerisch fördern

68 Stillen und Ernährung

- 73 Brustprobleme? So schaffen Sie Abhilfe

- 75 Die Ernährung mit dem Fläschchen

80 Alles für gesunden Schlaf

- 80 Hilfe für »Nachteulen«
- 81 Mehr Schlaf von Anfang an
- 84 Einschlafen für Anfänger

86 Pflege und Gesundheit

- 86 Rund um die Hautpflege
- 87 Die kinderärztliche Vorsorge
- 89 Alles ok? Das zeigt der Stuhl
- 90 Babys Wachstum
- 91 Mögliche Beschwerden



Babys 4. bis 6. Monat

94 Mit allen Sinnen in Beziehung sein

- 94 So nimmt Ihr Baby die Welt wahr
- 94 Sprachentwicklung: erstes Brabbeln

- 95 Das Verwöhn-Gespent

98 Die motorische Entwicklung

- 98 Ihr Baby wird mobiler
- 98 Babys Übungen im Liegen

- 100 Das Baby will vom Fleck

102 Stillen und Ernährung

- 102 Einfach Stillen
- 102 Hilfe – das Baby weint an der Brust

- 104 Milch abpumpen und aufbewahren

- 105 Beikost: Ganz einfach nach Bedarf
- 109 Beikost aus dem Becher
- 110 Essen ohne Stress
- 112 Alles für gesunden Schlaf**
- 112 »Und, schläft es schon durch?«
- 115 Brauchen Babys ein Einschlaf-ritual?
- 116 Schlaf am Tag
- 117 Pflege und Gesundheit**
- 117 Der erste Zahn
- 118 Die kinderärztliche Vorsorge
- 119 Das zeigt die Verdauung
- 119 Babys Wachstum
- 120 Mögliche Beschwerden

Babys 7. bis 9. Monat

- 124 Mit allen Sinnen in Beziehung sein**
- 124 So nimmt Ihr Baby die Welt wahr
- 125 Grundpfeiler der Entwicklung
- 126 Sicherheit kontra Abenteuerlust
- 126 Elternliebe gegen Stress
- 127 Die motorische Entwicklung**
- 127 »Übungen« im Liegen
- 128 Das Baby kommt vom Fleck
- 130 Baby-Workout: Strampelspiele
- 132 Greifen und Begreifen
- 133 Stillen und Ernährung**
- 133 Lange stillen: Gut fürs Baby!
- 135 Breifrei: Beikost ohne Löffel
- 137 Alles für gesunden Schlaf
- 137 Typische Schlafräuber
- 140 Das abendliche Einschlafritual
- 141 Schlaf am Tag
- 143 Pflege und Gesundheit**
- 143 Die ersten Zähnchen
- 145 Die kinderärztliche Vorsorge

- 145 Alles ok? Das zeigt die Verdauung
- 146 Babys Wachstum
- 147 Mögliche Beschwerden

Babys 10. bis 12. Monat

- 150 Mit allen Sinnen in Beziehung sein**
- 150 So nimmt Ihr Baby die Welt wahr
- 151 Trennungsangst und Fremdeln
- 155 Die motorische Entwicklung
- 155 Das Baby will hoch hinaus
- 160 Greifen und Begreifen
- 161 Stillen und Ernährung**
- 161 Die Stillzeit geht zu Ende
- 163 Beikost: Essen mit den Großen
- 164 Alles für gesunden Schlaf**
- 164 Einschlafen
- 165 Schlaf am Tag
- 167 Pflege und Gesundheit
- 167 Die kinderärztliche Vorsorge
- 167 Babys Wachstum
- 168 Mögliche Beschwerden

Service

- 174 Erstausrüstung für Ihr Baby
- 177 Sicherheit in Haus und Garten
- 179 Die Hausapotheke
- 180 Vorsorge im Überblick
- 181 Formalitäten nach der Geburt
- 182 Gesetzliche Regelungen
- 183 Familienergänzende Babybetreuung
- 184 Adressen und Websites
- 186 Bücher, die weiterhelfen
- 188 Register
- 192 Impressum



tens wach. Dasselbe hilft, wenn das Baby schon nach wenigen Schlucken Milch wieder wegdöst. Stillen Sie Ihr Baby eventuell wechselseitig (siehe Seite 67), damit es mehr trinkt. Nötigenfalls müssen Sie ihm beim Trinken des Kolostrums helfen oder Zufüttern (siehe Seite 24).

