

Dr. med. Stephan Heinrich Nolte | Annette Nolden

Das große Buch für

Babys erstes Jahr

Das Standardwerk

für **die ersten 12 Monate**

GU

Vorwort 7



WILLKOMMEN IM LEBEN 10

DAS BABY IST DA! 12

Vor der Geburt 13
 Der Zauber der ersten Tage 14
 Mutter werden 15
 Vom Mann zum Vater 19
 Das Leben als Familie beginnt 20
 Wenn Vater oder Mutter fehlt 24
 Familienglück mit Mehrlingen 26
 Rituale rund um die Geburt 28
 Die Prägungen der ersten Monate 30
 Die Interaktion mit dem Baby 32
 Kurse für Groß und Klein 34

GESUND UND SICHER INS NEUE LEBEN 36

Die Grundausstattung 37
 Das Handling 42
 Heben, Halten, Tragen 43
 Das Wickeln 50
 Wickeln mit Stoffwindeln 52
 Babys Pflege 54

Das Baby waschen 58
 Sicher im Griff beim Baden 60
 Babys Po 63
 Sanfte Babymassage 66
 So massieren Sie Ihr Baby 68
 Begleitung durch die Hebamme 70
 Begleitung durch den Arzt 71
 Noch mehr Unterstützung 72
 Sicher zu Hause und unterwegs 74
 Erste gemeinsame Reisen 83
 Die ökologische Verantwortung 87
 Das Baby betreuen lassen 88

STILLEN UND FÜTTERN 92

DAS BABY STILLEN 94

Aller Anfang ist nicht leicht 95
 Gut für Mutter und Kind 97
 So klappt das Anlegen 98
 Die Stillpositionen 100
 Die stillende Mutter 102
 Wird das Baby satt? 105
 Gehaltvolle Muttermilch 106
 Stillprobleme 107
 Zwei Kinder stillen 117
 Abstillen 118
 Gespendete Muttermilch 120
 Stillen im Beruf 122
 Stillen im Ausland 123

FLÄSCHCHEN GEBEN UND ZUFÜTTERN 124

Füttern mit Fläschchen 125
 Die Beikostzeit beginnt 129
 Selbstbedienung für das Baby 133
 Ernährung im 1. Lebensjahr 135
 Selbstgekochter Babybrei 138



SCHLAFEN UND TRÖSTEN 140

SCHLAF, KINDLEIN, SCHLAF! 142

Das Geheimnis des Schlafs	143
Schlafen kann man lernen	144
Rituale für eine gute Nacht	145
Gut und gerne schlafen	146
Schläft das Baby genug?	150
Schlafen lernen mit Programmen?	151
Die Schlaflage	152
Der plötzliche Kindstod	157

WEINEN UND TRÖSTEN 158

Das »Schreibaby«	159
Trösten und verstehen	160
Pucken – wickeln für Geborgenheit	162
Einen Rahmen schaffen	164
Die Nerven liegen blank	165
Achten Sie auf sich!	166
Hilfe suchen	166

MONAT FÜR MONAT 168

DAS NEUGEBORENE 170

Nach der Geburt	171
Die ersten Untersuchungen	176

DER 1. MONAT 180

Wachstum und Entwicklung	181
Die wichtigsten Reflexe	184
Die geistige Entwicklung	187
Die emotionale Entwicklung	188
Gesund bleiben	190
Elterncoach	192
Bindung und Vertrauen	193
Extra für Mütter: Das Wochenbett	196

DER 2. MONAT 198

Wachstum und Entwicklung	199
Fehlbildungen	200
Die geistige Entwicklung	201
Die Entwicklung der Sinne	202
Die emotionale Entwicklung	203
Gesund bleiben	203
Elterncoach	205
Extra für Mütter: Der neue Körper	206

DER 3. MONAT 208

Wachstum und Entwicklung	209
Die Bewegungen mit Kinästhetik unterstützen	210
Die geistige Entwicklung	213
Die emotionale Entwicklung	213
Die Entwicklung des Gehirns	214
Gesund bleiben	218
Elterncoach	219
Extra für Mütter: Im Kampf gegen die Müdigkeit	221
Yoga zur Rückbildung	222
Meilensteine im ersten Quartal	226



DER 4. MONAT 228

Wachstum und Entwicklung 229
 Zahnen und Gebiss 231
 Die geistige Entwicklung 233
 Die emotionale Entwicklung 233
 Spielzeug für Babys 234
 Gesund bleiben 235
 Elterncoach 235
 Mit dem Baby verreisen 237
 Extra für Mütter: Lust und Liebe 238

DER 5. MONAT 240

Wachstum und Entwicklung 241
 Die geistige Entwicklung 242
 Die Laut- und Sprachentwicklung 243
 Die emotionale Entwicklung 244
 Gesund bleiben 245
 Elterncoach 246
 Extra für Mütter: Noch mehr Beckenboden-
 Power 248

DER 6. MONAT 250

Wachstum und Entwicklung 251
 Autofahren mit Kind? 254
 Die geistige Entwicklung 255
 Die emotionale Entwicklung 255
 Selbstwirksamkeit 256
 Gesund bleiben 257
 Elterncoach 258
 Extra für Mütter: Abstillen? Aber langsam! 259
 Meilensteine im zweiten Quartal 260

DER 7. MONAT 262

Wachstum und Entwicklung 263
 Die geistige Entwicklung 264
 Die Welt erobern 265
 Die emotionale Entwicklung 266
 Gesund bleiben 266
 Elterncoach 269
 Extra für Mütter: Ayurveda 270

DER 8. MONAT 272

Wachstum und Entwicklung 273
 Die geistige Entwicklung 274
 Die emotionale Entwicklung 274
 Fördern, nicht überfordern 276
 Gesund bleiben 277
 Elterncoach 278
 Extra für Mütter: Gut zu Fuß 281

DER 9. MONAT 282

Wachstum und Entwicklung 283
 Die geistige Entwicklung 283
 Wenn sich die motorische Entwicklung
 verzögert 284
 Die emotionale Entwicklung 285
 Gesund bleiben 286
 Elterncoach 286
 Baby-Yoga 287
 Extra für Mütter: Wenn Rückenschmerzen
 plagen 288
 Meilensteine im dritten Quartal 290

DER 10. MONAT 292

Wachstum und Entwicklung 293
 Wie viel Schnuller darf sein? 295
 Schau, was ich schon kann! 296
 Die geistige Entwicklung 297
 Die emotionale Entwicklung 297
 Gesund bleiben 297
 Elterncoach 297
 Extra für Mütter: Kinderwunsch: Lust aufs
 Zweite? 299

DER 11. MONAT 300

Wachstum und Entwicklung 301
 Der Laufstall 302
 Die geistige Entwicklung 303
 Die emotionale Entwicklung 303
 Gesund bleiben 305
 Elterncoach 306
 Extra für Mütter: Innere Ruhe durch
 Meditation 307

DER 12. MONAT 308

Wachstum und Entwicklung 309
 Die geistige Entwicklung 310
 Die emotionale Entwicklung 310
 Windeln ade? 311
 Gesund bleiben 312
 Der 1. Geburtstag 313
 Elterncoach 314
 Extra für Mütter: Das Jahrbuch als Erinnerung ... 315
 Meilensteine im vierten Quartal 316
 Das Fundament steht 318



Wenn in diesem Buch verkürzt vom Kinderarzt die Rede ist, sind damit natürlich Ärztinnen und Ärzte gemeint. Nur aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die durchgängige Erwähnung beider Geschlechter verzichtet.

