

DAGMAR VON CRAMM | PROF. DR. HUBERTUS VON VOSS | PROF. DR. EBERHARD SCHMIDT | ELISABETH SCHMIDT

Unser Baby

Das erste Jahr

Der
Klassiker – das
bestverkaufte
Babybuch

Ernährung
Gesundheit
Pflege

G|U

Ein Wort zuvor..... 6

Guter Start
ins Abenteuer
Baby..... 8

Die ersten Tage mit dem Baby..... 10

Nach der Entbindung 11

Das Neugeborene 16

Die erste Woche 20

Wie geht's zu Hause weiter? 28



So fühlt sich
Ihr Baby
rundum wohl..... 34

Sanfte Pflege von Kopf bis Fuß .. 36

Bei Windeln haben Sie die Wahl 37

Wickeln: nicht nur zur Sauberkeit 42

Nabelpflege – kein Problem 47

Baden und Waschen 48

Vom sicheren Umgang
mit dem Baby 56

Halten und Tragen 57

So liegt das Baby richtig 61

Sicher sitzen und krabbeln 65

Wenn das Baby schreit 67

Alles für gesunden Schlaf 71

Mit dem Baby unterwegs 74



Damit es groß und stark wird..... 82

Basiswissen Babynahrung..... 84

Essen: wann und wie viel? 86

Am besten stillen 90

Optimal für Mutter und Kind 91

Ihr Baby gibt den Startschuss 93

Richtig stillen – ein Grundkurs 96

Hilfe bei Stillproblemen 101

Tipps für die stillende Mutter 106

Wenn's Zeit wird: Abstillen 110

Die Alternative:
Säuglingsnahrung..... 112

Die richtige Milchsorte 113

Zubehör und Hygiene 115

Nach Vorschrift: die Zubereitung 119

Auch Flasche geben will gelernt sein ... 120

Löffel für Löffel: Beikost 124

Der Speiseplan ändert sich 125

Brei: von süß bis herzhaft 128

Essen können – nicht selbstverständlich 132

Das hilft der ganzen Familie 136

Eine Familie werden..... 138

Nur Eltern, nicht mehr Paar? 139

Elterntest 144

Die Rolle des Vaters 148

Mutter sein – Frau bleiben 151

Geschwister und Großeltern 154

Das tut der Mutter gut 157

Die Psyche ins Lot bringen 158

Ihr Körper braucht Zeit 159

Entspannung – aber wie? 169



So entwickelt sich Ihr Baby 172

Mit Riesenschritten zum ersten Geburtstag 174
Ihr Baby vom 1. bis 4. Monat 176
Ihr Baby vom 4. bis 8. Monat 180
Ihr Baby vom 8. bis 12. Monat 183

Ihr Baby wird eine Persönlichkeit 186
Das Bewusstsein des Säuglings 187
So baut Ihr Kind Beziehungen auf 189
Verstehen Sie Ihr Baby? 193

Gesund von Anfang an 196

Vorsorge ist wichtig 198
Die Vorsorgeuntersuchungen 199
Gut geschützt durch Impfungen 206

Die ersten Krankheiten 208
Krank werden gehört dazu 209
Beschwerden und Krankheiten von A-Z 212
Alles über Baby-Krankenpflege 234
Auf den Notfall vorbereitet 242
Erste Hilfe fürs Baby 243



Alles gut im Griff..... 246

Richtige Organisation entlastet ..	248
Hilfe im Haushalt	249
Den Haushalt organisieren	251
Sicherheitscheck in Haus und Hof	254
Betreuung und Hilfe fürs Baby.....	257
Mit dem Baby auf Reisen gehen	259

Was Sie wirklich brauchen	262
Babys Grundausstattung	263
Checkliste für die Mutter	270

Ihr gutes Recht.....	271
So schützt der Staat die Mutter	272
Elterliche Verantwortung für Ihr Kind ...	274
So klappt's mit den Finanzen	275

Zum Nachschlagen 280

Bücher & Adressen, die weiterhelfen ..	280
Sachregister	282

Wichtiger Hinweis

Dieser große GU Ratgeber gibt Rat und Hilfe für das erste Jahr mit dem Baby. Sie sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit Sie den Empfehlungen folgen wollen. Bei Beschwerden und Krankheiten des Babys und der Mutter sollten Sie immer ärztlichen Rat einholen! Für die Richtigkeit der Angaben über gesetzliche Bestimmungen können wir keine Garantie übernehmen, da mit kurzfristigen Änderungen zu rechnen ist. Fragen Sie deshalb vorsichtshalber immer bei den zuständigen Stellen nach.



So fühlt sich Ihr Baby rundum wohl

Ihr Baby ist noch ziemlich hilflos. Es braucht nicht nur eine ganz spezielle Pflege und besondere Betreuung, es braucht auch Verständnis, zärtlichen Körperkontakt und viel liebevolle Zuwendung. Wie Sie am besten für Ihr Baby sorgen, wie Sie richtig mit ihm umgehen und wie Sie Ihr Baby besser verstehen, erfahren Sie in diesem Kapitel.

Sanfte Pflege von Kopf bis Fuß Seite 36
Vom sicheren Umgang mit dem Baby Seite 56





Duftend und sauber – so lieben wir unsere Babys. Aber schütten Sie nicht das Kind mit dem Bade aus. Gerade bei Schaumbad, Shampoo und Creme ist weniger oft mehr. Viel wichtiger ist der Hautkontakt, die zärtliche Berührung, die sinnliche Erfahrung, die Ihr Baby macht. Das tut seiner gesamten Entwicklung gut – und Ihnen auch!

Sanfte Pflege von Kopf bis Fuß



Die Haut Ihres Babys ist sehr empfindlich, es kann seine Körpertemperatur nur schwer halten, seine Ausscheidungen nicht kontrollieren und sich kaum selbstständig bewegen. Ihr Baby braucht also eine ganz spezielle Betreuung. Das entsprechende Angebot in Katalogen und Fachgeschäften ist groß und verwirrend; rund ums Baby ist eine regelrechte Industrie entstanden, die junge Familien mit Angeboten und Tipps geradezu überflutet.

Damit Sie einen klaren Kopf behalten, informiert Sie dieses Kapitel sachlich über die Bedürfnisse Ihres Kindes, so dass Sie entscheiden können, was an Anschaffungen und Anleitungen tatsächlich sinnvoll ist. Denn schließlich müssen Sie sich für ein bestimmtes Wi-

ckelsystem entscheiden und wollen genau wissen, wie Sie Ihr Kind sauberhalten und pflegen – und das von Kopf bis Fuß. Und im Alltag tauchen immer wieder neue Fragen auf. Auf den folgenden Seiten wird Ihnen dazu das notwendige Basiswissen vermittelt. Sie müssen natürlich nicht alle Hinweise sklavisch befolgen, nutzen Sie sie vielmehr nach Ihren Bedürfnissen, denn jedes Baby und jede Mutter ist ein bisschen anders.

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

Bei Windeln haben Sie die Wahl

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

Alle Methoden haben ihre Vor- und Nachteile. Fragen Sie in Ihrem Babykurs nach, um sich wirklich ein Bild zu machen. Kompetente Auskunft bekommen Sie auch bei Ihrer Hebamme, bei Still- und Krabbelgruppen und bei Windeldiensten. Und natürlich bei befreundeten frischgebackenen Müttern.

