

Dr. med. Stephan Heinrich Nolte | Annette Nolden

DAS GROSSE BUCH FÜR BABYS ERSTES JAHR



Das Standardwerk
für die ersten 12 Monate

Der
BESTSELLER
über
130.000-mal
verkauft

G|U



.....

Vorwort

8

Willkommen im Leben

12

Das Baby ist da!

14

Vor der Geburt

15

Der Zauber der ersten Tage

17

Mutter werden

19

Vater werden

23

Das Leben als Familie

25

Familien sind vielfältig

28

Wenn Vater oder Mutter fehlt

30

Familienglück mit Mehrlingen

31

Rituale rund um die Geburt

34

Die Prägungen der ersten Monate

36

Interaktion mit dem Baby

38

Attachment Parenting

40

Babykurse

41

Gesund und sicher ins neue Leben

44

Die Grundausstattung

45

Apps für den Babyalltag

51

Babyhandling

53

Das Wickeln

63

Wickeln mit Stoffwindeln

66

Babys Pflege

68

Das Baby waschen

72

Sicher im Griff beim Baden

74

Babys Po

76

Babymassage

80

So massieren Sie Ihr Baby

82

Begleitung durch die Hebamme

84

Begleitung durch den Arzt

85

Noch mehr Unterstützung

86

Ökologische Verantwortung

103

Kinderbetreuung

105

Inklusion – Dabeisein von

Anfang an

111

Stillen und Füttern 116

Das Baby stillen

118

Nahrung und Nähe

119

Gut für Mutter und Kind

123

So klappt das Anlegen

124

Die Stillpositionen

126

Die stillende Mutter

128

Wird das Baby satt?

132

Gehaltvolle Muttermilch

133

Stillprobleme

133

Zwei Kinder stillen

144

Abstillen

145

Gespendete Muttermilch

147

Stillen in der Öffentlichkeit

149

Stillen im Beruf	149	Geistige Entwicklung	223
Stillen im Ausland	150	Emotionale Entwicklung	224
Fläschchen geben und zufüttern	152	Gesund bleiben	226
Füttern mit Fläschchen	153	Elterncoach	228
Die Beikostzeit beginnt	157	Bindung und Vertrauen	229
Selbstbedienung für das Baby	162	Extra für Mütter: Das Wochenbett	233
Ernährung im 1. Lebensjahr	164	Der 2. Monat	236
Selbst gekochter Babybrei	166	Wachstum und Entwicklung	237
Schlafen und Trösten	170	Fehlbildungen	238
Schlaf, Kindlein, schlaf!	172	Geistige Entwicklung	239
Geheimnis Schlaf	173	Die Entwicklung der Sinne	240
Schlafen lernen	174	Emotionale Entwicklung	241
Rituale für eine gute Nacht	175	Gesund bleiben	242
Gut und gern schlafen	176	Elterncoach	243
Schläft das Baby genug?	180	Extra für Mütter: Der neue Körper	246
Die Schlaflage	184	Der 3. Monat	248
Der plötzliche Kindstod	189	Wachstum und Entwicklung	249
Der frühe Verlust	190	Die Bewegung mit Kinästhetik unterstützen	250
Weinen und Trösten	192	Geistige Entwicklung	253
Das »Schreibaby«	193	Emotionale Entwicklung	254
Trösten und verstehen	194	Gesund bleiben	255
Pucken – wickeln für Geborgenheit	196	Die Entwicklung des Gehirns	256
Gestresste Eltern	198	Elterncoach	260
Monat für Monat	202	Extra für Mütter:	
Das Neugeborene	204	Im Kampf gegen die Müdigkeit	262
Nach der Geburt	205	Yoga zur Rückbildung	264
Erste Untersuchungen	210	Meilensteine im ersten Quartal	268
Der 1. Monat	216	Der 4. Monat	270
Wachstum und Entwicklung	217	Wachstum und Entwicklung	271
Die wichtigsten Reflexe	220	Zahnen und Gebiss	272
		Geistige Entwicklung	274
		Emotionale Entwicklung	275
		Spielzeug für Babys	276
		Gesund bleiben	277
		Elterncoach	277
		Mit dem Baby verreisen	279
		Lust und Liebe	280