**BABYS
 GESUNDHEIT 320**

VORSORGEN UND IMPFEN 322

Früherkennung bietet Chancen 323
 Das »gelbe Heft« 326
 Geschützt durch Impfungen 327
 Kinderkrankheiten im Wandel 328
 Alle Impftermine auf einen Blick 333

**BABYS MIT START-
 SCHWIERIGKEITEN 334**

Kein leichter Anfang 335
 Das »andere« Kind 340

UNFÄLLE UND VERLETZUNGEN .. 344

Ruhe bewahren! 345

WENN DAS BABY KRANK IST ... 352

Die Verfassung entscheidet 353
 Die Krankenversicherung 355
 Fieber hilft bei der Heilung 357
 Gesundheit kommt von innen 359
 Der Umgang mit Antibiotika 361

DIE HOMÖOPATHIE 362

Ganzheitlich heilen 363
 Arzneien in Potenzen 366
 Homöopathie für Säuglinge 367
 Die homöopathische Säuglingsapotheke 373

KRANKHEITEN VON A BIS Z 374

ZUM NACHSCHLAGEN 402

Adressen und Links, die weiterhelfen 402
 Bücher, die weiterhelfen 406
 Register 408
 Impressum 416



KAPITEL 1

**WILL-
KOMMEN
IM LEBEN**





*Große
Gefühle*

DAS BABY IST DA!

Mit der Geburt eines Kindes geht ein ganz besonderer Neuanfang einher. Die Freude über das Kind, das als Symbol für die Liebe zwischen Mann und Frau sowie für die Hoffnung auf ein erfülltes Leben steht, lässt die Herzen der Eltern höher schlagen. Die Vorstellung, einem Menschen das Leben geschenkt zu haben, ihn im weitesten Sinne »geschaffen« zu haben, übersteigt fast die menschliche Vorstellungskraft. Von einem Wunder zu sprechen oder auch von

einem Zauber ist daher nur der Versuch zu beschreiben, welche Emotionen die Geburt eines Kindes bei den Eltern auslöst. Auch wenn die Kenntnisse über die biologischen Vorgänge der Menschwerdung sehr groß sind, bleibt das Neugeborene ein Wunderwerk der Natur. Sein weiteres Leben wird dann von Ihrem Stammbaum, Ihren Genen und Traditionen geprägt. Und so leben Mutter und Vater in gewisser Weise in diesem neuen Menschen weiter.



Vor der Geburt

Wenn Sie dieses Buch schon vor der Geburt Ihres Kindes in den Händen halten – oder es an werdende Eltern verschenken –, kann es schon frühzeitig wertvolle Tipps geben, Wege bahnen und den Umgang mit Ihrem Kind vorbereiten. Die Phase der Spätschwangerschaft und der Geburtsvorbereitung verläuft normalerweise ruhig und gemächlich. Das übliche Lebenstempo ist verlangsamt, andere Planungen und Termine werden nebensächlich. Alles dreht sich um die große Frage, wann und wie die Geburt stattfinden wird – doch sie bleibt bis zum letzten Moment offen. Denn die Kinder kommen in der Regel nicht »am Termin«, sondern in einem gewissen Zeitraum um den Termin herum. Deshalb ist jedes Festlegen auf »den Termin« relativ vage. Besser wäre die Angabe eines Geburtszeitraumes, etwa in Kalenderwochen.

Die Zeit nutzen

Wenn der gesetzliche Mutterschutz eingetreten ist, fängt die Zeit des Wartens an, und die kann ganz schön lang werden. Deshalb eignet sich diese Phase der Schwangerschaft besonders, um all das zu erledigen, wofür Sie nach der Geburt mit Sicherheit keine Muße mehr haben werden. Dazu gehört auch die Zeit, in Ruhe nachzudenken. Vielleicht werden Sie sich fragen, wie sich wohl Ihre eigenen Eltern gefühlt haben, als sie Sie erwartet haben. Sie werden sich an Ihre eigene Kindheit erinnern und sich gewisse Gedanken machen, was Sie ähnlich oder ganz anders machen wollen als Ihre Eltern. Es ist eine intensive Zeit der Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit und einer vielversprechenden, aber fremden und unklaren Zukunft.

Manche Eltern meinen, es wäre nicht gut, sich bereits vor der Geburt zu sehr auf das Kind ein-

zustellen, um Enttäuschungen zu vermeiden, wenn nicht alles so kommt, wie sie es sich vorgestellt haben. Damit bleibt aber eine wertvolle Zeit und Gelegenheit ungenutzt, denn nach der Geburt werden die Eltern von den Ereignissen förmlich überrollt, und sie wissen gar nicht mehr, wo ihnen der Kopf steht. Zum Nachdenken kommt man dann nicht mehr allzu oft. Deshalb ist es empfehlenswert, »vorzudenken« und vorzuplanen.

Kennenlerngespräche

Überlegen Sie sich rechtzeitig, wo Sie entbinden möchten: in der Klinik, im Geburtshaus oder zu Hause. Sehen Sie sich Kliniken und Geburtshäuser an, und bedenken Sie bei der Wahl des Entbindungsortes und der betreuenden Hebamme (in Geburtshäusern oder bei Hausgeburten) auch, wie viel Sicherheit und ärztliche Bereitschaft Ihnen für den Fall des Falles wichtig sind. Erwartet Ihr betreuender Gynäkologe oder Ihre Hebamme eine normale Geburt, liegt es in Ihrem Ermessen, welchen Rahmen Sie sich für die Geburt wünschen.

Machen Sie sich auch bereits vor der Geburt mit der Hebamme vertraut, die Sie nach der Geburt zu Hause betreuen wird (Nachsorgehebamme). Bitten Sie ruhig um ein Kennenlerngespräch, das erleichtert beiden Seiten den Kontakt nach der Geburt. Sehr günstig ist es auch, wenn Sie sich bereits mit der kinderärztlichen Betreuung an ihrem Wohnort vertraut machen, Erkundigungen einholen und die Praxis Ihrer Wahl schon einmal aufsuchen, um sich nach der Grundhaltung und den Praxisbesonderheiten sowie der Organisation zu erkundigen. Dazu gehören auch der kinderärztliche Notdienst und die Regelung der Urlaubsvertretung, denn Kinder halten sich nun mal nicht an die üblichen Arbeitszeiten – weder was den Geburtstermin



TIPP

So finden Sie Ihren Kinderarzt

Um einen guten Kinderarzt zu finden, fragen Sie Menschen Ihres Vertrauens, Ihre Hebamme, Ihren Frauenarzt und Geburtshelfer sowie erfahrene Mütter aus Ihrer Umgebung. Geburtskliniken, Gesundheitsämter und Ärztekammern haben Verzeichnisse der Kinder- und Jugendärzte, dürfen aber keine Empfehlungen aussprechen. Auch der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) verfügt über entsprechende Verzeichnisse, die Sie auf der Homepage des BVKJ nach Postleitzahlen geordnet finden (siehe Adressen Seite 402). Die Homepages der meisten Praxen können Sie per Mausclick erreichen. Nichts aber geht über ein persönliches Kennenlernen – am besten ohne den Druck eines akuten Ereignisses oder die Aufregung vor der ersten Vorsorgeuntersuchung. Entscheidend ist, ob Sie sich ernst genommen und gut aufgehoben fühlen. Mehr zum Thema Arztwahl finden Sie auf Seite 71.

angeht noch was Erkrankungen und Unfälle betrifft. Es ist eine wichtige Entscheidung, wem Sie Ihr Kind anvertrauen wollen, und die sollten Sie sorgfältig treffen (siehe Kasten oben).