Mullwindeln: die traditionelle Methode

Unsere Mütter kannten nichts anderes als die quadratischen, weichen Baumwolltücher. Heute sind diese wieder im Vormarsch – mit gutem Grund. Denn Baumwollwindeln sind waschbar und belasten die Umwelt weniger, sie sind preiswerter, schonen die Haut und lösen kaum die berüchtigte Windeldermatitis (Seite 231) aus. Besonders frisch riechen sie, wenn sie in der Sonne trocknen.

Außerdem beugen sie durch die Breitwickelmethode (Seite 39) einer Fehlstellung der Hüftgelenke (Hüftdysplasie, siehe Seite 221) vor.

Der Hauptnachteil dieser Methode: Windeln zu waschen und zu trocknen, kostet relativ viel Zeit und ist unpraktisch, wenn man unterwegs ist.



Mullwindeln gibt es in den unterschiedlichsten Ausführungen. Sie sollten zu 100% aus Baumwolle sein, eine weiche, nicht fuselnde Oberfläche haben und nicht zu dick, aber saugfähig sein.

Die richtige Menge und Qualität

Für den Anfang kommen Sie in der Regel mit 24 Mullwindeln aus.

- Achten Sie darauf, dass die Hälfte der Windeln etwas dünner ist, sonst wird das Windelpaket anfangs zu dick. Sollten Sie bei Stoffwindeln bleiben, dann können Sie später noch einmal mit 12 dickeren Mullwindeln aufstocken und für das Dreieck (Seite 46) die dickere Windel nehmen. Die dünnen verwenden Sie dann einfach nur für den Längsstreifen (Seite 46).

Über der Windel: der Nässeschutz

Über die Windeln muss in jedem Fall ein Nässeschutz nach außen gezogen werden, denn sonst »schwimmt« Ihr Baby samt Bettchen.

- *Gummihöschen* sind nicht so günstig: Sie lassen keine Luft mehr an den Po.

- *Wickelfolien*, die über der Windel zusammengeknötet werden, atmen ein wenig mehr, sie halten aber trotzdem noch trocken.

- Ungebleichte Schafwollhöschen (Bioladen oder Babyfachhandel) oder Höschen, die innen aus saugfähiger Baumwolle, außen aus Mikrofaser bestehen (Babyfachhandel), bieten optimale »Belüftung« und große Saugwirkung.

Unbehandelte Schafwolle, die noch Lanolin enthält, hat eine selbstreinigende Wirkung. So riechen die *Wollhöschen*, auch wenn sie einmal nass geworden sind, nie nach Urin. Sie müssen sie nicht täglich waschen. Achten Sie beim Kauf darauf, dass sie in der Maschine gewaschen werden können.

- *Mikrofaser-Höschen* halten trockener und sorgen für eine ruhige Nacht. Auch hier sollten Sie unbedingt Modelle bevorzugen, die in der Maschine gewaschen werden können.

- *Baumwollhöschen* sind eher für Einmalwindeln geeignet. Sie werden schnell nass und saugen wenig auf.

- Für den Anfang reichen 2 Überhöschen aus dem Material Ihrer Wahl.

Nähere Informationen zur Wickeltechnik (Falten und Anlegen der Mullwindeln) finden Sie auf Seite 46.

Waschbare Windelhöschen

Waschbare Windelhöschen verbinden die Vorteile der Mullwindeln mit dem Komfort der Wegwerfwindeln. Denn sie lassen sich durch Klettverschlüsse oder andere Patente genauso einfach anziehen wie Wegwerfwindeln (Seite 39), sind aber komplett waschbar. Ihre Anschaffung ist allerdings teuer.

Sie haben die Wahl zwischen zwei Varianten: Komplettmodelle und Windelhöschen mit separater Überhose.

Für beide gilt:

- Wichtig ist die Stoffqualität im Innern der Windelhose. Frottee sollte sehr fein mit kurzen Schlingen sein und Flanell eine geschlossene, feste Oberfläche haben. Denn nur bei besonders festen Qualitäten bleibt die Oberfläche glatt und weich und damit pofreundlich.

- Gewickelt wird genauso wie bei den Wegwerfwindeln (Seite 45).

- Die Höschen sollten maschinenwaschbar sein.

Das Komplettmodell

Bei Komplettmodellen ist der Nässeschutz nach außen schon »eingebaut«, durch eine Außenbeschichtung mit synthetischen Faserstoffen oder einer Folie aus PVC oder Gummi. Ungünstig ist, dass durch die Beschichtung die Höschen nach dem Waschen langsamer trocknen.

- Wenn Sie sich für diese Form entscheiden, benötigen Sie 15 bis 20 Komplettwindelhöschen.

Das getrennte System

Das getrennte System besteht aus einer Stoffwindelhose und separater Überhose, die nach außen abdichtet. Was Saugwirkung, Nässeschutz nach außen, Bequemlichkeit fürs Baby und Preiswürdigkeit angeht, ist es vorteilhaft.

- Sie brauchen ungefähr 15 bis 20 Windelhöschen.
- Bei den *Überhöschen* können Sie zwischen verschiedenen Qualitäten wählen. Überhöschen aus reiner Schafwolle sind besonders tagsüber zu empfehlen, weil sie Luft an den Po lassen und weil tagsüber eben öfter gewickelt wird – denn ganz dicht schließt Wolle nicht ab. Überhöschen aus beschichteter Baumwolle oder beschichtetem Kunststoff sind für die Nacht mit ihrer längeren

Wickelpause zu bevorzugen, weil sie nach außen hin besser abdichten, also nichts ins Bett geht.

- Sie benötigen in etwa 5 Tag- und 3 Nachtüberhöschen.

Wichtig!

Grundsätzlich sollte Ihr Baby im ersten Halbjahr breit gewickelt werden. Das heißt, der Windelsteg zwischen seinen Beinchen sollte so breit sein, dass die Beine in einer leichten Grätschstellung gehalten werden. Dadurch wird eine gesunde Hüftentwicklung gefördert. In kritischen Fällen, nämlich bei einem angeborenem Hüftschaden (Seite 221), wird der Kinderarzt eine regelrechte »Spreizhose« verordnen.



Durch den Windelsteg bleiben die Beinchen leicht gegrätscht: gut für gesunde Hüften.

Wegwerfwindeln

Die Wegwerfwindeln haben das Leben junger Mütter erleichtert, das Wickeln zum Kinderspiel und längere Ausflüge mit dem Baby unkompliziert gemacht. Nachteilig sind allerdings die Windelberge, die wöchentlich herangeschafft werden müssen und nach Gebrauch die Mülltonnen zum Überlaufen füllen – und nicht zuletzt die erheblichen Kosten, die die Haushaltskasse Monat für Monat belasten. Außerdem werden gerade Neugeborene in Wegwerfwindeln eher wund. Probieren Sie aus, welches Fabrikat Ihr Baby am besten verträgt, und informieren Sie sich über die Qualität bei der Verbraucherberatung. Informationen gib es auch bei der Stiftung Warentest.

Wickeln: nicht nur für die Sauberkeit

Den wenigsten Eltern ist klar: Sie werden im ersten Lebensjahr viel Zeit mit ihrem Baby am Wickeltisch verbringen. Das sind oft die Momente, in denen Sie mit Ihrem Kind schmusen, turnen und schäkern können – ganz ohne Stoffbarrieren. Gleichzeitig ist das regelmäßige Wickeln nicht nur für das seelische, sondern auch für das körperliche Wohlbefinden des Babys entscheidend. Es lohnt also, sich zuvor einige grundsätzliche Gedanken darüber zu machen.



Startbereit für den nächsten Windelgang. Alles Nötige liegt in Ihrer Griffweite – aber unerreichbar fürs Baby.