Zufüttern und »Pump«-Stillen

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

- Zugefüttert wird möglichst nicht mit dem Fläschchen, weil ein normaler Flaschensauger beim Baby jetzt zu einer Saugverwirrung führen kann, die das Stillen beeinträchtigt (eine mögliche Ausnahme ist der spezielle Muttermilchsauger »Calma«). Zufüttern geht mit Spritze oder Pipette, Becher oder auch Brusternährungsset, während das Baby an der Brust oder einem Finger saugt. Eine persönliche Anleitung ist in diesem Fall das Beste, Videos sind kein Ersatz dafür, aber besser als nichts: Unter der Rubrik »Videos« finden Sie auf unserem Blog <http://www.stillbuch.info> eine stets aktualisierte Link-Liste zu den besten Video-Clips zu diesem Thema.
- Absolut unerlässlich beim Zufüttern von anderer Nahrung ist der Einsatz einer Milchpumpe mit guter Saugkraft, weil die Milchbildung unerbittlich nach dem Prinzip von »Angebot und Nachfrage« funktioniert. Das heißt: So oft und so

lange wie das Baby anderweitig trinkt, wird die fehlende Nachfrage an der Brust einfach durch das Pumpen ersetzt. Die gute Nachricht: Kein Stress! Wenn Ihr Baby lieber schläft, als an der Brust zu saugen, nimmt ihm die Pumpe die Anregung der Milchbildung ab - es kann nichts schiefgehen! Nicht vergessen: Es geht um die Anregung der Milchbildung, deshalb auf keinen Fall aufhören »weil keine Milch kommt«. Lassen Sie es sich dabei gut gehen – entspannen, naschen, trinken, mit Baby schmuse... Gute Milchpumpen werden in Apotheken gegen Rezept ausgeliehen. Mehr zum Thema Abpumpen finden Sie auf Seite 104.

Anfängliche Trennung

Selbst wenn Ihr Baby auf die Intensivstation verlegt werden musste, kann es meistens Ihre Milch bekommen. Das geht sogar bei Sondenernährung, wenn Ihr Baby viel zu früh zur Welt kam. Lassen Sie Ihre Hebamme sofort wissen, dass Sie stillen werden und dass Sie Hilfe dabei brauchen, Ihre Milch vorläufig abzupumpen. Sie können damit beginnen, sobald Sie bei Kräften sind, am besten innerhalb der ersten sechs Stunden nach der Geburt.

Jeder Tropfen Kolostrum ist wertvoll. Es enthält bei einem frühgeborenen Baby noch mehr Schutzfaktoren als sonst; die Milch danach auch. Obgleich Babys mit einem Gewicht unter 1 500 Gramm eine spezielle Frühgeborenenernährung bekommen, ist es sinnvoll, diese so oft wie möglich mit der kostbaren Muttermilch anzureichern. Von den Stillgruppenvereinigungen LLL und AFS gibt es hilfreiche Broschüren für das Stillen in solchen Sonderfällen (siehe Adressen Seite 184).

TIPP Den Milchfluss anregen

Wenn es Ihnen schwerfällt, beim Abpumpen den Milchspendereflex auszulösen, hilft oft ein Trick: Um die Milch zum Fließen zu bringen, betrachten Sie beim Abpumpen ein Foto von Ihrem Baby. Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie sich bald Haut an Haut begrüßen werden.