Bedenken Sie auch, dass Kinder, vor allem Neugeborene und Säuglinge, von Kinderärztinnen und Kinderärzten betreut werden sollten. Diese haben sich dem Thema »Kinderheilkunde« besonders zugewandt, eine jahrelange Facharztweiterbildung absolviert und sowohl von der inneren Einstellung als auch von der Praxisausstattung her die besten Voraussetzungen für eine einfühlsame und liebevolle Betreuung.

Der Zauber der ersten Tage

Der erste Blick in die Augen des neugeborenen Kindes berührt Vater und Mutter tief im Herzen. Endlich können sie das Kind betrachten, das verborgen im Bauch auf den Tag der Geburt gewartet hat. Sie fühlen die zarte, noch verknautschte Haut und riechen den reinen, unverbrauchten Atem des neuen Menschen: Das Wunder der Fortpflanzung ist wahr geworden. Es gibt nichts Innigeres als diesen intimen Moment der ersten Begegnung. Dieses einzigartige Gefühl ist unbeschreiblich und gehört der neuen Familie ganz alleine. Genießen Sie es, und bewahren Sie es in Ihrem Herzen. Bitten Sie eine liebe Person, Fotos zu machen, und nutzen Sie ruhige Momente für Einträge ins Tagebuch, um diese einmaligen Augenblicke und Gefühle festzuhalten. So können sie weiterleben und Ihnen dann eine Quelle der Kraft und der Sinngebung sein, wenn schwierige Zeiten die wunderbare Erinnerung verblassen lassen.

Das Band festigt sich

Während der Geburt scheint die Zeit still zu stehen. Die Welt da draußen ist nicht mehr wichtig. Was zählt, sind die Augenblicke der Nähe und der Liebe. Haben Sie keine Scheu vor den großen Gefühlen, die Sie in diesen Augenblicken überwältigen. Leben Sie die Emotionen aus, und tragen Sie die Liebe ganz bewusst in Ihr neues Leben hinein. Denn das Neugeborene braucht Ihre Liebe und ein wohlwollendes Umfeld, in dem Sie gefühlvoll mit ihm umgehen und ihm Sicherheit vermitteln. Während des Stillens und des Fläschchengebens sowie bei der Pflege und dem Trösten entwickelt sich nach und nach ein immer festeres Band zwischen Eltern und Kind. Und so fühlt der Säugling bald, dass er von Ihnen geliebt wird.



Die Entdeckung der Langsamkeit

Nehmen Sie sich Zeit, um in Ihr neues Leben hineinzufinden. Ein ruhiges Lebenstempo in den ersten Wochen mit dem Baby tut Ihnen allen gut, schafft Raum für Gefühle und unterstützt die Eltern und das Kind darin, ganz allmählich in ihrem neuen Leben anzukommen. Lassen Sie Hektik und Stress erst gar nicht zu, sondern machen Sie sofort eine Pause, wenn Sie sich überfordert fühlen. Abwasch und Bügelwäsche sollten jetzt besser warten, bis eine Oma oder Schwiegermutter sich ihrer annimmt. Auch eine Haushaltshilfe kann entlastend sein. Das ist der sicherste Weg für Zufriedenheit bei den Eltern und beim Kind – und für ein liebevolles Miteinander. Nach einem solchen Start werden Sie auch den gemeinsamen Alltag meistern, der sich unweigerlich einstellt.

Denn nach und nach kommen auch die Anstrengungen des täglichen Lebens hinzu: das nicht immer problemlose Stillen und Füttern, die schlaflosen Nächte und die vollen Windeln, die Tag und Nacht gewechselt werden müssen. Die Eltern müssen nun lernen zu akzeptieren, dass das Leben als Familie ein andauernder Entwicklungsprozess ist und neben vielen positiven Gefühlen auch immer wieder neue Herausforderungen bereithält.

Machen Sie sich als Eltern immer wieder bewusst, dass Sie gemeinsam mit Ihrem Kind etwas Großes erleben, bei dem Sie aufeinander angewiesen sind. Von manchen Lebenserfahrungen wird eine Kraft ausgehen, die beiden Elternteilen das Gefühl vermittelt, etwas Besonderes geleistet zu haben. Seien Sie stolz auf sich, und genießen Sie das Glück, gemeinsam Hürden bewältigen zu können – und erinnern Sie sich immer wieder an den Zauber der ersten Tage, der Sie zusammengeschweißt hat und weiter in die Zukunft hineintragen wird.

Mutter werden

Mit der Geburt wird nicht nur ein Kind geboren, sondern auch eine Mutter – bedenkt man, wie viel sich für die Frau verändert, wenn sie ein Kind zur Welt gebracht hat. Zum einen ist sie körperlich noch geschwächt, zum anderen braucht die Seele noch Zeit, bis das Muttersein auch bei ihr angekommen ist. Ist es wirklich wahr, dass das eigene Kind aus Fleisch und Blut nun neben ihr im Bettchen liegt? Die Realität ist irgendwie noch nicht richtig greifbar, auch wenn sie das Kind berühren kann. Jede Veränderung braucht ihre Zeit. Und die Entwicklung von der Frau zur Mutter ist mit der Geburt des Kindes noch lange nicht abgeschlossen. Dennoch glauben viele Frauen, alle Erwartungen, die die Gesellschaft an eine Mutter stellt, von Anfang an erfüllen zu müssen. Doch das ist unmöglich – und auch nicht wünschenswert, denn viele Erwartungen sind überzogen oder passen nicht zum eigenen Lebensentwurf.

Auf wackligen Beinen

Die Unsicherheit der jungen Mutter ist groß, und sie wird noch durch die Sorge verstärkt, den neuen und alten Pflichten nicht gebührend nachkommen zu können. Das ist ganz normal, muss doch eine Frau ihren Weg zum Muttersein erst finden. Gehen Sie anfangs kleine Schritte, dann kommen Sie auch nicht so schnell ins Schleudern. Machen Sie nur so viel, wie Sie körperlich verkraften können und wie sich mit der Pflege des Kindes vereinbaren lässt. Lassen Sie sich Zeit, Sie müssen nicht alles, was das Kind betrifft, von heute auf morgen perfekt im Griff haben und womöglich noch den Haushalt in bester Ordnung halten. Schließlich gibt es so viel Neues, was Sie erst nach und nach lernen müssen: vom Stillen über das Wickeln bis hin zum

Diese ersten Breimahlzeiten versorgen Ihr Kind mit Eisen, Zink, Jod, essentiellen Fettsäuren und Vitaminen.