Der ideale Wickelplatz: warm, sauber, kuschelig

- Sie brauchen eine Fläche von mindestens 70 cm Tiefe und 80 cm Breite – mehr ist schön, weil Sie dann nach dem Wickeln mit dem Baby turnen können. Achten Sie darauf, dass sich die Fläche etwa in Höhe Ihrer Hüften befindet (Achtung: Vater berücksichtigen!), sonst gibt's Rückenschmerzen.

- Eine regelrechte *Wickelkommode* ist immer noch unschlagbar, weil sie ausreichend Wickel- und Turnfläche bietet und außerdem Platz für die Babysachen. Es gibt Modelle, die sich später zu Schreibtischen umfunktionieren lassen. Wenn der Platz knapp ist, kann man sich auch mit *Wickeltürmen*, die sich auseinanderchieben lassen und nur eine minimale Stellfläche brauchen, oder mit *Badewannen-Aufsätzen* helfen.

- Auf die Wickelfläche kommt eine mit Schaumstoff gepolsterte, abwaschbare Wickelaufgabe, die mit einem dicken, waschbaren Frottee- oder Moltontuch abgedeckt wird.

- In Griffweite der Wickelkommode – aber außer Reichweite des Babys – sollte Platz für das Babyöl, eventuell eine Creme, die Bürste und eine kleine Waschschüssel sein. Praktisch ist ein Regal neben oder hoch über der Wickelkommode, in dem auch frische Windeln und Wäsche in Griffweite sind.

● Neben die Wickelkommode gehören der Windeleimer, ein Eimer für die übrige schmutzige Wäsche und ein kleiner Abfallbehälter.

● Sie sollten bei der Beleuchtung darauf achten, dass Sie genug sehen, Ihr Kind aber nicht geblendet wird.

● Wichtig ist Wärme, gerade wenn Ihr Kind im Winter geboren wird. Denn sonst enden die Schmusestunden doch zu frostig. Ein Heizstrahler über der Wickelfläche ist ideal. Sie können auch mit einem Heizlüfter für Wärme sorgen, doch darf der Luftstrom nicht direkt übers Baby ziehen. Rotlicht als Wärmequelle kann Ihr Kind blenden.

Wickeln: wann und wie oft?

Theoretisch sollte das Baby immer gewickelt werden, sobald es nass ist, weil sonst der Urin die zarte Haut angreift. Also nicht erst wenn es »duftet«.

● Wickeln Sie Ihr Kind möglichst nach jedem Füttern. Der Saugreflex ist mit dem Entleerungsreflex gekoppelt, deshalb wird Ihr Kind wahrscheinlich während des Trinkens beziehungsweise Essens in die Windel machen. Eine Ausnahme von der Regel sind ausgesprochene Spuckkinder. Sie sollten besser vor dem Trinken gewickelt werden, um danach ein wenig Ruhe zu haben.

● Auch nach der Nachtpause sollten Sie Ihr Baby wickeln, vor längeren Ausflügen und vor seiner Schlafphase (wenn es eine hat ...). Mit anderen Worten: immer dann, wenn die Windel eine längere Zeit »dicht halten« soll.

Speziell für Väter



Selbst »emanzipierte« Väter, die ohne mit der Wimper zu zucken Pipiwindeln wechseln, ziehen sich gerne zurück, wenn das Baby duftet. Vielleicht haben auch Sie Schwierigkeiten, die Ausscheidungen Ihres Kindes zu entfernen, wenn es buchstäblich in der ... steckt. Vermutlich liegt das an der eigenen Sauberkeitserziehung. Es kann befreiend sein, sich damit auseinanderzusetzen und sich zu überwinden.

Richtig wickeln – Schritt für Schritt

- Das brauchen Sie am Wickelplatz:
 - saubere Kleidung;
 - bei Stoffwindeln: vorgefaltete Windeln (Seite 46);
 - Babycreme;
 - frischer Waschlappen, lauwarmes Wasser, Handtuch oder Kosmetiktücher/weiches Toilettenpapier/Feuchttücher und Babyöl (Seite 49);
 - Abfalleimer/Windeleimer.

Vergewissern Sie sich, dass alle nötigen Wickelutensilien griffbereit stehen. Ist Ihr kleines »Windelpaket« erst einmal ausgepackt, sollten Sie es nicht mehr aus den Augen lassen, wegen der Sturzgefahr.



Bis zum Ende des 4. Monats (16. Woche) sollte Ihr Baby nur Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung bekommen – sonst nichts. Sie versorgt Ihr Baby optimal mit allem, was es braucht. Zwischen dem 5. und 6. Monat beginnt dann eine sensible Phase, in der kleine Mengen von »Beikost« – parallel zum Stillen – die Gefahr einer Allergie oder Zöliakie senken können. Im zweiten Halbjahr wird Schritt für Schritt Milch durch Breimahlzeiten ersetzt. Am Ende des ersten Lebensjahres wird Ihr Baby ein kleines Mitglied Ihrer Tafelrunde sein und buchstäblich von Ihrem Teller essen können.

Löffel für Löffel: Beikost



Ihr Kind durchlebt im zweiten Halbjahr bei der Ernährung eine stürmische Entwicklung. Für Sie ist das manchmal fast traurig: Gerade, wenn sich das Stillen perfekt eingespielt hat, sollen Sie schon wieder davon Abschied nehmen. Und jetzt, wo Ihr Kind so begeistert und schnell trinkt, sollen Sie den Kampf mit Löffel und Becher aufnehmen. Überstürzen Sie nichts! Aber begreifen Sie, dass Ihr Baby nicht klein bleibt, sondern dass sich seine Bedürfnisse ändern. Die eine Mutter wird das begrüßen – sie muss eher aufpassen, nicht zu früh mit allen Neuerungen zu

sein. Der anderen wird das Loslassen schwerfallen – sie muss begreifen, dass zu viel Konservatismus ihr Kind in seiner Entwicklung behindert. Mit der Ausweitung des Ernährungsplans wachsen ja zugleich auch motorische Fähigkeiten, und damit das Selbstbewusstsein: Denn selbst essen zu können ist eine ungeheure Errungenschaft. Wenn Ihr Kind das lernen darf – auch einmal ganz ungebremst – kann es eine positive, sinnliche Beziehung zum Essen entwickeln. Außerdem wächst es so in den Essalltag der Familie hinein und entwickelt seinen Geschmackssinn.

Der Speiseplan ändert sich



Im zweiten Halbjahr gibts »Beikost« – anfangs nur ein paar Löffel Brei, später dann auch schon was zum Knabbern. Sie können für Ihr Baby selbst kochen, wenn Sie sich an unsere Rezepte halten.

Nach dem 5. bis 6. Monat deckt Milch allein nicht mehr die Bedürfnisse Ihres Kindes: Seine im Mutterleib angelegten Eisenvorräte gehen zur Neige, und sein Kalorienbedarf wächst. Auch das Verdauungssystem ist nun so weit, dass es mit mehr als Milch fertig wird. Es wird Zeit für den ersten Löffel. Bis zum Ende des 1. Lebensjahres werden 3 Milchmahlzeiten durch je einen speziellen Brei ersetzt. Der Ernährungsplan des Forschungsinstitutes für Kinderernährung (Seite 86) zeigt Ihnen, in welcher Reihenfolge das geschieht.