Ernährung mit dem Fläschchen

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

Hygiene ist wichtig

Solange Sie in der Klinik sind, werden alle Gerätschaften, die zum Füttern Ihres Kindes nötig sind, sterilisiert und ebenso zur Verfügung gestellt wie die entsprechende Milch. Zu Hause berät Sie dann

Ihre Nachsorge-Hebamme, auch über das beste Sterilisiergerät. Welche Milch Sie für Ihr Baby kaufen und was bei der Zubereitung des Fläschchens alles zu beachten ist, diese Fragen finden Sie im nächsten Kapitel ausführlich beantwortet.

Auch wenn Sie Ihr Baby mit dem Fläschchen füttern, kann es während der Mahlzeiten viel Nähe und Körperkontakt tanken.





Mit allen Sinnen in Beziehung sein

So nimmt Ihr Baby die Welt wahr

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

Sehen

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

die kontrastarmen und interessieren sich mehr für klare Konturen.

Visuelle Wahrnehmung und Bewegungsentwicklung

Dass die visuelle Wahrnehmung besonders eng verbunden ist mit der Bewegungsentwicklung, wird daran deutlich, dass ein Baby von Anfang an so weit wie möglich Augen, Kopf und Oberkörper bewegt, um ein Gesicht oder Objekt im Blick zu behalten und ihm nachzuschauen. Das tun Babys lange bevor sie sich selbstständig vorwärts bewegen oder etwas ergreifen können: Schon am zweiten Lebenstag verfolgen sie etwas mit den Augen, mit einem Monat bereits bis zu einem Winkel von 90 Grad. In den ersten drei Monaten schauen Babys bewegte Objekte länger an als unbewegte.

Bunte Mobiles über dem Wickeltisch oder dem Babybettchen stehen ab jetzt hoch im Kurs! Überall wo Ihr Kleines längere Zeit auf dem Rücken liegt, können Sie eines hinhängen, dabei sollte es mindestens einen halben Meter, besser noch etwas weiter von seinem Gesicht entfernt sein. Sehr interessiert und aufmerksam betrachten Babys anfangs auch ihre eigenen Hände und Arme, die wie zufällig in ihrem Blickfeld auftauchen und wieder verschwinden. Dabei helfen Sie Ihrem Kind sehr, wenn Sie ihm immer, wenn es auf dem Rücken liegt, ein »Nestchen«

bauen (siehe Seite 14). So erhalten seine Arme einen besseren Halt und Sie fördern seine Auge-Hand-Mund-Koordination (siehe Seite 59).

Hören

Von Anfang an sucht Ihr Baby mit den Augen den Ursprung eines Klangs oder einer Stimme und kann Ihnen mit dem Blick folgen, wenn sich beispielsweise Ihr Gesicht bewegt, während Sie mit ihm sprechen. Das zeigt, dass Sehen und Hören bereits koordiniert sind, wenn ein Kind auf die Welt kommt. Schon im Mutterleib entsteht offenbar Vertrautheit mit der mütterlichen Stimme. Durch die Analyse von Videoaufnahmen konnte man erkennen, dass kleine Babys auf ganz bestimmte Weisen reagieren, wenn ihre Mutter zu ihnen spricht – sie bewegen sich rhythmisch synchron mit den Lautmustern ihrer Stimme. Dass das Geräusch eines Staubsaugers oder der Waschmaschine auf kleine Babys so beruhigend wirkt, hängt damit zusammen, dass es sie an die Klangkulisse erinnert (siehe Seite 10), die sie in der vorgeburtlichen Geborgenheit des Körpers ihrer Mutter ständig umgab.

Riechen, Schmecken

Der Geruchssinn ist bereits bei der Geburt ausgebildet. Wenn Sie eine Körperseite mit Seife und die andere nur mit Wasser, das Körpergeruch nicht entfernt, waschen, zieht Ihr Baby die nach Mama duftende Seite eindeutig vor.

Auch die Geschmacksknospen von Babys sind bestens entwickelt: In einer Studie wurde festgestellt, dass Babys ab der zweiten Lebenswoche unterschiedlich auf Zucker, Salz, Zitrone und Wasser reagie-

ren und Süßes eindeutig bevorzugen. Das ist physiologisch auch sinnvoll, denn Zucker geht unmittelbar ins Blut über und gibt Energie.