Milch-Getreide-Brei

Einen Monat, nachdem Sie den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei eingeführt haben, wird es Zeit für den Milch-Getreide-Brei. Er ersetzt eine weitere Milchmahlzeit, sodass Ihr Baby von nun an zwei Breimahlzeiten pro Tag bekommt.

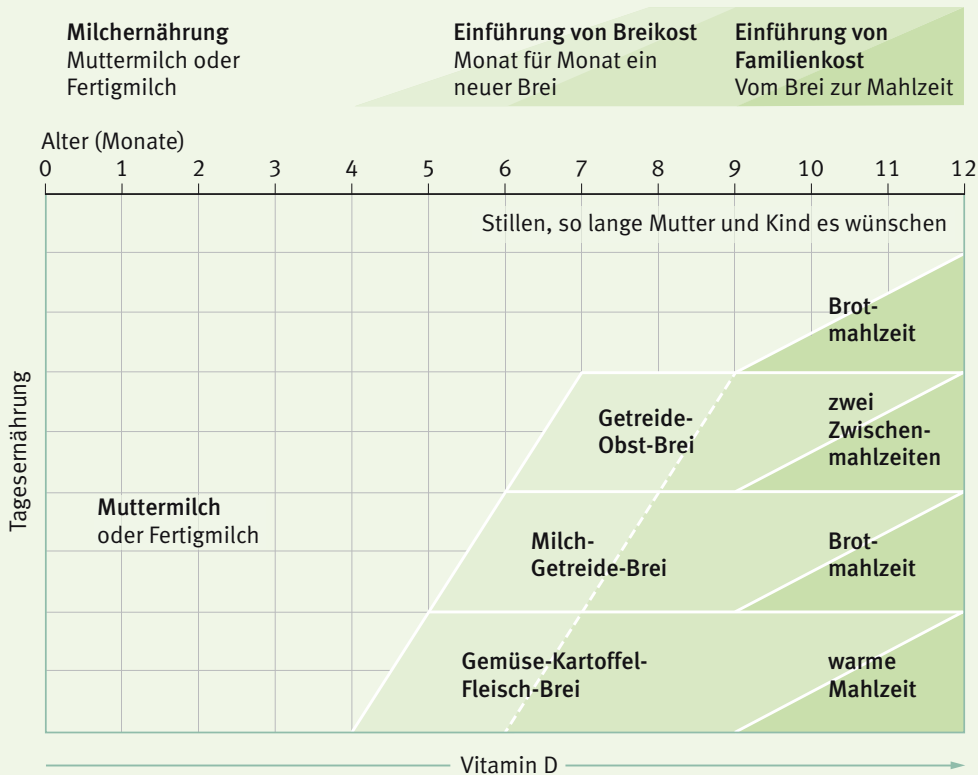
Verwenden Sie für den neuen Brei etwa 200 Milliliter Vollmilch, in der Sie etwa 20 Gramm Vollkorn-Getreideflocken wie Grieß oder Haferflocken unter Rühren aufkochen. Zum Schluss rühren Sie etwa 20 Gramm Obstsaft unter. Verzichten Sie auf weitere Zutaten wie Zucker oder Aromen.

Der Milch-Getreide-Brei ist unter anderem ein wichtiger Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen der B-Gruppe.



INFO

Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr



Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE)



Getreide-Obst-Brei

Weitere vier Wochen später können Sie den Getreide-Obst-Brei einführen. Auch er ersetzt eine Milchmahlzeit, sodass Ihr Kind von jetzt an drei Breimahlzeiten pro Tag bekommt. Die verbleibenden Mahlzeiten des Tages bestehen weiterhin aus Muttermilch oder dem Fläschchen mit Muttermilchersatznahrung.

Kochen Sie für diesen Brei rund 20 Gramm Vollkorn-Getreideflocken in etwa 90 Gramm Wasser auf, und rühren Sie anschließend etwa 100 Gramm Obstsaft und rund 5 Gramm Pflanzenöl unter.

Der Getreide-Obst-Brei ist auf die anderen, eiweißreichen Breie abgestimmt und ergänzt deren Nährstoffpalette.

Familienkost

Ab dem zehnten Lebensmonat des Kindes können Sie die Breimahlzeiten Schritt für Schritt durch Familienkost ersetzen. So geht der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei in das Mittagessen über, das aus Gemüse, Kartoffeln/Reis/Nudeln und etwas Fleisch bestehen kann. Das Fleisch sollte weich sein und wie das Gemüse zerdrückt oder in ganz kleine Stücke geschnitten werden. Aus dem Milch-Getreide-Brei und einer Milchmahlzeit werden ein Frühstück und ein Abendessen. Bieten Sie hierfür zum Beispiel Milch, Brot, Getreideflocken und weiches Obst an.

Anstelle des Getreide-Obst-Breis gibt es zwei Zwischenmahlzeiten, die Sie jeweils am Vormittag und am Nachmittag anbieten. Sie bestehen aus Brot und weichem oder zerdrücktem Obst. Denken Sie daran, dass eine Zwischenmahlzeit kleiner ist als eine Hauptmahlzeit. Sie soll zwar sättigen, aber nicht den Hunger für das Mittagessen oder Abendessen nehmen.

Als Brot eignet sich besonders ein fein ausge-mahlenes Vollkornbrot, das sich leichter ein-

speicheln lässt als Weißmehlprodukte und weniger im Mund verklebt. Verzichten Sie noch auf feste Nahrungsmittel wie rohe Karotten oder Stücke von Kohlrabi. Diese kann Ihr Kind erst kauen, wenn die Backenzähne vollständig erschienen sind. Nüsse darf das Kind wegen der Gefahr des Verschluckens erst ab dem Grundschulalter essen. Bieten Sie Ihrem Kind zu den Mahlzeiten Wasser als Getränk an.

INFO



Ungeeignete Lebensmittel im 1. Lebensjahr

Obwohl sich mittlerweile alle Experten darin einig sind, dass schon die Kost der Allerkleinsten so abwechslungsreich und vielseitig wie möglich sein soll, gibt es einige wenige Lebensmittel, die in den ersten Lebensjahren nicht geeignet sind:

- ✿ Honig kann gefährliche Keime enthalten, die eine schwere, mitunter tödliche Vergiftung, den sogenannten Säuglingsbotulismus, auslösen können.
- ✿ Geben Sie Ihrem Kind wegen der Gefahr des Verschluckens keine Nüsse zum Kauen.
- ✿ Weder scharfe Gewürze noch viel Salz haben in der Babykost etwas verloren. Wenn Sie Ihr Kind am Familientisch mitessen lassen wollen, stellen Sie die Gewürze einfach zum Nachwürzen auf den Tisch.
- ✿ Bieten Sie Ihrem Kind vor allem ungesüßte Lebensmittel und Speisen an, und verzichten Sie ganz auf künstliche Süßstoffe.
- ✿ Führen Sie blähende Lebensmittel wie Kohl, Linsen und Bohnen sehr vorsichtig ein, und beobachten Sie genau, wie Ihr Kind diese Gemüsesorten verträgt.