Beikost senkt das Allergierisiko

Sie können Ihr Baby so lange stillen, wie Sie und Ihr Kind mögen. Doch während in den letzten Jahrzehnten eine späte und monotone Beikost als ideal galt, haben Langzeitstudien die Lehrmeinung dazu völlig geändert. Die Empfehlung lautet heute: auseinandersetzen mit kleinen Mengen von Allergenen, statt sie zu vermeiden. Das ist kein Argument gegen das Stillen – am besten ist es, die Beikost als Ergänzung zur Muttermilch zu geben. Der 5. und 6. Monat scheinen der

ideale Zeitpunkt, mit ein paar Löffeln Beikost zu beginnen, und zwar durchaus abwechslungsreich. Am besten immer nur ein neues Lebensmittel auf einmal einführen. Enthält die Beikost ab und zu glutenhaltige Getreideflocken (Hafer, Dinkel, Weizen, Gerste), senkt das auch das Risiko für Zöliakie.

Einfach selbst kochen

- Nichts fördert die Geschmacksentwicklung so wie Selbstgekochtes!
- Bevorzugen Sie Obst und Gemüse aus

Was verträgt mein Baby wann?

Von Geburt an:

Muttermilch, Säuglingsanfangsnahrung, abgekochtes Wasser

Ab Anfang 5./6. Monat:

In kleinen Mengen, gegart und fein püriert: Getreideflocken (vor allem Hafer- und Dinkelflocken), Fleisch, Geflügel, Fisch, leicht verdauliches Gemüse, Kartoffeln, Butter, Rapsöl, reiner Obstsaft

Ab Anfang 7./8. Monat:

Vollmilch, aber nur im abendlichen Milchbrei, mildes, rohes Obst, Nüsse und Kerne fein gemahlen, Ei

Ab 9./10. Monat:

Brot, salzarter pasteurisierter Käse, etwas derberes Gemüse und gröbere Kost, Familienessen. Aber: Honig ist im 1. Jahr tabu, und Salz, Zucker und andere Süßungsmittel sind mit Vorsicht zu genießen.

Ab 11./12. Monat:

Familienkost

Extra-Tipp

Das Angebot an Gläschen, Instant-Breien und Baby-Snacks im Handel ist riesig. Eine fachkundige Beurteilung finden Sie unter www.verbraucherfenster.de

biologischer Erzeugung, und bereiten Sie es so frisch wie möglich zu.

- Wenn Ihr Baby über 8 Monate alt ist, können Sie von der Familienmahlzeit etwas für die Babykost abzweigen und Pellkartoffeln, ein Stückchen Fleisch, etwas Bouillon im Brei verwenden.

Schnell und einfach: Gläschenkost

- Bevorzugen Sie Produkte mit möglichst wenig Zutaten.
- Gläschen im Flaschenwärmer oder in der Mikrowelle erhitzen. Vor dem Füttern gut umrühren und probieren!
- Wenn Sie nicht das ganze Gläschen brauchen: Kleine Portion entnehmen und erwärmen. Angebrochene und noch nicht erwärmte Gläschen im ersten Halbjahr höchstens 1 Tag, später 2 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.
- Reste, die schon einmal erwärmt wurden, sind fürs Baby tabu: Rühren Sie sie doch stattdessen unter die Sauce oder Suppe für die Familie.
- Bei Getreidebrei lohnt sich kaum der Kauf eines Gläschens: Durch Instantflocken lässt er sich im Nu selbst herstellen.

Vollwertkost fürs Baby?

Grundsatz der Vollwertkost ist es, die Lebensmittel möglichst wenig zu bearbeiten. In diesem Sinne ist Muttermilch die Vollwertkost fürs Baby schlechthin: natürlich und maßgeschneidert für seine Bedürfnisse. Vorzugsmilch, rohes Getreide und Rohkost von derbem Gemüse sind im ganzen ersten Lebensjahr tabu. Sie überfordern den kindlichen Verdauungsapparat.

Welche Lebensmittel sollte es im ersten Jahr geben?

- Alles, was Ihr Baby isst, sollte gekocht sein. Ausnahme: Obst und weiches, mildes Gemüse.
- Getreide in den ersten 9 Monaten als spezielle Babyflocken.
- Brot gegen Ende des 1. Jahres – am besten fein vermahlene Vollkorn.
- Kartoffeln sind nährstoffreich und gut verträglich.
- Fleisch, besonders von Rind und Lamm, liefert wichtiges Eisen.
- Fisch erst gegen Ende des 1. Jahres – kann bei frühem Kontakt Allergien hervorrufen.
- Milch ab dem 2. Halbjahr, aber keine Rohmilch! Joghurt, Quark, Käse ab dem 10. Monat.
- Als Fett ist Rapsöl ideal, kalt gepresste Öle sind tabu. Butter liefert Vitamin D.
- Zucker ist nicht verboten, aber unnötig – genau wie Süßigkeiten. Zucker in Getränken schadet den Zähnen. Kein Honig und Sirup wegen der Gefahr von Keimen (Botulismus)!

Extra-Tipp

Zur Zöliakie-Prophylaxe während des Stillens zwischen dem 4. und 6. Monat kleine Mengen glutenhaltige Beikost zufüttern, am besten 2 bis 3-mal die Woche den vegetarischen Mittagsbrei geben.

Schadet vegetarische Kost?

Es gibt unterschiedliche Formen des Vegetarismus. Strenge »Veganer«, zu denen auch die Makrobiotiker gehören, lehnen neben Fleisch auch Fisch, Ei und Milchprodukte ab. Wird diese Regelung strikt befolgt, kann es zu dramatischen Entwicklungsstörungen des Kindes kommen: Es entsteht ein Mangel an Kalzium, an bestimmten Eiweißbausteinen (Aminosäuren), an Vitamin D, B2 und B12. Wachstumsstörungen bis hin zu schweren Krampfstörungen und Schädigungen des Gehirns sind die Folge. Wenn die Mutter aber konsequent im ersten Jahr stillt oder Säuglingsmilchnahrung auf Sojabasis füttert, entstehen diese Schäden nicht.

Wird in einer weniger strengen Form nur auf Fleisch und Ei verzichtet, reichlich eisenreiche Nüsse und Saaten wie Sesamsamen, auch in Form von Tahin, Kürbis- und Sonnenblumenkerne im Brei verwenden, die Ölzugabe entsprechend reduzieren und Vitamin-C-reiche Zutaten verwenden.

Spannend: Knisterpapier und Joghurtbecher

Der Bedarf an neuem Spielzeug ist relativ gering. Da Ihr Baby Gegenstände von einer in die andere Hand wechseln kann, sollten Sie auf *Spielzeug mit geringem Gewicht* achten, das sich auch für kleine Babyhände gut fassen lässt. Geben Sie ihm *verschiedene Materialien* zur Erkundung. Ein Wollknäuel, ein Pelzhandschuh, Knisterpapier, ein leerer Joghurtbecher oder eine Nagelbürste sind aufregender als die gewohnte Russell! Wunderbar kann sich Ihr Baby mit einem *Wasserball* oder festen *Luftballon* beschäftigen, auch wenn es ihn meist nicht zu fassen bekommt. *Spielezentren* aus Plastik, auf denen verschiedene Spiele integriert sind, sind unterwegs praktisch, denn man verliert nicht tausend Einzelteile.



Unterstützt von Ihnen entdeckt Ihr Baby ganz neue Seiten an seinem Spielzeug.

