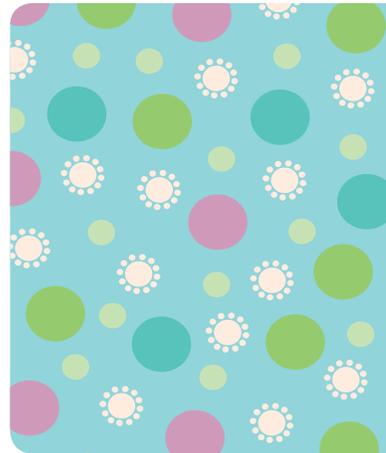


BIRGIT LAUE



Das Baby 1x1

Die wichtigsten Hebammentipps  fürs erste Jahr



GU



INHALT



WILLKOMMEN AUF DER WELT, BABY!

Frisch eingetroffen 6



GUT ERNÄHRT VON ANFANG AN

Stillen – so gelingt der Start.....12

Das Stillen spielt sich ein18

Hürden beim Stillen meistern26

Stillen in besonderen Situationen34

So geht's auch – Fläschchen fürs Baby38



JUCHHEI, HIER KOMMT DER ERSTE BREI!

Auf den Löffel, fertig, los!48

Rund um die Beikostmahlzeit58



LIEBEVOLLE BABYPFLEGE

Bitte einmal waschen, schneiden, pflegen64

Liebe geht über die Haut – Babymassagen72

Hülle und Schutz – Babys Kleidung76

Babys kleines Königreich80



SO ENTWICKELT SICH IHR BABY

| | |
|--|-----|
| <i>Die körperliche Entwicklung</i> | 88 |
| <i>Babys seelische und geistige Entwicklung</i> | 96 |
| <i>Schlaf, Baby, schlaf!</i> | 102 |
| <i>»Bitte nicht weinen, Baby!« – Schreibabys</i> | 110 |



BABYS GESUNDHEIT

| | |
|---|-----|
| <i>Gesundheitsvorsorge fürs Baby</i> | 118 |
| <i>Hautprobleme lindern</i> | 128 |
| <i>Erkältung und Fieber behandeln</i> | 132 |
| <i>Hilfe bei Verdauungsstörungen</i> | 138 |



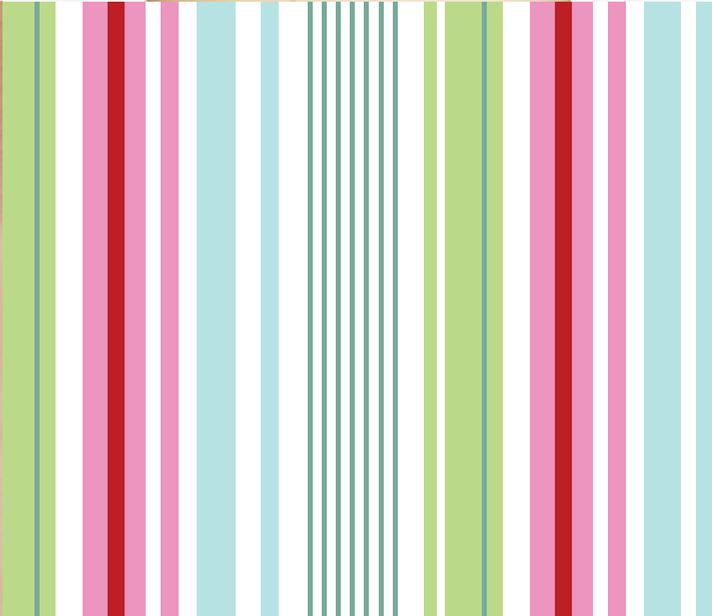
HALLO, GROSSE WEITE WELT!

| | |
|--|-----|
| <i>Mit Baby unterwegs</i> | 144 |
| <i>Raus aus dem Alltag – Urlaub mit Baby</i> | 150 |