Selbstgekochter Babybrei

Viele Mütter wollen gern ganz genau wissen, welche Nahrung ihr Baby zu sich nimmt. Aus diesem Grund entscheiden sie sich dafür, den Babybrei selbst zuzubereiten. Und es ist auch gar nicht viel dabei. Wer Zeit sparen möchte, kocht eine größere Menge auf einmal und friert mehrere Babyportionen als Vorrat ein.

Wichtig sind natürlich die Zutaten. Diese sollten möglichst hochwertig sein und wenn möglich aus biologischer Erzeugung stammen. Das gilt insbesondere für Fleisch und Wurzelgemüse. Auch exotische Früchte wie Mangos oder auch Pfirsiche und Trauben sind aus konventionellem Anbau häufig erheblich mit Schadstoffen belastet.

Aus Gemüse, Kartoffeln und Fleisch lässt sich ein schmackhafter Brei herstellen.

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Zutaten für 1 Mahlzeit

100 ml Wasser
50 g Möhren
50 g Kohlrabi
50 g Kartoffeln
30 g mageres Rindfleisch, in kleine Stücke zerteilt
1 EL Pflanzenöl
2–3 EL Möhrensaft

- 1 Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
- 2 Möhre, Kohlrabi und Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 3 Das Fleisch klein schneiden.
- 4 Alles in den Topf geben und 8 Min. kochen.
- 5 Den Topf vom Herd nehmen. Das Öl und den Saft zufügen und mit einem Stabmixer fein pürieren.

Obstbrei

Zutaten für 1 Mahlzeit

100 ml Wasser
1 Apfel oder Pfirsich

- 1 Das Wasser in einem Topf geben und zum Kochen bringen.
- 2 Den Apfel oder Pfirsich schälen, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden.
- 3 Das Obst in 3–4 Min. weich kochen, dann pürieren und abkühlen lassen.





Als Zutaten für einen Obstbrei eignen sich verschiedene Früchte ohne Kerne.



Nach dem Kochen muss der Brei gut püriert werden, damit sich das Baby nicht verschluckt.

Milch-Getreide-Brei

Zutaten für 1 Mahlzeit

200 ml Vollmilch
20 g Weichweizengrieß
2 EL Mangosaft ohne Zuckerzusatz

- 1 Die Milch in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen.
- 2 Den Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Kräftig umrühren, bis der Gries beginnt anzudicken, dann den Topf vom Herd nehmen und den Brei 5 Min. ausquellen lassen.
- 3 Den Mangosaft unterrühren. Sollte der Brei zu fest sein, können Sie ihn nach Belieben mit Saft verdünnen.

Getreide-Obst-Brei

Zutaten für 1 Mahlzeit

80 ml Wasser
10 ml Apfelsaft ohne Zuckerzusatz
20 g feine Haferflocken
½ Apfel
1 TL Pflanzenöl

- 1 Das Wasser und den Saft in einem Topf zum Kochen bringen.
- 2 Die Haferflocken einrühren, den Herd ausschalten und die Haferflocken 5 Min. ziehen lassen, bis sie weich sind.
- 3 Inzwischen den Apfel schälen und auf einer Gemüseribe fein reiben.
- 4 Den Brei von der Kochstelle nehmen und den geriebenen Apfel sowie das Öl unterrühren.

Ein Brei aus Getreide, Obst, Saft und etwas Öl ist eine leckere und nahrhafte Mahlzeit.



DAS MACHT IHREM BABY SPASS

Bunte Hand- und Fußabdrücke

Zu den bleibenden Erinnerungen an die Zeit kurz nach der Geburt gehören neben vielen Fotos und Filmen auch kunstvolle Abdrücke der Hände und Füße des Babys.

- ✿ Bemalen Sie die kleinen Hand- und Fußflächen mit ungiftiger Fingerfarbe, und drücken Sie die Flächen sanft auf Zeichenpapier, Leinwand oder Postkarten. Damit kreieren Sie nicht nur einen individuellen Wandschmuck, sondern auch ganz persönliche Geschenke für die Familie und Freunde.
- ✿ Nach der Malstunde lässt sich die Farbe mit einem feuchten Lappen und etwas Seife von den Händen und Füßen des Kindes abwaschen.



Elterncoach

Wenn Sie mit dem Neugeborenen aus der Geburtsklinik oder dem Geburtshaus wieder nach Hause zurückkehren, fängt das neue Leben als Familie an. Nichts ist so, wie es vor der Geburt war. Darüber, wie das neue Leben aussehen könnte, haben Sie sich bestimmt schon während der Schwangerschaft Gedanken gemacht oder sich bei anderen Paaren mit Kind Anregungen geholt. Doch wenn es dann so weit ist, brauchen die jungen Eltern vor allem Geduld und Flexibilität, denn vieles kommt anders als gedacht.

Unsicherheiten und Ängste

Auch wenn vieles schief zu gehen scheint, ist das kein Grund zu verzweifeln. Denn Krisen gehören zum Leben – und erst recht zum Familienleben. Und jede Krise, die Sie als Paar und in Ihrer neuen Rolle als Eltern gemeistert haben, stärkt

vor allem Ihre Beziehung und die Familie. Am wichtigsten ist es, über alles miteinander zu sprechen. Tauschen Sie sich sooft es geht mit Ihrem Partner aus, und sprechen Sie Ihre Ängste und Befürchtungen offen an. Das hilft und schafft Vertrauen untereinander.

Freude und Leid teilen

Vergessen Sie dabei aber nicht die schönen Dinge. Auch darüber sollten Sie mit Ihrem Partner, Ihren Freunden oder Verwandten sprechen. Freude und Glück gemeinsam zu erleben macht vieles, was im Alltag nicht ganz rund läuft, halb so schlimm. Doch das gelingt nicht immer. Sobald Sie merken, dass Sie sich in einer Zwischmühle befinden und alleine nicht aus einer Krise herauskommen, sollten Sie sich professionelle Hilfe suchen. Je eher, desto besser. Befreien Sie sich von dem Druck, alles alleine schaffen zu wollen und zu müssen.

Bindung und Vertrauen

Eine innige Verbundenheit mit dem Baby entsteht bereits durch den ersten Körperkontakt zwischen Mutter, Vater und Kind gleich nach der Geburt. Das Streicheln, Halten und Wiegen des Babys lassen eine intensive Gefühlsbindung wachsen. Verstärkt wird dieses Phänomen, das auch Bonding genannt wird, durch Rooming-in, also das gemeinsame Zimmer von Mutter und Baby nach einer Klinikgeburt und durch das Stillen.

Geschenke an Ihr Kind

Die Bindung zwischen Eltern und Kind wächst aber nicht nur durch Körperkontakt, Zuwendung, Aufmerksamkeit und emotionale Sicherheit, sondern auch durch die Erfüllung körperlicher Bedürfnisse wie Füttern oder Wickeln. Auf diese Weise beeinflusst Bonding die gesamte Entwicklung des Kindes – und damit sein ganzes Leben.