Die Eltern als Spielzeug

Gesichter werden für Ihr Kind in dieser Zeit des besseren Sehens immer wichtiger. Ein unzerbrechlicher *Babyspiegel* kann jetzt zum Lieblingsspielzeug werden. Das Gesicht der Eltern aber ist das schönste Spielzeug überhaupt. Grimassenschneiden und Guck-Guck-Spielen (Sie legen dem Kind ein Tuch übers Gesicht, rufen »Guck-Guck« und ziehen das Tuch wieder weg) wird Ihr Kind niemals leid – es versucht Sie dabei zu imitieren. Für Verse und Reime, in Verbindung mit Fingerspielen und Berührungen wie »10 kleine Zappel-männer« oder »Das ist der Daumen« oder »Guten Tag, Herr Nasenbär«, zeigt Ihr Baby zunehmende Begeisterung. Haben Sie selbst diese Kinderreime vergessen, besorgen Sie sich im Buchhandel ein passendes Buch, das nicht nur den Text, sondern auch die Fingerhaltung erläutert. Buchtipps dazu finden Sie auf Seite 280.

Auch für *Tobespiele* ist Ihr Baby nun stabil genug. Ob Flugzeug oder »Hoppe Reiter«, ob Geschaukeltwerden oder Schultersitz: Alle diese Bewegungen verbessern seinen Gleichgewichtssinn.

Wichtig!

Respektieren Sie aber auch seinen Protest: Wenn es den Kopf wegdreht, die Zunge herausdrückt oder das Jauchzen ängstlicher wird und in Geschrei mündet, sollten Sie ihm eine Pause gönnen.

Ihr Baby vom 8. bis 12. Monat

Gegen Ende des ersten Lebensjahres wird Ihr Kind immer mobiler. Jetzt ist es an der Zeit, die Wohnung kindersicher zu machen (Seite 254). Manche Babys bewältigen im letzten Jahresdrittel den enormen Sprung vom Krabbeln zum Laufen – doch die meisten Kinder machen die ersten Schritte dann im zweiten Lebensjahr.

Was Ihr Baby jetzt schon kann

Der Blick Ihres Kindes schärft sich weiter: Mit einem Jahr sieht es fast so gut wie ein Erwachsener. Es erkennt den kleinsten Krümel auf dem Teppich und entwickelt immer mehr Sinn für räumliche Verhältnisse, für das, was oben und unten, innen und außen ist. Sein Gehör ist zwar bereits in den Monaten zuvor ausgereift, aber jetzt beginnt es, Wortbedeutungen zu verstehen.



Speziell für Väter



Väter spielen anders mit Kindern als Mütter: körperbetonter, mutiger, herzhafter. Das ist für die Entwicklung des Babys wichtig – es macht dabei ganz neue, andersartige Erfahrungen. Das Herumschwenken und Durch-die-Luft-Fliegen lässt's im Bauch herrlich kitzeln. Seine Jauchzer zeigen, wie viel Gefallen es daran findet. Ganz gleich ob im Wasser, bei den ersten Gehversuchen oder beim Erkrabbeln einer Wiese: Sie können seine Entdeckerfreude wecken und ihm Selbstvertrauen einflößen. Diese Unterstützung braucht es auf dem Weg in die Selbstständigkeit.

Robben und krabbeln

Im Laufe des 9. Monats macht sich Ihr Baby auf den Weg: Es robbt in der Bauchlage, anfangs oft im Rückwärtsgang. Später gelingt es ihm immer besser, dabei auch vorwärtszukommen. Seine Bewegungen werden so immer runder und harmonischer. Es greift zunehmend nicht mehr mit Daumen und Handfläche, sondern mit Daumen und Finger, vor allem dem Zeigefinger.

Im 10. Monat kommt es aus der Bauchlage ins Sitzen. Es »schafft« schon den Vierfüßlerstand und schaukelt darin vor und zurück – eine erste Übung fürs Krabbeln. Es zieht sich an Möbeln zum Stehen hoch. Sein Zugreifen wird immer

differenzierter: Kleine Gegenstände ergreift es nun mit dem Pinzettengriff von Daumen und Zeigefinger. Es kann mit seinen Händen Gegenstände aneinanderklopfen und wirft mit Begeisterung alles weg, was es in die Finger bekommt.

Sicher sitzen, erste Schritte

Mit 11 Monaten vervollkommnet es seine Fähigkeiten. Die Entwicklung zum Sitzen ist abgeschlossen, das kann es jetzt perfekt. Im 12. Monat wächst sein Bestreben, sich aufzurichten: An der Hand machen die meisten Kinder jetzt schon einige wackelige Schritte.

Das Baby greift schon sehr genau und liebt es, kleine Gegenstände in Öffnungen zu werfen. Es legt seinem Spielpartner Gegenstände in die Hand. Es kann allein aus einem Henkelbecher trinken und selbst löffeln. Es startet mobil und geschickt in sein zweites Lebensjahr.

Wichtig!

Haben Sie das Gefühl, Ihr Kind sieht nicht gut, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber: Eine rasche Behandlung erhöht die Chance, Sehstörungen zu heilen. Das gilt ebenso fürs Gehör. So gibt es schon Brillen beziehungsweise Hörgeräte für Babys. Denn solche Störungen wachsen sich nicht aus, sie beeinträchtigen vielmehr andere Entwicklungsabläufe: Ein Kind, das schlecht hört, lernt nicht sprechen, und ein Baby, das schlecht sieht, hat Probleme, sich im Raum zu bewegen und zu greifen.



Ein Kindertelefon in Reichweite bewahrt Ihren Apparat vor Experimenten!

Das regt Ihr Baby an

Der Aktionsradius wächst

Stellen Sie jetzt alles außer Reichweite, was Ihrem Baby schaden könnte oder woran Sie selbst hängen ...

Aber Ihr Baby möchte und soll auf seiner »Ebene« entdecken, untersuchen, ausprobieren. Verstreuen Sie deshalb Spielzeug, aber auch geeignete Alltagsgegenstände auf dem Fußboden und den erreichbaren Regalbrettern: Alte Töpfe mit Deckel, Koch- und Eierlöffel, leere Becher, Plastikboxen, Schneebesen oder Topflappen sind meist viel aufregender als das bekannte Spielzeug.

Geräusche, Bewegungen und Musik

Leichte *Bauklötze*, *Stapelbecher*, *baby-sichere Spielautos* und *Hineinwerf-Spiele* sind jetzt das Richtige. Auch ein *Spielzeug zum Hinterherziehen*, das vielleicht beim Ziehen eine bestimmte Motorik oder tolle Geräusche entwickelt, bereitet Ihrem Kind jetzt große Freude. Stabile aufziehbare *Lauftiere* oder *Kuscheltiere*, die Töne von sich geben, wecken auch große Begeisterung. Eine *Puppe* wird Ihr Kind jetzt ziemlich genau untersuchen, aber sie sollte recht unkompliziert und simpel sein.

Das Schönste: Spiele mit den Eltern

Das Spiel mit Menschen nimmt einen immer wichtigeren Rang ein, denn Ihr Baby ahmt jetzt gerne nach. Einfache *Gestenspiele* wie »Wie groß bin ich« oder »Backe, backe Kuchen« werden jetzt nicht nur passiv erlebt, sondern Ihr Kind macht Sie nach. Während es anfangs den größten Spaß macht, Dinge wegzuworfen, um sie sich wiedergeben zu lassen, liebt es Ihr Kind am Ende des ersten Jahres, Gegenstände in Ihre Hand zu legen. Seine Motorik ist jetzt schon so gut, dass Sie ihm *primitive Instrumente*, speziell für Babys, schenken können: Glockenspiel, Mundharmonika, Triangel, Glöckchen, Rassel und Trommeln werden Ihr Kind begeistern, wenn es erst einmal herausgefunden hat, wie man sie zum Klingen bringt.