SERVICE – ZUM NACHSCHLAGEN

| | |
|--|-----|
| <i>Bücher und Adressen, die weiterhelfen</i> | 156 |
| <i>Register</i> | 158 |
| <i>Impressum</i> | 160 |





GUT ERNÄHRT VON ANFANG AN

-  *Stillen – so gelingt der Start 12*
-  *Das Stillen spielt sich ein 18*
-  *Hürden beim Stillen meistern 26*
-  *Stillen in besonderen Situationen 34*
-  *So geht's auch – Fläschchen
fürs Baby 38*



DAS STILLEN SPIELT SICH EIN

Stillkinder verändern im Laufe der ersten Monate immer wieder ihre Rhythmen. Auch die Anzahl und die Dauer der Mahlzeiten schwanken. Stillen Sie einfach nach Bedarf. So spielen Sie und Ihr Kind sich am besten aufeinander ein und Sie lernen schnell, seine Reaktionen zu deuten.

Die meisten Kinder nehmen nach der Geburt zunächst einmal bis zu sieben Prozent ihres Geburtsgewichts ab. Das ist ganz normal, denn jetzt wird das angesammelte Kindspeck ausgeschieden und Wasser abgegeben. Nach zwei bis drei Wochen haben die meisten Babys ihr Geburtsgewicht wieder erreicht.

ALLMÄHLICHE GEWICHTSZUNAHME

Je öfter ein Baby an der Brust trinkt, umso schneller nimmt es nach der anfänglichen Gewichtsabnahme wieder zu. Nach zwei bis drei Wochen soll-

te das Geburtsgewicht wieder erreicht sein. In den ersten drei Monaten nehmen Säuglinge dann etwa 110 bis 250 Gramm pro Woche zu. Danach reduziert sich die Zunahme auf wöchentlich etwa 90 bis 150 Gramm bis zum sechsten Monat. Im zweiten Lebenshalbjahr sollten die Kinder etwa 40 bis 90 Gramm pro Woche zunehmen.

Die Berechnung der Gewichtszunahme geht vom niedrigsten Gewicht nach der Geburt aus, nicht vom Geburtsgewicht. Ein gestilltes Baby hat sein Geburtsgewicht mit fünf bis sechs Monaten etwa verdoppelt.

13

Stillen nach Bedarf

Lassen Ihr Baby so oft trinken, wie es mag, und so lange, bis es satt ist. Trinkt es oft, steigert sich die Milchmenge, wird es weniger häufig angelegt oder werden Stillmahlzeiten durch andere Nahrung ersetzt, wird die Milch weniger. In den ersten Lebenstagen sollte ein Säugling wenigstens sechs, besser acht bis zwölf Milchmahlzeiten innerhalb von 24 Stunden trinken. Es ist dabei völlig normal, dass Babys ihren Stillrhythmus immer wieder verändern und zum Beispiel bei Wachstumsschüben häufiger als sonst nach der Brust verlangen. Mit drei Monaten nehmen die meisten Stillkinder sechs bis acht Stillmahlzeiten in 24 Stunden ein.

Wie groß ist die Trinkmenge?

Auch die Trinkmenge pro Mahlzeit ist bei Stillkindern recht unterschiedlich, sie regulieren ihren Bedarf ja selbst. Mal trinken sie mehr, mal weniger. Es gibt eine Faustregel: Die Trinkmenge in 24 Stunden sollte bei voll gestillten Kindern ab dem vierten Monat ein Siebtel des Körpergewichts in Millilitern betragen. Wenn Ihr Kind sechs Kilo wiegt, trinkt es täglich rund 850 Milliliter. Da Sie aber nicht genau wissen, wie viel Ihr Kind bei einer Stillmahlzeit trinkt, hilft Ihnen das nicht viel weiter. Machen Sie sich deshalb keine unnötigen Sorgen. Beobachten Sie Ihr Kind und vertrauen Sie in Ihre Stillfähigkeit.