Während das körperliche Wachstum praktisch von alleine vor sich geht, ist das Kind bei der geistigen und emotionalen Entwicklung auf sein Umfeld und seine Bezugspersonen angewiesen. Doch das heißt nicht, dass Sie Ihr Kind von Geburt an gezielt fördern müssen und jeden Tag Lernprogramme mit ihm durchführen sollen. Auch sollen Sie nicht nach einem bestimmten Plan oder Schema Ihren Alltag gestalten. Die Entwicklung Ihres Kindes geht bestens voran, wenn Sie ihm Aufmerksamkeit, Liebe, Geborgenheit und Freiheit schenken.

✿ **Aufmerksamkeit** bedeutet zum Beispiel: Reden Sie mit Ihrem Kind – von Anfang an. Erklären Sie, was Sie beim Waschen mit ihm machen, wie Sie wickeln, sprechen Sie beim Anziehen mit dem Kind (»Jetzt kommt das Hemd über den Kopf...«), kommentieren Sie auch Ihr Tun in der Küche, wenn das Baby bei Ihnen ist, und erklären Sie ihm die Welt, wenn Sie mit ihm spazieren gehen. So lernt das Baby, was Kommunikation bedeutet, wie gesprochen wird und dass Sie da sind, um ihm alles zu erläutern. Dabei schenken nicht nur Sie Ih-

rem Baby Aufmerksamkeit, sondern umgekehrt hört auch das Kind Ihnen aufmerksam zu und lernt dabei fürs Leben.

- ✿ **Liebe** zeigen Sie Ihrem Baby ganz besonders, wenn Sie es tröstend in den Arm nehmen, ihm nahe sind oder ganz einfach mit ihm kuscheln. Auch während der Pflege und des Fütterns ist Nähe und Liebe spürbar. Das Baby erlebt, wie Sie es umsorgen und es behüten, und baut dadurch Bindung auf.
- ✿ **Geborgenheit** ist eng verknüpft mit Liebe, aber auch mit Sicherheit, die Sie dem Baby vermitteln, wenn Sie es füttern, sobald es hungrig ist, die Windel wechseln, sobald Sie voll ist, das Bäuchlein massieren, wenn Blähungen drücken, oder gleich nach ihm sehen, wenn es im Bettchen liegt und weint. Das Baby lernt, dass es sich auf Sie verlassen kann. Das wiederum stärkt das sogenannte Urvertrauen des Kindes, auf dem das Selbstwertgefühl des Menschen aufbaut.
- ✿ **Freiheiten** fürs Ausprobieren und Entdecken braucht ein Baby – trotz eines großen Maßes an Aufmerksamkeit, Sicherheit und Geborgenheit – ebenfalls von Anfang an, damit es seine Fähigkeiten voll entwickeln kann. Dazu gehört schon für kleine Babys das Spielen alleine im Bettchen mit altersgerechtem Spielzeug oder ungefährlichen Dingen wie einem Stofftuch. Lassen Sie das Kind einfach mal machen – solange es sich zufrieden und interessiert mit etwas beschäftigt, gibt es keinen Grund einzugreifen.



*Das soziale
Erwachen*

DER 2. MONAT

Die Neugeborenenzeit ist nach den ersten vier Lebenswochen bereits vorbei. Ab jetzt wird Ihr Kind fachmännisch Säugling genannt und hat schon enorme Entwicklungsschritte gemacht. Seine Bewegungen werden harmonischer, und es kann seinen Kopf in Bauchlage kurz anheben und drehen. Vor allem das erste aktive Lächeln wird Ihr Herz höher schlagen lassen. Von nun an lächelt Ihr Baby nicht mehr nur »passiv« wie zuvor im Schlaf – nein, es er-

widert Ihr Lächeln und gibt Ihnen damit das Signal, Sie »erkennt« zu haben. Damit geht das Baby eine soziale Beziehung mit seinem Gegenüber ein und lernt, auf diese Weise zu kommunizieren: Ein Austausch von Gefühlen wird möglich. Wie schön, wenn das Baby seinen Betrachter dabei aufmerksam anschaut. Beim ausdauernden Blickkontakt fixiert das Kind vor allem die Augen-Nase-Region, denn es ist fasziniert vom menschlichen Gesicht.



MEMOS

Wachstum und Entwicklung

Inzwischen hat Ihr Baby bereits ordentlich zugelegt, seit Erreichen des Geburtsgewichts waren es rund 150 bis 200 Gramm pro Woche. Nun können es sogar noch mehr werden, denn die Gewichtszunahme ist im zweiten Monat am größten. Auch die Körperlänge nimmt um drei bis vier Zentimeter pro Monat zu, das ist mehr als in jedem anderen Lebensabschnitt. Ob das Wachstum in Schüben, den häufig beschriebenen Wachstumsschüben, verläuft, ist eher strittig. Meist wachsen Kinder stetig und konstant, wobei es auch Phasen mit stärkerem und geringerem Appetit sowie scheinbarem Wachstumsstillstand und schnellem Wachstum gibt.

Gutes Gedeihen ist entscheidend

Ein Säugling, der wächst, zunimmt und fröhlich ist, ist auch gesund. Eltern sind zwar schnell beunruhigt, wenn einer der drei Faktoren nicht zutrifft oder nicht zuzutreffen scheint. Dazu besteht aber meist kein Grund, denn Kinder können in jedem Lebensalter unterschiedlich groß und schwer sein. Das statistische Standardmaß ist lediglich ein Mittelwert, von dem sich jedes Individuum mehr oder weniger weit entfernen kann. Manche Babys nehmen im zweiten Monat eben nur 500 Gramm zu, andere über ein Kilo. Ist das Kind allerdings unzufrieden und stagniert das Gewicht über längere Zeit, sollten Sie kinderärztlichen Rat einholen, um die Ursachen zu klären. Sind Schwierigkeiten beim Stillen der Grund für ein Gewichtsproblem des Babys, können Sie auch eine Stillberaterin (Laktationsberaterin) oder Ihre Nachsorgehebamme kontaktieren (siehe Adressen Seite 402). Sie kommen zu Ihnen nach Hause, beobachten, wie Sie Ihr Kind anlegen und wie es trinkt – und helfen Ihnen, wenn es nötig ist.

2. Monat

✿ Kinderarzt:

Bis spätestens zur vollendeten 6. Lebenswoche haben Sie Zeit für die U3.

✿ Treffen Sie andere Mütter:

Bleiben Sie nicht alleine zu Hause! Frauen aus dem Geburtsvorbereitungskurs freuen sich bestimmt, von Ihnen und Ihren Erlebnissen zu hören. In Mütter- und Familienzentren lernen Sie nicht nur andere Mütter mit kleinen Babys kennen, sondern finden auch ein meist umfangreiches Angebot an Kursen sowie die Möglichkeit individueller Beratungen rund um Familie und Muttersein.

✿ Rückbildung:

Dafür ist es nie zu früh, aber auch nie zu spät! Sobald Ihre Geburtsverletzungen abgeheilt sind, kann es mit der Stärkung des Beckenbodens losgehen. Entweder zusammen mit dem Baby oder alleine zeigt Ihnen die Hebamme, wie Sie einer späteren Inkontinenz sicher vorbeugen können. Die Kosten für den Rückbildungskurs übernehmen die Krankenkassen, sofern die Kursleiterin eine entsprechende Ausbildung hat.