Einfache *Bilderbücher* können Ihr Kind jetzt schon fesseln. Die Darstellung sollte möglichst schlicht sein und das Buch

nur wenig Seiten haben. Am besten sind Bilderbücher mit Seiten aus Pappe, die darf sich Ihr Kind auch allein angucken. Auch hier gilt: Wiederholung tut gut – zu viel Abwechslung überfordert.

Bei den Tobespielen ist *Haschen* jetzt der Renner – dazu müssen Sie sich allerdings auch in den Vierfüßlerstand begeben. Vielleicht können Sie sogar schon »Schubkarre« mit ihm spielen (Sie halten die Beine, Ihr Baby geht auf den Händen). Sobald es gut sitzt, hat auch ein *Rutsche-Auto* Sinn: ein ideales Geschenk für den ersten Geburtstag. Achten Sie darauf, dass das Fahrzeug kipp-sicher ist und Ihr Kind nicht tief fällt.

Nach wie vor gilt: Lassen Sie Ihr Kind auch einmal allein für sich spielen – ohne ständige Kontrolle.

Wann ist Ihr Kind reif für den Sandkasten?

Eigentlich kann sich Ihr Baby Ende des ersten Jahres schon ganz gut im Sandkasten bewegen. Es sollte dazu grundsätzlich sicher sitzen, denn Bauch- oder Rückenlage sind dabei nicht die richtige Spielhaltung! Außerdem sollte es nicht ständig alles in den Mund stecken. Solange es das noch mit Vorliebe tut, bleibt es besser auf der Krabbeldecke.

Ist diese Phase dann vorbei, kann Ihr Kind im Sandkasten viele aufregende Erfahrungen machen. Und Sie können mit ihm einen ersten Ausflug auf den Spielplatz unternehmen – bei entsprechender Witterung.

Ihr Baby kommt nicht als unbeschriebenes Blatt auf die Welt. Es entwickelt sich im Rahmen seiner Anlagen und im Zwiegespräch mit Ihnen. Dabei sammelt es Erfahrungen und lernt das Zusammensein mit den Menschen seiner Umgebung. Was die Babyforschung über diese frühe Phase herausgefunden hat, finden Sie in diesem Kapitel.

Ihr Baby wird eine Persönlichkeit



Was unsere Babys mit ihrem Körper schon können, ist ganz offensichtlich. Was aber sich hinter ihrer Stirn abspielt, ist uns oft ein Rätsel. Erst seit etwa 30 Jahren gibt es eine systematische Babyforschung auf diesem Gebiet, aber schon jetzt lässt sich sagen: Die geistig-seelischen Fähigkeiten eines Säuglings sind größer, als je angenommen wurde. Das »dumme Baby« ist eine irriige Vorstellung der Vergangenheit, der erfahrene Mütter und Kinderpflegerinnen ohnehin nie geglaubt haben. Allerdings: Die Möglichkeiten des Babys, sich zu äußern, sind seinem Können oft noch nicht gewachsen. Deshalb liegen die Verständigungsformen zwischen Kind und Eltern im ersten Jahr größtenteils im nicht-sprachlichen Bereich.

Verständigung ohne Worte

Erwachsene sind gewöhnt, sich sprachlich mit ihresgleichen auseinanderzusetzen. Deshalb erscheint es den meisten Eltern am Anfang recht schwierig, ihr Baby ohne Worte zu verstehen und mit ihm umzugehen. Viele Mütter fühlen sich, gerade wenn sie die Bedürfnisse des Kindes einmal nicht errahnen können, hilflos oder überfordert. Aber bedenken Sie: Die Anlage zur nichtsprachlichen Kommunikation hat jedes Baby, jede Mutter, jeder Vater.

Mit der Zeit werden Sie die Äußerungen Ihres Kindes, seine Körpersprache, sein Verhalten interpretieren können – und Ihr Baby wird auf Ihr Verständnis wiederum reagieren. Wenn es Ihnen gelingt, diese Anlagen zu entfalten und

zum Leben zu bringen, können Sie dadurch Ihrem Kind helfen, sein inneres Gleichgewicht zu finden.

Es muss sich erst in die neue Welt einfühlen, seinen Rhythmus finden und Möglichkeiten zur Selbstregulation entwickeln. Wenn ihm das nicht gelingt, sind Schreiphasen, Schlafstörungen und Unverständnis zwischen Eltern und Kind die Folge.

Lernen Sie, Ihr Baby zu verstehen und auf Ihr Gefühl zu hören. Und geraten Sie nicht gleich in Panik, wenn das nicht immer gelingt. Es ist Ihr Kind und hat sicher ein wenig von Ihnen mitbekommen – haben Sie Vertrauen in diese Ihre Beziehung. Sie ist das Beste, was Sie Ihrem Kind zu bieten haben.



Auch ohne Worte möglich: eine Unterhaltung zwischen Mutter und Kind.

Das Bewusstsein des Säuglings

Schon immer gab es Theorien der Psychoanalytiker über das frühe Bewusstsein von Säuglingen. Sie beruhten auf rückblickenden Aussagen von Patienten, denn Babys selbst können uns leider nichts über ihre Vorstellungswelt erzählen. Doch fortgeschrittene Technik machte in den letzten Jahrzehnten eine experimentelle Forschung möglich.

Was man heute darüber weiß

Durch Registrieren von Blicken und Bewegungen – vor allem von mehr oder weniger intensivem Saugen – konnten Reaktionen des Babys auf bestimmte

Bilder und Töne gemessen werden. Die Ergebnisse sind erstaunlich! Von Geburt an scheinen Babys mitzubekommen, dass sie mit ihren Handlungen etwas bewirken können. Zwischen dem 2. und 6. Monat nehmen sie sich als körperliches Ganzes wahr, und zwar abgegrenzt von den anderen. Mit etwa 7 bis 9 Monaten lernen sie, Erfahrungen und Gefühle mit anderen zu teilen.

Vielleicht erstaunt Sie diese Erkenntnis nicht so sehr. Für die Fachwelt ist sie revolutionär: Freud sah den Säugling als Triebwesen, nur darauf aus, Lust zu gewinnen und Unlust zu meiden. Eine

Die seelisch-geistige Entwicklung des Babys

Daniel N. Stern spricht von Selbstempfindungen und unterscheidet 4 Phasen, die sich nicht ablösen, sondern aufeinander aufbauen. Das, was das Baby einmal begriffen hat, geht ihm anschließend nicht mehr verloren, eine Erkenntnis, die wir aus unserem Erwachsenenleben kennen.

In den ersten 2 bis 3 Monaten ist es das Empfinden eines »auftauchenden Selbst«. In dieser Phase erlebt das Baby jeden Moment mit allen Sinnen. So übersetzt und verarbeitet es alles Geschehen rundum in körperliche Empfindungen und Reaktionen. Es unterscheidet noch nicht zwischen außen und innen, zwischen auslösendem Geschehen und Gefühl.

Zwischen dem 2. und 6. Monat entwickelt sich das »Kern-Selbst«, indem der Säugling wahrnimmt, dass er seine eigenen Gefühle und seinen eigenen Willen hat – und zwar getrennt von dem der Mutter. Damit kann er mit ihr in Beziehung treten. Die Entwicklung des sozialen Lächelns fällt logischerweise in diese Phase.

Im 7. bis 9. Monat entwickelt sich die Empfindung von einem »subjektiven Selbst«, das eine zweite Perspektive mit sich bringt. Es ist nicht auf die Beobachtungen von Handlungen beschränkt, sondern entdeckt dahinter auch Gefühle oder gar Motive. Erst jetzt sind bewusste »Interaktionen« zwischen dem Baby und anderen, vor allem der Mutter, möglich.