14

Trinkt das Baby genug?

Viele Frauen haben das Bedürfnis, sich davon zu überzeugen, dass sie ihrem Kind genug Milch geben. Es kommt dabei aber nicht auf die Trinkmenge pro Mahlzeit, sondern auf

das gute Gedeihen des Kindes an. Sichere Anzeichen dafür sind diese (siehe auch Nr. 8):

- 🍏 Ihr Baby hat ein rosiges Aussehen und einen warmen Körper.
- 🍏 Ihr Kind macht insgesamt einen zufriedenen Eindruck.
- 🍏 Die große Fontanelle (Knochenlücke am Kopf des Babys) ist nicht eingesunken.
- 🍏 Ihr Kind hat sechs bis acht nasse Stoffwindeln oder vier bis sechs schwere Höschenwindeln am Tag, der Urin ist hell und geruchlos.
- 🍏 Die Stühle sind altersgemäß und haben keinen üblen Geruch.
- 🍏 Ihr Kind trinkt mindestens sechs bis acht Mahlzeiten am Tag, wobei es kräftig saugt und hörbar schluckt.
- 🍏 Ihre Brust fühlt sich nach der Mahlzeit wieder etwas weicher an.
- 🍏 Es gibt neben unterschiedlich langen Schlafphasen immer Zeiten, zu denen Ihr Baby wach und interessiert ist.
- 🍏 Ihr Kind nimmt stetig an Gewicht zu.



Macht Ihr Baby einen fröhlichen, zufriedenen Eindruck, können Sie sicher sein, dass es gut versorgt ist.



50 Juchhei, hier kommt der erste Brei!

71

Essen mit Freunden

Wenn Ihr Baby nicht essen will, laden Sie öfter andere Familien mit kleinen Kindern zum Essen ein. Kinder lernen am liebsten von Kindern. Nach ein, zwei Mahlzeiten, bei denen Ihr Kind staunend den anderen zuschaut, wird es vermutlich mit Appetit mitessen.



72

So klappt die Umstellung

Es gibt zwei Grundregeln, nach denen Sie sich richten können. Die erste lautet: Stellen Sie pro Monat nur eine tägliche Still-/Flaschenmahlzeit um. Die zweite Regel: Führen Sie pro Woche höchstens ein neues Lebensmittel ein. So wird der kleine Organismus nicht überfordert. Der Verdauungstrakt hat genug Zeit, zu zeigen, wie er mit jedem Nahrungsmittel zurechtkommt, und kann sich langsam umstellen.

73

Wie viel Brei ist eine Mahlzeit?

Wenn ein Baby eine Menge von 150 bis 200 Gramm Brei schafft, nimmt es eine vollwertige Mahlzeit zu sich. Doch während das eine Baby nach 100 Gramm satt ist, verputzt das andere nach einigen Tagen schon eine ganze Gläschenportion. Gestehen Sie Ihrem Baby Individualität zu. Zwingen Sie es nie zum Essen, auch wenn es nur kleine Portionen schafft.



74

Einstieg mit Möhren?

Die Karotte wird traditionell gern als erstes Beikostgemüse gewählt, sie ist jedoch kein Muss. Dass sie so gern zum Einstieg gewählt wird, hat verschiedene Gründe: Karotte ist in der Regel sehr gut verträglich. Sie schmeckt etwas süßlich und entwicklungsbedingt sind wir Menschen auf »süß = essbar« programmiert. Noch ein wichtiger Grund: Karottenbrei hat eine tolle Farbe und auch bei Kleinst-Gourmets isst das Auge schon mit! Geeignet sind anfänglich auch Kürbis, Pastinaken, Fenchel, Zucchini und Brokkoli.

75

Kinder lieben Rituale

Das »fremde« Essen ist neu für Ihr Baby. Es ist wichtig, ihm Sicherheit zu vermitteln.