Fühlen

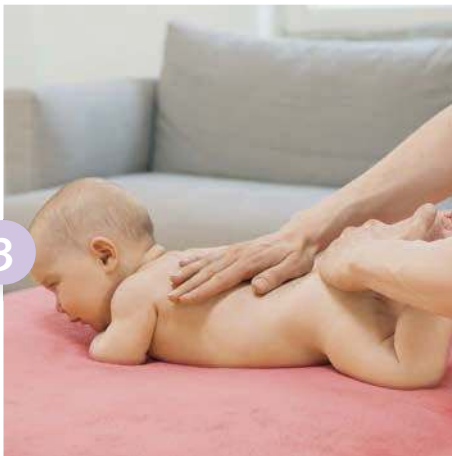
Für Babys spielt der Spürsinn anfangs die größte Rolle und steht eindeutig im Mittelpunkt ihrer Sinneserfahrungen. Für die frühkindliche Entwicklung ist die Anregung der drei Basissinne (siehe Seite 11) besonders wertvoll. Sein wacher Tastsinn signalisiert Ihrem Baby, ob sich etwas angenehm oder unangenehm anfühlt – es unterscheidet zwischen weichen, glatten oder rauen Stoffen auf seiner Haut und nimmt unterschiedliche Temperaturen wahr, beispielsweise warme oder kalte Hände. Über den Tastsinn entsteht mit der Zeit ein inneres Bild vom eigenen Körper, denn Haut und Haare bilden die körperliche Grenze.

Der Tiefensinn, dessen Sensoren in den Muskeln und Gelenken sowie unter der Haut liegen, vermittelt Ihrem Baby Halt und hilft ihm, die Muskelspannung zu regulieren und seine Muskelkraft zu dosieren. Sie stimulieren ihn, indem Sie Ihr Baby halten und tragen. Wie Sie das am besten machen, erfahren Sie ab Seite 61. Beim Tragen helfen Sie ihm gleichzeitig, sich zu entspannen, denn alle Babys beruhigen sich, wenn sie in den Arm genommen werden – das vermittelt ihnen Halt, Zuwendung und Wärme.

Der Gleichgewichtssinn hat seinen Sitz im Innenohr und gibt dem Gehirn Auskunft über Richtung, Ausmaß oder Beschleunigung einer Bewegung. Er vermittelt eine Beziehung zur Schwerkraft. Auch den Gleichgewichtssinn bringt das Baby schon gut entwickelt mit auf die Welt, denn es reagiert auf Positionsveränderungen mit



Kombinieren Sie die Massageelemente immer so, wie es Ihrem Baby gefällt und guttut.



- **Schultern, Arme, Hände:** Streichen Sie über Schultern, Arme und Hände. Lockern Sie erst einen Ober- und dann einen Unterarm. Dann streichen Sie um das Handgelenk, über Handrücken und Handfläche. Die Fingerchen streichen Sie einzeln aus wie Blütenblätter.
- **Brust und Bauch:** Streichen Sie im Verlauf der Rippen ganz zart von der Mitte nach außen, beginnen Sie oben und setzen Sie das behutsame Streichen Rippe um Rippe nach unten fort. Dann kreisen Sie auf dem Zwerchfell von innen nach außen. Lockern Sie nun die Brustmuskeln von der Brust zur Achselhöhle hin. Dann kreisen Sie im Uhrzeigersinn auf dem Bauch und ziehen vom Nabel aus immer weitere Kreise. Streichen Sie nun zart über Babys Leisten.
- **Becken, Beine, Füße:** Streichen Sie von der Taille zart bis zu den Zehen und darüber hinaus. Lockern Sie erst an einem Bein Ober- und Unterschenkel. Streichen Sie um Fußgelenk und Ferse, von Fußoberseite und Fußsohle zu den Zehen hin, und streichen Sie die kleinen Zehen aus. Dann folgt das zweite Bein. Streichen Sie anschließend vom Kopf bis zu den Füßen, insgesamt drei Mal.
- **Rücken:** Jetzt liegt das Baby auf dem Bauch. Streichen Sie drei Mal vom Kopf bis zu den Füßen und anschließend über die Schulterblätter von oben nach unten und von der Mitte nach außen. Lockern Sie die Muskulatur um die Schulterblätter. Streichen Sie im Verlauf der Rippen ganz zart von der Mitte nach außen hin. Beginnen Sie oben und setzen Sie es Rippe um Rippe nach unten fort. Lockern Sie dann die Muskelstränge rechts und links der Wirbelsäule, vom Nacken bis zum Po. Streichen Sie über den Po sternförmig von der Mitte nach außen. Lockern Sie beide Pobacken gleichzei-