Erst zwischen dem 15. und 18. Monat entwickelt das Kind die Empfindung eines »verbalen Selbst«, indem es die Fähigkeit zur Objektivität und Selbstbeobachtung entwickelt.

Sicht, die nicht mehr zu halten ist. Auch das sehr verbreitete Modell der Analytikerin Margaret Mahler von einer auf sich selbst bezogenen Phase des Babys in den ersten 4 bis 6 Wochen, einer darauf folgenden »symbiotischen« Phase, in der es sich mit der Mutter verschmolzen fühlt, um erst mit etwa 5 Monaten zwischen sich und anderen zu unterscheiden, hat sich durch die Untersuchungen nicht bestätigt.

Stattdessen hat der Babyforscher Daniel N. Stern ein neues (psychoanalytisches) Modell entwickelt, das am besten die Entwicklung des Innenlebens eines Babys nach den heutigen Erkenntnissen erklärt (siehe nebenstehenden Kasten).

Auf den ersten Blick erscheint seine Theorie vielleicht ein wenig abstrakt, aber die Kernbotschaft lautet: Nehmen Sie Ihr Kind ernst in seinem Lebensgefühl, in seinen Gefühlsäußerungen, in seinen Wünschen. Folgen Sie Ihrem Gefühl und versuchen Sie ab und zu, sich in die Erlebnis- und Gefühlswelt Ihres Kindes zu tasten. Versuchen Sie einfach, den Anblick der Gitterstäbe seines Bettchens, das Gleißeln des Sonnenstrahls, aber auch das bohrende Hungergefühl nachzuempfinden. Das kann natürlich nie ganz gelingen, aber es macht Sie empfänglich für die Signale Ihres Kindes. Vielleicht verstehen Sie es danach einfach besser.

Wenn Sie mehr über diese Gedanken lesen möchten, empfehle ich das »Tagebuch eines Babys« von Daniel N. Stern (Buchtipps Seite 280).

So baut Ihr Kind Beziehungen auf

Ohne die Hilfe anderer kann das Neugeborene nicht überleben. So steht die Beziehung zu seiner Mutter, die es in den ersten Monaten nährt, zunächst im Mittelpunkt seines Bindungsverhaltens.

Aber im Laufe der ersten Wochen knüpft es immer mehr Beziehungen. Erst durch das Heranwachsen in einer Gemeinschaft – bei uns, der Familie – kann es seine Möglichkeiten und seine Persönlichkeit voll entfalten. Denn die Verhaltensweisen, die es als Beziehungswesen braucht, sind ihm angeboren. Wenn sie aber auf keine Resonanz stoßen, verkümmern sie, wie die traurigen Beispiele isolierter oder vernachlässigter Kinder zeigen. Am deutlichsten wird das bei der Entwicklung der Sprache. Doch ebenso gravierend sind Defizite im Beziehungsverhalten, im Umgang mit anderen Menschen, letztlich im Verhalten allgemein. Diese Fehlentwicklungen machen sich meist erst später – zu spät – bemerkbar.

Der Schlüssel zu einer guten Beziehung: Verständigung

Wenn wir uns kritisch im Umgang mit einem Baby beobachten, ist es uns eigentlich peinlich: Wir ändern völlig unser Verhalten, werden buchstäblich kindisch. Eine übertriebene Mimik, erhobene, helle Stimme und alberne, unsinnige Worte, ständige Wiederholungen und seltsame Laute kennzeichnen



Unsere instinktiv übertriebene Mimik ist fürs Baby gerade richtig.

unser Verhalten gegenüber dem Baby. Aber was in den emanzipierten 70ern als völlig unmöglich galt, ist heute rehabilitiert. Denn diese sogenannte Ammensprache entspricht genau den Bedürfnissen des Babys.

Was Babys schon verstehen

Ein Baby versteht noch nicht Sinn und Bedeutung der Worte. Es erfasst eher Gefühle, Stimmungen und macht sich seinen Reim darauf. Es braucht einfach stärkere Signale als größere Kinder oder Erwachsene unter sich. Da Babys in den hohen Tonlagen besonders gut hören, heben wir unsere Stimme an, sicher auch ein Tribut an die Tatsache, dass

Die Industrie hat unser Leben mit dem Baby erleichtert, aber auch komplizierter gemacht! Sie sollten gut eingerichtet sein, wenn Ihr Kind kommt. Aber tun Sie nicht des Guten zu viel: Bleiben Sie kritisch, damit Sie nicht in der ersten Begeisterung unnötig viel Geld ausgeben.

Was Sie wirklich brauchen



Wer einen Babykatalog aufschlägt, ist beeindruckt von der Fülle des Angebots: Für jede Situation gibt's eine Problemlösung, und ganze Kollektionen sorgen dafür, dass Kinderzimmer und Baby perfekt gestylt sind. Doch nicht alles, was schön ist, ist auch praktisch, und oft ist sogar weniger mehr.

Irgendwann in der zweiten Schwangerschaftshälfte wird vermutlich jede Frau eine »Nestbauphase« erleben und alles für ihr Kind bereit machen wollen. Schießen Sie nicht übers Ziel hinaus. Fragen Sie sich immer wieder, was Sie wirklich brauchen, und besorgen Sie zunächst nur das Nötigste. Einen Teil können Sie sich vielleicht von Freundinnen ausleihen oder secondhand besorgen – ein Anschlag am Schwarzen Brett des

nächsten Kindergartens bringt sicher eine Menge Angebote. Im Laufe der ersten Monate können Sie dann Ihren Bestand nach Bedarf ergänzen oder sich dazuschicken lassen. Das gesparte Geld legen Sie lieber für Ihr Kind an, denn schon bald wird es »teurer«, und Sie können ihm von den Ersparnissen vielleicht in ein paar Jahren die Musikstunden oder die Hockeyausrüstung spendieren, die sonst nicht drin wäre.

● Noch ein Tipp: Die Dinge, die Ihr Baby in den ersten Wochen noch nicht benötigt, sollten Sie aber schon vor der Entbindung ausgesucht haben. Informieren Sie sich in den Geschäften (Seite 42), und notieren Sie die Artikel Ihrer Wahl. Bleibt's dabei, kann Ihr Mann die fehlenden Sachen besorgen.

Babys Grundausstattung

Eine Grundausstattung sollten Sie schon etwa 2 Monate vor dem Entbindungstermin beisammen haben. Wie Sie Ihr Kind wickeln möchten, sollten Sie wissen, Bettchen oder Körbchen, Kinderwagen, Wickeltisch und Badewanne brauchen Sie ebenfalls von Anfang an. Und über den Transport im Auto müssen Sie sich auch schon frühzeitig Gedanken machen – für die erste Fahrt von der Klinik nach Hause. Möchten Sie voll stillen, können Sie die Anschaffungen rund ums Essen auf später verschieben.

- Im Folgenden gebe ich Tipps für die notwendigen Erstanschaffungen; mehr Information und Entscheidungshilfe finden Sie in den Kapiteln zur Pflege und zur Ernährung (Seite 36 und 84).

Das Wickelsystem

Am besten, Sie entscheiden sich vor der Entbindung für ein bestimmtes Wickelsystem (siehe Seite 37) und schaffen die nötige Ausrüstung an. Das entlastet Sie in den ersten Wochen nach der Entbindung. Wer unentschieden ist, kann entweder eine Packung Wegwerfwindeln auf Vorrat kaufen oder einen Auftrag auf Abruf mit einem Windeldienst (Seite 40) ausmachen. Das bedeutet aber unter Umständen, dass Sie einige Tage nach der Entbindung erst die endgültige Wickelausstattung kaufen – das kann anstrengend werden. Aber übers Internet lässt sich auch das organisieren.