✿ Frauenarzt:

Für die Mutter steht in diesem Monat die Abschlussuntersuchung beim Gynäkologen an. Vergessen Sie dazu den Mutterpass nicht!

✿ Babykurse:

In diesem Monat bietet sich ein Babymassage-Kurs an. Diese werden auch speziell für Väter angeboten.

✿ Babykleidung:

Konfektionsgröße 56 bis 62, Strumpfhosengröße 00, Mützenweite 38/40.

Extra für Mütter:

Wenn Rückenschmerzen plagen?

Ihr Kind wird immer schwerer – und damit wird die Last für Ihren Rücken immer größer. Nicht nur das Tragen des Kindes kann zu Verspannungen und Schmerzen führen, auch das Hochheben aus dem Bettchen, ein gekrümmter Rücken beim Wickeln, beim Füttern oder bei der Hausarbeit belasten die Wirbelsäule. Mit den folgenden Haltungstipps und Übungen können Sie Rückenschmerzen vorbeugen und die Bauch- und Rückenmuskulatur stärken. Nach den Übungen oder auch als Schmerztherapie reiben Sie den Rücken mit einem Öl aus Eisenhut, Kampfer und Lavendel ein. Halten Sie Ihren Rücken immer warm.

Haltung einnehmen

Denken Sie sofort es geht an eine aufrechte Haltung.

- ✦ Wenn Sie sitzen, stehen oder gehen, schieben Sie Ihre Wirbelsäule bewusst gerade nach oben, nehmen Sie die Schultern leicht zurück, und halten

Sie den Kopf so, als ob Sie ein Buch darauf balancieren müssten.

- ✦ Zur Korrektur der Haltung können Sie zwischen durch bei herunterhängenden Armen die Handflächen nach vorne drehen. Auch die alte Regel »Brust raus, Bauch rein« verspricht eine gute Haltung.

Richtig heben

Um einer Verschlimmerung der Rückenschmerzen vorzubeugen, sollten Sie nicht schwer heben.

- ✦ Wenn Sie etwas hochheben müssen, beugen Sie die Knie, aber nicht den Rücken. Gehen Sie also mit geradem Rücken in die Hocke, und heben Sie den Gegenstand aus den Knien heraus hoch. Füh-

»Radfahren« in der Luft stärkt die Bauchmuskeln und beugt Rückenschmerzen vor.

1



ren Sie diesen beim Hochheben dicht an Ihrem Körper entlang.

- * Tragen Sie Ihr Baby so wenig wie möglich in Trageschalen oder -taschen, da Ihr Körper sonst einseitig belastet wird. Wechseln Sie regelmäßig die Seiten.
- * Wenn Sie das Baby vor dem Bauch tragen, halten Sie es mit geradem Rücken.
- * Bevorzugen Sie den seitlichen Hüftsitz (siehe Seite 48), dann sollten Sie sooft wie möglich die Seiten wechseln, um keine einseitige Belastung des Rückens zu riskieren.
- * Eine gleichzeitige Hebe- und Drehbewegung sollten Sie wann immer möglich vermeiden.

Die Bauchmuskeln stärken

Da die Bauchmuskeln nach der Entbindung noch schwach sind, müssen Arme, Schultern und Rücken das Defizit ausgleichen. Und das kann auf Dauer zu Rückenproblemen und Verspannungen führen. Daher sollten nicht nur die Muskeln des Rückens bei Schmerzen trainiert werden, sondern auch die Bauchmuskulatur. Wenn Ihre Bauchmuskeln nach der Geburt weit auseinanderklaffen (Rektusdiastase), dürfen Sie nur nach Rücksprache mit Arzt oder Hebamme trainieren.

- * Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Gymnastikmatte und heben Sie die ausgestreckten Beine leicht an.
- * Beginnen Sie von hier aus, mit den Beinen Rad zu fahren. Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch und spüren Sie die Spannung der Muskeln. Oberkörper und Kopf bleiben während der Übung am Boden liegen (siehe Bild 1).
- * Sobald es anstrengend wird, legen Sie die Beine ab und entspannen sich kurz. Wiederholen Sie die Übung zweimal.



Kräftigen Sie Ihre Rückenmuskulatur, um die Wirbelsäule zu entlasten.

Die Rückenmuskeln stärken

- * Stellen Sie sich aufrecht auf die Matte und spreizen Sie die Beine hüftbreit.
- * Überkreuzen Sie Ihre Arme vor der Brust. Gehen Sie in die Knie und schieben Sie Ihren Po nach hinten-unten – als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen würden. Gleichzeitig klappt der gerade Oberkörper zu den Oberschenkeln (siehe Bild 2).
- * Kommen Sie von hier aus ganz langsam, Wirbel für Wirbel, wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung noch zweimal.

Meilensteine im vierten Quartal

Unvorstellbar, wie viel Ihr Kind seit seiner Geburt bereits gelernt hat! Um den ersten Geburtstag kann es nicht nur sitzen, krabbeln, stehen und manchmal auch laufen, sondern es ist auch geistig so weit entwickelt, dass es die Reaktionen seines Gegenübers deuten kann. Es weiß, wofür es Lob bekommt, aber auch, was ein »Nein« bedeutet.

🌸 Stehen und Laufen

Viele Babys können sich mit einem Jahr an Gegenständen hochziehen und seitlich daran entlangtipeln. Besonders geeignet für diese Art der Fortbewegung sind das Gitter des Laufstalls, ein niedriger Couchtisch oder ein langes Sideboard in passender Höhe. Auch an der Hand der Eltern laufen viele Kinder jetzt munter voran. Manche Kinder können schon kurze Zeit frei stehen, und einige laufen sogar schon ganz allein.



Wenn es sich festhält, steht das Baby schon ganz gut.

🌸 Gefühle ausdrücken

Am Ende des ersten Jahres sagen viele Kinder ganz gezielt »Mama« und »Papa« und freuen sich, wenn sie einen von beiden sehen. Auch einfache Sätze wie »Wo ist der Teddy?«, »Wo ist dein Bettchen?« verstehen jetzt viele Kinder und zeigen auf den gesuchten Gegenstand. Ebenso ist es mit Lob und Tadel: Auch wenn sie einem Nein nicht unbedingt Folge leisten, wissen die Kinder doch genau, was es bedeutet. Umgekehrt zeigen sie auch, was sie wollen, wenn sie etwa ein bestimmtes Essen konsequent ablehnen. Für Ihr Kind ist es eine schöne Bestätigung und ein großer Erfolg, wenn Sie solche Gefühlsäußerungen ernst nehmen. Bemerkten Sie zum Beispiel, dass Ihr Kleines partout keine Pastinaken mag, können Sie sagen: »Ich weiß, du magst diesen Brei nicht, wir werden dir jetzt was anderes zum Essen suchen.« So fühlt sich Ihr Kind angenommen und verstanden und entwickelt auf dieser Basis ein gesundes Selbstvertrauen. Ebenso können Sie verfahren, wenn Ihr Kind andere Gefühle wie Freude, Stolz, aber auch Wut und Angst zeigt.