TIPP Wichtiges rund um die Massage

- **Wann:** Massieren Sie Ihr Baby so lange es munter und satt ist, aber besser nicht direkt nach einer Mahlzeit, sonst spuckt es vielleicht. Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden.
- **Wo:** Achten Sie darauf, dass Ihrem Baby auf keinen Fall kühl wird. Sofern Sie nicht eine Raumtemperatur von 32 °C haben, ist in den ersten drei Monaten der geeignetste Platz unter der Wärmelampe auf dem Wickeltisch.
- **Wer:** Könnte Babymassage nicht ein Papa-Privileg sein? Kuscheloasen haben Mutter und Baby durch das Stillen

automatisch, der Vater muss sie sich erst schaffen. Bei der regelmäßigen Massage erlebt das Baby die zärtlichen und einfühlsamen Seiten seines Papas – und dieser spürt, wie sehr das Baby seine Berührung genießt. Aber egal wer massiert: Es stärkt die Beziehung und verhilft rasch zu einem vertrauteren Umgang miteinander.

- **Wie:** Gut vorbereitet! Wärmen Sie ein flauschiges Badetuch als Unterlage für Ihr Baby vor. Dann wärmen Sie im Wasserbad ein Schälchen Massageöl an und stellen es in sicherer Reichweite auf.

tig mit der ganzen Hand. Streichen Sie schließlich die Beinrückseiten vom Po zu den Zehen aus.

- **Ausklang:** Streichen Sie vom Kopf bis zu den Füßen, drei Mal. Damit beenden Sie die Massage immer, egal, an welcher Stelle Sie angekommen sind. Hüllen Sie Ihr Baby anschließend kuschelig ein.

Wichtig: Körperkontakt

In den ersten zwölf Lebenswochen fühlen sich die meisten Babys am Körper von Mutter oder Vater am wohlsten und das hat einen guten Grund: Die ersten drei Monate im Leben sind gewissermaßen eine »Nachbrüte-Phase«, weil Kinder physiologisch unreif zur Welt kommen. Überall auf der Welt und zu allen Zeiten wussten Eltern intuitiv, was heute auch wissenschaftlich erwiesen ist: Babys profitieren vom Getragensein, denn es stimuliert ihre soziale, neurologisch-geis-

tige und motorische Entwicklung. In der Sicherheit des unmittelbaren Körperkon-

Viel Haut- und Körperkontakt tut allen Babys gut. Und auch die Mütter können sich über eine innige Eltern-Kind-Bindung freuen.





Günstige Trageweisen

- Aufrecht bäuchlings am Erwachsenen, Blick zu ihm: Das Baby kann sich mit gerundetem Rücken und Spreiz-Anhock-Haltung der Beinchen anschmiegen. In der richtigen Höhe getragen, liegt sein Köpfchen so weit oben, dass man ihm ohne Weiteres ein Küsschen aufs Haupt drücken könnte. Der Kopf des Babys ist hinten und seitlich gut gestützt, es kann sich nach Belieben der Welt zu- oder abwenden. Diese Trageweise ist von Geburt an geeignet, kann jedoch mit einem größeren, schweren Baby nach längerer Zeit anstrengend werden.
- Aufrecht bäuchlings auf dem Rücken des Erwachsenen, Blick zu ihm: Ideal, sobald einem das Baby beim Tragen bäuchlings am Körper zu schwer wird. Es kann sich mit gerundetem Rücken und Spreiz-Anhock-Haltung der Beinchen anschmiegen. Außerdem erlebt es die alltäglichen Handlungen in der richtigen Richtung, das ist hilfreich bezüglich Gleichgewicht und Motorik.