- 🍏 Schaffen Sie Rituale: Bieten Sie die Mahlzeit immer zur ungefähr gleichen Zeit, am gleichen Platz an, verwenden Sie immer denselben Teller, stellen Sie Babys Trinkbecher daneben. Ihr Kind kann sich so in wenigen Tagen an die Neuigkeit gewöhnen.
- 🍏 Überfordern Sie Ihr Kind nicht. Ein oder zwei Löffelchen Gemüse sind anfänglich genug. Danach bekommt es noch seine gewohnte Milchmahlzeit. Mit steigender Essensmenge wird es weniger Milch trinken. Die Mahlzeit wird buchstäblich Schluck für Schluck umgestellt.
- 🍏 Beobachten Sie Ihr Kind nach der Mahlzeit. Achten Sie auf sein Verhalten und auch auf den Windelininhalt. Sollten Sie den Eindruck haben, dass Ihr Baby ein Lebensmittel nicht toleriert, lassen Sie dieses zuerst noch weg.
- 🍏 Lassen Sie sich und Ihrem Baby Zeit und freuen Sie sich gemeinsam aufs Essenlernen!
- 🍏 Reagieren Sie gelassen, wenn erst einmal mehr Brei auf Latz und Fußboden landet als im Kindermund. Essen will eben gelernt sein. Wenn

Ihr Kind das Essen ablehnt, zwingen Sie es nicht. Viele Kinder sind erst misstrauisch und probieren nach einer Weile dann doch.

- 🍏 Bleiben Sie geduldig, wenn Ihr Kind mal gar nichts essen will. Kinder merken schnell, wie sie die Aufmerksamkeit auf sich ziehen können. Halten Sie die regelmäßigen Essenszeiten ein. Wenn Ihr Kind oft zwischendurch knabbert, hat es zu den Mahlzeiten natürlich wenig Appetit.

76

Brei aus dem Gläschen ...

Fertignahrung bietet heute durch strenge Rückstandskontrollen ausgezeichnete Qualität ohne Pestizide, Dünger und Nitrate. Die Zutaten, die aus Bioanbau stammen, werden sanft gedünstet und per Dampfsterilisation keimfrei gemacht. Die Zubereitung ist schnell und einfach. Gegen Gläschenkost spricht eine unübersichtliche Sortenvielfalt, die schnell zur Überforderung des kindlichen Darms und damit zu Allergien führen kann. Sehr häufig entsprechen die aufgedruckten Altersangaben nicht den ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen, die Kost wird oft zu früh empfohlen und es kommt zu Verdauungsproblemen. Häufig enthalten Babygläschen zu viel Salz, Eiweiße oder Zucker. Auch Zusatzstoffe wie Bindemittel, versteckte Süßmittel, Aromen oder Gewürze sind ein Minus. Zudem ist die Fertignahrung relativ teuer.

... und selbst gekochter Brei

Selbst zubereitet schmeckt Gemüsebrei jeden Tag ein wenig anders, je nachdem, wie aromatisch das Gemüse war, wie lange es gekocht wurde und welches Öl Sie zugesetzt haben. Der Geschmackssinn des Babys lernt so, feine Nuancen zu unterscheiden. Die Gewöhnung an feste Nahrung geschieht langsam und sorgt für eine optimale Verdauung. Und dadurch, dass wenige Nahrungsmittel vermischt werden, können Unverträglichkeiten frühzeitig entdeckt werden.

190

Muss man ein Baby schon erziehen?