🌸 Beliebte Spiele

Mit großem Engagement stapelt das Kind jetzt Bauklötze aufeinander und bringt sie mit Vergnügen wieder zum Einstürzen. Selbst kleinste Gegenstände kann es mithilfe des Pinzettengriffs zwischen Daumen und Zeigefinger aufheben – und dafür beugt es sich sogar vom Stand heraus nach unten und hält sich während des Greifens nur mit einer Hand fest. Auch Versteckspiele sind nun sehr beliebt. Vielleicht



Würfel und Becher stapelt das Baby gerne aufeinander – und wirft die Türme dann mit Freude um.

macht Ihrem Kind ja das Hütchen-Spiel als Variante zum altbekannten Kuckuck-Spiel Spaß: Verstecken Sie dazu ein kleines Spielzeug unter einem von drei bunten Bechern, und lassen Sie Ihr Kind danach suchen. Das fördert die Konzentration und zeigt, wie weit sich das Gehirn entwickelt hat.

Ebenso können Sie den Wortschatz Ihres Kindes auf spielerische Weise fördern, wenn Sie wiederholt auf einen Gegenstand oder ein Spielzeug zeigen und dieses benennen. Das funktioniert ebenso gut beim gemeinsamen Betrachten eines Bilderbuchs.

Das Entwicklungstempo ist unterschiedlich

Wenn das Kind ein Jahr alt ist, geht die Babyzeit zu Ende, und die Kleinkindzeit beginnt. Manche Babys wirken mit neun oder zehn Monaten schon recht kleinkindhaft, andere hingegen sehen auch mit 15 Monaten noch wie Riesenbabys aus. Manche Kinder haben einen dichten Haarschopf und man kann schon kleine Zöpfchen flechten, andere sind noch völlig kahl. Die einen haben ein volles Gebiss, andere noch nicht einmal den ersten Zahn. Die einen laufen durch die Gegend, andere schaffen es noch nicht, sich von der Stelle zu rühren. Die Bandbreite des Normalen ist groß. Lassen Sie sich daher nicht verunsichern, wenn Ihr Baby vom Durchschnitt abweicht. Besprechen Sie das mit Ihrem Kinderarzt und



warten Sie entspannt ab, wenn dieser keinen Grund zur Sorge sieht. Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo – und bald wird auch Ihres fröhlich durch die Gegend laufen.

Die Elternrolle verändert sich

Sobald Ihr Kind läuft, wird Ihnen klar, dass die Babyzeit vorüber ist. Sie sind nun Eltern eines Kleinkindes, das sich ohne Ihre Hilfe von einem Ort zum anderen bewegen kann, das in der Lage ist, sich die Gummibärchen vom Tisch zu angeln oder Ihre Geldbörse auszuräumen. Die Anforderungen an Sie als Eltern ändern sich dadurch ein wenig: Für die kommende Zeit, in der grundlegende Erziehungsfragen im Vordergrund stehen, brauchen Sie vor allem Geduld, Gelassenheit und viel Verhandlungsgeschick. Am Anfang von alldem steht die Einsicht, dass Ihr Kind ein eigenes Wesen mit eigenen Wünschen und Vorstellungen ist, die nicht immer mit Ihren eigenen übereinstimmen müssen. Mit einer gehörigen Portion Humor und Toleranz wird es aber gelingen, die große Bereicherung zu erkennen, die das Zusammenleben mit einem kleinen Kind mit sich bringt.

Auch kleinere Gegenstände kann das Baby gut fassen, manchmal mit dem Pinzettengriff.



Das Fundament steht

Die Bausteine für die weitere Entwicklung sind mit der Vollendung des ersten Lebensjahres gelegt. Das Kind imitiert Sprachlaute, versteht einzelne Wörter, kann Vertrautes von Unbekanntem unterscheiden. Eine Fülle von Erfahrungen, auch im Umgang mit anderen Menschen, prägt schließlich die Entwicklung des Denkens und Lernens. Es hat seine Muskeln durch Bewegungen gestärkt, es kann seine Körperteile koordinieren, und seine Motorik ist mittlerweile recht geschmeidig geworden. Nun steht dem freien Laufen und dem sicheren Haltungswechsel in verschiedenen Positionen nichts mehr im Weg. Rund zwei Monate nach dem ersten Geburtstag wird Ihr Kind bereits ohne Hilfe stehen können und sich von hier aus alleine hinsetzen, wenn es sich dabei festhält. Das Laufen wird von Monat zu Monat besser, und bald geht das Kind in die Hocke, um etwas aufzuheben. Am Ende des zweiten Lebensjahres läuft das Kind schließlich sicher, ohne hinzufallen, und kann aufstehen, ohne sich festzuhalten. Das

Treppensteigen wird dann mit Festhalten schon gut vorstattengehen. Und auch die Sprachentwicklung geht ständig voran: Zwischen dem ersten und dem zweiten Lebensjahr lernt das Kind seine Bedürfnisse über die Kommunikation auszudrücken. Es beginnt Sätze aus zwei und drei Wörtern zu bilden, und es spricht erstmals von sich selbst. Freuen Sie sich mit Ihrem Kind über die nächsten Meilensteine. Sie werden staunen, wie schnell Ihr Kind selbstständig die Welt erkundet – und froh sein, ihm dabei mit Ihrem Erfahrungsschatz zur Seite stehen zu können. Die folgenden Tabellen geben Ihnen noch einmal einen Überblick über die Entwicklungsschritte, die Ihr Kind bereits vollbracht hat.

Mit 1 Jahr ist Ihr Baby ein selbstständiges Kleinkind



DIE SPRACHLICHE ENTWICKLUNG

Lebensmonat											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Reagiert auf Geräusche			Wendet sich nach Stimmen			»baba« oder »mama« ungezielt, imitiert Sprachlaute					
Gibt Laute von sich		Lacht, quietscht		Papa oder Mama zielgerichtet							
										versteht einzelne Wörter (z.B. »nein«)	



Das große Buch für Babys erstes Jahr

- Dieses Standardwerk begleitet Sie durch die ersten zwölf Monate mit Ihrem Baby. Es vereint wissenschaftliche Erkenntnisse mit einem ganzheitlichen Blick auf die Entwicklung und gibt viele praktische Tipps für den Baby-Alltag.
- **Monat für Monat:** Ausführliche Informationen zur körperlichen, geistigen und emotionalen Entwicklung im ersten Lebensjahr sowie viele Anregungen für altersgemäße Förderung und Spiele.
- **Gesund von Anfang an:** Alle wichtigen Themen rund um Entwicklung, Ernährung und Vorsorge: Stillen, Fläschchengeben, Beikost, Schlafen, Impfen. Mit großem Kapitel rund um die häufigsten Kinderkrankheiten.
- **Praktisch und alltagstauglich:** Anschauliche Anleitungen zu Stillpositionen, Baby-Handling, Baden, Pucken und Rückbildung für die Mutter.
- **Glückliche Eltern, glückliches Baby:** Wertvolle Anregungen helfen, die neue Elternrolle zu meistern, die Beziehung nicht aus den Augen zu verlieren und sich einfühlsam auf ein Leben mit Ihrem Baby einzustellen.



WG 467 Säuglinge
ISBN 978-3-8338-2533-0



9 783833 825330



€ 29,99 [D]
€ 30,90 [A]

www.gu.de