Sie brauchen für den Anfang:

- 2 Dutzend Mullwindeln und 2 Schafwollhosen (oder baumwollbeschichtete Gummihosen oder 1 Packung Wickelfolie)

oder

- 1 Dutzend waschbare Windelhöschen mit 1 Dutzend Windelunterlagen und 2 atmungsaktiven Nässeschutzhosen

oder

- 1 Packung Wegwerfwindeln (kleinste Größe von 3 bis 5 kg)

Außerdem

- 1 Packung sterile Nabelkompressen (5 x 5 cm, Apotheke)
- 1 Rolle Leukoplast® (Apotheke)

Wenn Sie den Windeldienst in Anspruch nehmen, ist trotzdem eine kleine Reservepackung Wegwerfwindeln zu empfehlen.



Planen Sie vor, so gut es geht. So können Sie später die Zeit mit Baby umso besser genießen.

Die Erstlingsausstattung

Hier eine Liste der notwendigen Anschaffungen für die ersten Wochen. Ich gehe dabei wirklich vom Minimum aus, denn durch Geschenke werden Sie sicher noch einiges mehr bekommen. Außerdem läuft die Waschmaschine ohnehin jeden 2. Tag, und Ihr Baby

wächst zudem aus seiner Erstausrüstung schnell wieder heraus.

Bei der Auswahl sollten Sie auch an die zarte Haut denken: Sehr kräftige Farben enthalten oft schädliche Bestandteile, Pastell- oder Naturfarben sind da gesünder. Bevorzugen Sie Naturmaterialien wie Baumwolle und Wolle, und waschen Sie Babywäsche grundsätzlich vor dem ersten Tragen bei 40 bis 60 °C durch – aber bitte ohne Weichspüler.

Babykleidung für den Anfang:

- 4 kurzärmelige Schlupfhemdchen
- 4 Baumwollpullis (am besten hinten zu schließen)
- 6 Höschen, je nach Wickelsystem
- 4 Strampelhosen
- 2 Wickelkleidchen oder 2 Schlafanzüge oder 2 Strampler zusätzlich
- 2 Baumwollmützchen
- 1 Wolljäckchen und -mützchen
- 2 Paar Wollschühchen
- 1 Paar Wollhandschuhe
- 4 Mullwindeln oder weiche Gästehandtücher als »Spucktuch«

In der kalten Jahreszeit zusätzlich:

- 1 Thermo-Overall
- 1 Paar Thermohandschuhe
- 1 Paar Wildlederschuhe mit Fellfutter

In der heißen Jahreszeit zusätzlich:

- 1 Sonnenhütchen
- 2 kurze Höschen
- 2 kurzärmelige Pullis
- 2 Paar Baumwollsöckchen
- Baumwolljäckchen

Tipps für die Auswahl

- Für Neugeborene ist die Größe 50 oder 56 passend. Vor allem Unterhemdchen und -höschen sollten nicht zu weit sein, denn sonst friert das Baby. Strampler und Pulli dürfen eine Nummer größer sein.



Praktisch und hübsch soll Babykleidung sein.

- Bei der Unterwäsche haben Bodys den Vorteil, nicht zu rutschen. Wickelbodys müssen nicht über den Kopf gezogen werden – ideal fürs Baby. Ist das Höschen nass, müssen Sie aber den ganzen Body wechseln. Außerdem sind Einteiler schneller zu klein. Anfangs ist deshalb eine getrennte Garnitur günstiger, später ein Wickelbody.

- Besonders nachts sind Wickelkleidchen sehr praktisch. Man muss nicht das ganze Baby ausziehen, sondern einfach nur unten die Knopfleiste öffnen. Wickelkleider passen Ihrem Kind das ganze erste Lebensjahr und lassen dem Baby außerdem genügend Strampelraum für die Beine.

- Für tagsüber sind Strampler ohne Fußteil mit Bündchen günstig, sie passen Ihrem Kind wesentlich länger als Strampler mit durchgehendem Fußansatz. Sie sollten dann aber an Söckchen und Wollschuhe denken. Lauflernschuhe sind unsinnig: Am besten geht Ihr Kind barfuß – oder in Wildlederschuhchen und Stoppersöckchen.

- Secondhandkleidung ist nicht nur günstiger, sondern auch verträglicher: Farbe oder andere Behandlungen sind bereits ausgewaschen.

Worin das Baby liegt

- Die Auswahl ist groß: Stubenwagen, Wiege, Körbchen und Bettchen stehen zur Auswahl. Auf Seite 63 können Sie nachlesen, welche Vor- und Nachteile die unterschiedlichen Schlafstätten fürs Baby haben. Vom finanziellen Stand-

Bettzeug für die erste Zeit:

- 2 baumwollbeschichtete, wasserdichte Auflagen für die Matratze
- 2 bis 3 Spannlaken oder Moltontücher
- 6 kleine Moltontücher oder dicke Mullwindeln fürs Kopfende
- 1 Woll- oder Synthetikdecke
- 1 Kopfschutz fürs Gitterbett
- 1 Krabbeldecke
- 2 leichte, kühlere Baumwollschlafsäcke für den Sommer
- 2 wattierte Schlafsäcke für den Winter

Es ist übrigens preiswerter, Molton als Meterware im Kaufhaus oder Fachhandel zu kaufen. Schneiden Sie die Teile mit einer Zackenschere zu, Molton muss nämlich nicht gesäumt werden.

punkt aus gesehen ist die Anschaffung eines Bettchens zum Hineinwachsen am sparsamsten. Planen Sie aber das nächste Kind in kurzem Abstand, ist ein Stubenwagen, eine Wiege oder ein ausgesprochenes Kleinkindbett sinnvoll. Körbchen sind relativ teuer und als Transportmittel einfach zu unsicher.

- Sind Sie oder Ihr Mann Allergiker, sollten Sie bei allen Neuanschaffungen rund ums Bettzeug auf allergiegetestete Produkte achten. Wolle, Federn, Rosshaar und Kokos sind dann ungünstig.

Ist bereits eine Babyausrüstung in der Familie vorhanden, können Sie aber zunächst einen Versuch starten, denn nicht immer entwickelt sich eine Überempfindlichkeit. Beobachten Sie Ihr Baby am besten genau.



Das Standardwerk für Babys erstes Jahr!

- **Umfassend:** Alle wichtigen Handgriffe sind Schritt-für-Schritt erklärt: vom Wickeln und Anziehen, Baden und Fingernägel-schneiden, bis hin zum Stillen, Einführen von Beikost und sicheren Schlaf.
- **Entlastend:** Praktische Alltagstipps machen Arztbesuche stress-ärmer und die Haushaltsorganisation einfacher. Sie finden Hilfe bei Kinderkrankheiten, lernen viel über Babys Entwicklung, aber auch über das neue Familienglück zu dritt.
- **Bewährt:** Seit über 16 Jahren begleitet dieses Standardwerk Eltern und Babys erfolgreich durch die erste Zeit. Ausführliche Hintergrundinformationen geben Sicherheit, so dass Sie das erste Babyjahr ganz beruhigt meistern.

Aktualisierte
Neu-
ausgabe

WG 467 Säuglinge
ISBN 978-3-8338-2273-5



9 783833 822735



PEFC
PEFC/04-32-0928

€19,99 [D]
€20,60 [A]

G|U

www.gu.de