Im ersten Lebenshalbjahr kann man ein Baby genauso wenig erziehen wie verwöhnen. Man kann lediglich seine Bedürfnisse erkennen und befriedigen. Schenken Sie Ihrem Kind liebevolle Aufmerksamkeit, Nähe, Körperkontakt, Zuwendung und Liebe. Und zwar so viel und so lange, wie es dies braucht. Im zweiten Lebenshalbjahr gilt es dann, die Bedürfnisse Ihres Kindes differenzierter wahrzunehmen. Ein Baby kann sich jetzt nämlich durchaus (wenn auch nur kurz) mal in Geduld üben. Das heißt, Sie müssen nicht bei jedem Pieps sofort zur Stelle sein, sondern können Ihrem Kind auch mal zumuten, kurz zu warten. Wenn Sie Ihr Kind gut beobachten, merken Sie recht schnell, wann es wirklich weint (weil es hungrig oder müde ist oder ihm etwas wehtut) und wann es nur quengelt oder sein Schreien bewusst einsetzt, um Ihre Aufmerksamkeit zu bekommen. Kräht Ihr Kleines, weil der Ball zum fünften Mal weggerollt ist, dürfen Sie ruhigen Gewissens »Ich komme gleich!« rufen (sollten dies aber kurze Zeit später auch tun!) und müssen nicht ständig »bei Fuß« stehen.

Gleich ist das begehrte Spielzeug erreicht: Lassen Sie Ihr Kind seine Fähigkeiten austesten.



Ihr Kind orientiert sich an Ihnen

Erziehung im zweiten Lebenshalbjahr heißt: Motivieren Sie Ihr Kind dazu, auch selbst einmal etwas auszuprobieren, statt allzeit bereit dem Kind alles abzunehmen. Dass es dabei auch mal ungeduldig wird und quengelt, ist völlig normal. Aber wenn es merkt, dass Mama den Ball nicht sofort wiederbringt, versucht es vielleicht selbst, das begehrte Objekt krabbelnd oder robbend zu erreichen – und ist hinterher sogar mächtig stolz auf seine Leistung! Erziehung hat im Babyalter also noch nichts mit Strenge zu tun, sondern damit, dass Sie Ihrem Kind eigene Fähigkeiten zutrauen und es diese Herausforderungen selbst meistern lassen. Kleine Kinder lernen vor allem durch Nachahmen. Gehen Sie innerhalb Ihrer Familie freundlich, achtsam, respektvoll und liebevoll miteinander um.

191

Schreien vom Schreien unterscheiden lernen

Mit etwa sechs Monaten sind Babys in der Lage, ihr Schreien bewusst einzusetzen. Hö-



ren Sie genau hin: Meist folgt einem kurzen, schrillen Kreischen ein ruhiger Moment, in dem das Baby Ihre Reaktion abwartet. Wissenschaftler nennen dieses bewusste Schreien »intentional cry« – zielgerichtetes Schreien.

192

Das Wörtchen »Nein« mit Bedacht verwenden

Gegen Ende des ersten Lebensjahres können Babys ein Nein zwar verstehen, aber sie können noch nicht wirklich begreifen, was es damit auf sich hat. Vernunftbetonte Begründungen wie »Nein, das Feuerzeug bekommst du nicht, denn du könntest dich verbrennen« können Babys unter einem Jahr noch nicht verstehen, geschweige denn im Gedächtnis behalten. Es ist daher besser, Ihrem Kind gefährliche Dinge vorerst wegzunehmen und ihm stattdessen etwas anderes zum Spielen anzubieten. Das erspart Ihrem Kind und Ihnen eine Menge Stress.

Das heißt aber nicht, dass Sie das Wörtchen »Nein« völlig aus Ihrem Sprachgebrauch löschen sollten, denn in diesem Fall würde Ihr Baby die Bedeutung und den Sinn von Verboten niemals kennenlernen. Gehen Sie jedoch nicht allzu verschwenderisch damit um. Setzen Sie ein Nein wirklich nur dann ein, wenn es unumgänglich ist. So merkt Ihr Nachwuchs von Anfang an, dass ein Verbot nur ausgesprochen wird, wenn es um etwas wirklich Wichtiges geht. Wenn Sie Nein sagen, tun Sie dies ruhig, aber bestimmt und mit ernstem Gesicht. Wenn Sie beim Neinsagen lächeln, kann Ihr Kind die Botschaft nicht verstehen.