Mit der richtigen Anleitung stellt sich schnell eine kinderleichte, sichere Routine ein.



Tragetuch-Binden

Wie kommt das kleine Baby in das lange Tuch? Jedem neuen Tuch sind ausführliche Anleitungen beigelegt und auch im Internet gibt es sie auf Video (siehe Websites Seite 184). Vielen erscheint das Binden anfangs kompliziert. Aber sobald man den Bogen raus hat, wird aus unbeholfenen Bindeversuchen schnell eine kinderleichte, sichere Routine. Da es viele verschiedene Tragetechniken gibt, können Sie einen Tragetuchkurs besuchen. Wer zu schneller Entmutigung neigt, sollte sich eine Einzelberatung gönnen. Dabei werden viele hilfreiche Kniffe vermittelt. Dann fehlt nur noch ein wenig Übung. Die meisten Babys genießen das Getragenwerden nach kürzester Zeit. Ausnahme: Manche Kinder haben anfangs im Nacken- und Schulterbereich geburtsbedingte Verspannungen. Hilfreich: Schmetterlingsmassage (siehe ab Seite 49) und eine manuelle Behandlung (Chiropraktik, Craniosacraltherapie, Osteopathie, Bobath-Therapie: siehe Seite 184).

Für Babys wird der Platz im Tragetuch bald zum Lieblingsplatz, besonders wenn sie müde sind.



So tragen Sie richtig

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

Der Rücken

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

Das Köpfchen

Das Köpfchen Ihres Babys braucht in den ersten Monaten stets eine Stütze, die verhindert, dass es unkontrolliert nach hinten oder zur Seite wegkippt. Im richtig gebundenen Tuch ist das Köpfchen nur ganz leicht nach vorne geneigt und liegt an Ihrer Brust. Wenn das Köpfchen von der Tragehilfe gegen die Schwerkraft stabilisiert ist und das

Baby es nicht selbst aufrecht halten muss, ist es schon früh zu Kopfbewegungen fähig, die ihm sonst erst Monate später gelingen würden. So kann schon ein ganz kleines Baby sein Köpfchen eigenständig hin und her wenden, um beispielsweise seine kleine Nase dahin zu stecken, wo es am angenehmsten riecht. Vor allen Dingen kann es sich abwenden, wenn ihm die Eindrücke zu viel werden.

Die Hüftgelenke

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



Babys erstes Jahr – alles, was man wissen muss

Das Baby ist da, die Freude ist groß und gleichzeitig stellen sich viele Fragen. In diesem Ratgeber finden Sie kompakt und übersichtlich alle wichtigen Antworten für das aufregende erste Jahr.

- **Spannende erste Tage:** Erfahren Sie alles, was Sie brauchen, damit Ihnen ein entspannter Start ins neue Familienleben gelingt.
- **Staunen Sie** über die rasante motorische Entwicklung Ihres Kindes und unterstützen Sie es vom ersten Lächeln an.
- **Viele praktische Tipps** erleichtern den Einstieg in den Alltag mit Baby. Hochnehmen, Tragen, Wickeln und das erste Baden sind damit kein Problem mehr.
- **Wissenswertes** rund um das Thema gesunder Schlaf erfahren Sie passend zu jeder Entwicklungsphase.
- **Stillen und Ernährung:** Vom ersten Anlegen bis zur Beikost werden Ihnen alle Fragen beantwortet.

Aktualisierte Neuauflage

WG 467 Säuglinge

ISBN 978-3-8338-4455-3



9 783833 844553



€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de

G|U