193

Strafen bringen nichts

Halten Sie sich immer wieder vor Augen: Ihr Baby tut nichts aus Berechnung oder gar um Sie zu ärgern. Wenn es an den Vorhängen reißt oder im Brei manscht, erkundet es seine Umwelt. Mit diesem Gedanken im Hinterkopf lässt sich so manche nervenaufreibende Situation leichter hinnehmen.

233

Wann zum Arzt?

Die vorgesehenen Zeitfenster für die Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U9 und J1 sind auf dem Einband des gelben Untersuchungsheftes Ihres Kindes aufgedruckt. Außerdem sollten Sie immer dann mit Ihrem Kind zum Kinderarzt gehen, wenn Ihr Kind Fieber hat (ab 38,0 °C), wenn es erbricht oder Durchfall hat, wenn Probleme mit der Atmung auftreten oder sich andere Auffälligkeiten zeigen, die Sie sich nicht erklären können oder die Sie beunruhigen. Auch bei leichten Erkrankungen Ihres Kindes, die sich trotz der ergriffenen Maßnahmen nicht bessern (zum Beispiel bei Erkältungen), sollten Sie Ihren Kinderarzt um Rat fragen.

234

Den Kinderarztbesuch vorbereiten

Lassen Sie sich zur Routineuntersuchung einen Termin geben, der den Tagesablauf der Familie so wenig wie möglich aus dem Takt bringt. Schreiben Sie vor dem Besuch beim Kinderarzt auf, was Sie ihn fragen wollen, damit Sie nichts Wichtiges vergessen. Notieren Sie auch Meilensteine in der Ent-

wicklung Ihres Babys: Wann hat es sich zum ersten Mal gedreht, seit wann kann es krabbeln und Ähnliches.

Wenn Sie den Kinderarzt wegen einer Erkrankung oder Auffälligkeit aufsuchen, sind Notizen über Beobachtungen, die Sie an Ihrem Kind gemacht haben, hilfreich. Fragen Sie nach, wenn Sie Erklärungen nicht verstehen oder wenn Sie anderer Meinung sind. Nicht vergessen: Kinderuntersuchungsheft, Impfpass, Versichertenkarte.

235

Babys Hausapotheke

Kleinere Beschwerden können Sie natürlich auch zu Hause kurieren. Welche Medikamente Sie Ihrem Baby im Bedarfsfall verabreichen können oder wollen, besprechen Sie am besten mit Ihrem Kinderarzt oder Heilpraktiker. In die Kinderapotheke für die Kleinsten gehören auf jeden Fall:

- ⊗ physiologische Kochsalzlösung als Nasentropfen (sterile Einzeldosen),
- ⊗ zinkoxyd- oder panthenolhaltige Wundsalbe und eine Fettcreme,
- ⊗ eine Kinder-Nagelschere,
- ⊗ ein digitales Fieberthermometer,
- ⊗ Alkohol zum Reinigen des Thermometers vor und nach der Benutzung,
- ⊗ Pflaster in verschiedenen Größen,
- ⊗ sterile Mullkompressen und Mullbinden,
- ⊗ eine Splitterpinzette,
- ⊗ eine Kalt-Warm-Kompresse,
- ⊗ Fencheltee,
- ⊗ Fieberzäpfchen,
- ⊗ Elektrolyt-Zuckerlösung bei starkem Durchfall,
- ⊗ ein Zettel mit Notrufnummern – Kinderarzt, Notarztzentrale, Giftnotruf – innen an der Tür und im Nummernspeicher Ihres Mobiltelefons.



236

Nähe schenken, sich helfen lassen

Wenn Ihr Kleines sich nicht wohlfühlt, versuchen Sie, seine Bedürfnisse zu erkennen und darauf einzugehen. Bleiben Sie bei ihm, beobachten Sie Ihren kleinen Patienten und zeigen Sie ihm, dass Sie für ihn da sind. Scheuen Sie sich nicht, bei Unsicherheiten Ihren Kinderarzt um Rat zu fragen, oft geht dies fürs Erste telefonisch.

Mit einem kranken Baby benötigen Sie noch ein wenig mehr Geduld als sonst. Wenn es möglich ist, nehmen Sie sich nichts anderes vor und lassen Sie sich selbst von Freunden, Bekannten oder Ihrer Familie unterstützen. Trotz aller Sorge ums Kind tut es Ihnen gut, wenigstens eine Stunde am Tag auch mal etwas anderes zu tun oder mit einem Erwachsenen über andere Themen zu sprechen.

237

So verabreichen Sie Ihrem Baby Medikamente

- 🍏 Geben Sie Ihrem Kind nur ein Medikament, wenn dies unvermeidlich ist. Der kleine Organismus sollte Infektionen möglichst selbst bekämpfen und die wichtigen Abwehrkräfte aufbauen.
- 🍏 Falls Sie doch einmal zu einem Arzneimittel greifen müssen, halten Sie sich unbedingt an die vorgeschriebene Dosiermenge und -häufigkeit.
- 🍏 Flüssigkeiten geben Sie nur tropfenweise auf einem Babylöffelchen. Sonst kann Ihr Kind sich verschlucken und durch Prusten und Husten alles wieder ausspucken.
- 🍏 Tabletten sollten Sie zerkleinern und mit einem Löffelchen Muttermilch oder Flaschennahrung vermischen.



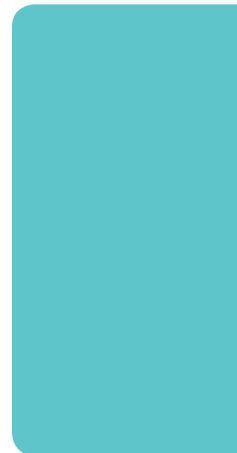
- 🍏 Wenn Sie Ihr Kind gleich nach der Medikamentengabe anlegen oder ihm Tee anbieten, wird es eine spätere Einnahme leichter tolerieren.
- 🍏 Homöopathische Globuli sind auch bei Babys sehr beliebt, weil sie süß schmecken. Bei Säuglingen unter einem Jahr lösen Sie die Globuli auf einem Plastiklöffel mit Muttermilch oder Wasser auf (Metalllöffel verändern möglicherweise die Wirkung der Arznei). Halten Sie die Kügelchen auch nicht in der Hand, da der Wirkstoff meistens nur auf der Oberfläche aufgesprüht und deshalb schnell löslich ist. Verabreichen Sie die Arznei mit einem kleinen Abstand vor der nächsten Mahlzeit.
- 🍏 Ohren-, Augen- und Nasentropfen wärmen Sie zuvor in einem Wasserbad kurz auf Körpertemperatur an. Beachten Sie das Verbrauchsdatum und entsorgen Sie mögliche Reste gleich nach dem überstandenen Infekt.
- 🍏 Zäpfchen gleiten leichter in den After, wenn sie vorher mit einer kleinen Portion Fettcreme bestrichen werden.



Schatzkiste für junge Eltern

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind Eltern geworden ... und haben nun sicher eine Menge Fragen zum Leben mit Ihrem kleinen Liebling. Im **Baby 1x1** finden Sie schnell und zuverlässig die richtigen Antworten.

- > Kompetent und einfühlsam: Die erfahrene Hebamme Birgit Laue erklärt Ihnen, worauf es jetzt ankommt.
- > Über 300 unentbehrliche Ratschläge für alltägliche und für besondere Situationen.
- > Von Babys Ernährung und Pflege bis hin zu Gesundheit, Schlaf und Entwicklung.
- > Zwischen Stillen und Schlaflied: Schnell und einfach nachschlagen, was gerade wichtig für Sie ist.



GU

WG 467 Säuglinge
ISBN 978-3-8338-2501-9



9 783833 825019

€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de