Der 5. Monat	282	Der 9. Monat	330
Wachstum und Entwicklung	283	Wachstum und Entwicklung	321
Geistige Entwicklung	284	Geistige Entwicklung	321
Die Laut- und Sprachentwicklung	285	Wenn sich die motorische	
Laut und leise	286	Entwicklung verzögert	332
Emotionale Entwicklung	288	Emotionale Entwicklung	334
Gesund bleiben	288	Gesund bleiben	334
Elterncoach	289	Baby-Yoga	337
Extra für Mütter:		Extra für Mütter:	
Noch mehr Beckenboden-Power	292	Wenn Rückenschmerzen plagen	338
		Meilensteine im dritten Quartal	340
Der 6. Monat	294	Der 10. Monat	342
Wachstum und Entwicklung	295	Wachstum und Entwicklung	343
Autofahren mit Kind?	298	Schau, was ich schon kann!	346
Geistige Entwicklung	299	Geistige Entwicklung	347
Emotionale Entwicklung	299	Emotionale Entwicklung	347
Gesund bleiben	299	Gesund bleiben	347
Selbstwirksamkeit	300	Elterncoach	349
Elterncoach	302	Kinderwunsch: Lust aufs Zweite?	351
Extra für Mütter:			
Abstillen? Aber langsam!	304	Der 11. Monat	352
Meilensteine im zweiten Quartal	306	Wachstum und Entwicklung	353
		Der Laufstall	354
Der 7. Monat	308	Geistige Entwicklung	355
Wachstum und Entwicklung	309	Emotionale Entwicklung	355
Geistige Entwicklung	310	Gesund bleiben	357
Emotionale Entwicklung	310	Elterncoach	358
Die Welt erobern	311	Extra für Mütter:	
Gesund bleiben	312	Innere Ruhe durch Meditation	360
Elterncoach	314		
Extra für Mütter: Ayurveda	316	Der 12. Monat	362
		Wachstum und Entwicklung	363
Der 8. Monat	318	Geistige Entwicklung	364
Wachstum und Entwicklung	319	Emotionale Entwicklung	364
Geistige Entwicklung	320	Gesund bleiben	366
Emotionale Entwicklung	320	Der 1. Geburtstag	367
Fördern, nicht überfordern	322	Elterncoach	368
Gesund bleiben	324	Extra für Mütter: Das Jahrbuch	371
Elterncoach	325	Meilensteine im vierten Quartal	372
Extra für Mütter: Gut zu Fuß	329	Das Fundament steht	374

Babys Gesundheit	376	Vergiftungen und Verätzungen	410
		Wunden behandeln	411
Vorsorgen und Impfen	378	Wenn das Baby krank ist	412
Früherkennung bietet Chancen	379	Die Verfassung entscheidet	413
Von der U1 bis zur U9	380	Die Krankenversicherung	415
Das »gelbe Heft«	383	Fieber	417
Geschützt durch Impfungen	384	Gesundheit kommt von innen	419
Kinderkrankheiten im Wandel	385	Der Umgang mit Antibiotika	421
Alle Impftermine auf einen Blick	391	Die Homöopathie	422
		Ganzheitlich heilen	423
		Kritische Stimmen	425
Babys mit Startschwierigkeiten	392	Arzneien in Potenzen	426
Kein leichter Anfang	393	Homöopathie für Säuglinge	428
Zu leichte Babys	293	Die homöopathische Säuglingsapotheke	433
Frühgeborene	293		
Das »andere« Kind	399	Krankheiten von A-Z	434
		Corona – Leben mit Baby in Zeiten der Pandemie	464
Unfälle und Verletzungen	404	Alles halb so schlimm!	466
Im Notfall richtig reagieren	405	Adressen und Links	468
Wiederbelebensmaßnahmen	406	Bücher, die weiterhelfen	471
Stürze	407	Register	472
Verbrühungen und Verbrennungen	409	Impressum, Leserservice, Garantie	480
Verschluckte Fremdkörper	409		

.....





A close-up photograph of a baby's hand and a textured blanket. The baby's hand is visible on the left side, resting on a light-colored, textured fabric. The background is a soft, out-of-focus view of a baby's face and the same textured fabric. The overall tone is warm and intimate.

KAPITEL 1

WILLKOMMEN IM LEBEN



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 wissenschaftlichen Kenntnisse über die biologischen Vorgänge der Menschwerdung sehr groß sind, bleibt das Neugeborene ein Wunderwerk der Natur. Sein weiteres Leben wird dann vom elterlichen Stammbaum, ihren Genen und Traditionen geprägt. Und so leben sie 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, 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 Zeitraum um den Termin herum. Deshalb ist jedes Festlegen auf »den Termin« relativ vage. Besser wäre die Angabe eines Geburtszeitraumes, etwa in Kalenderwochen.

Wenn der gesetzliche Mutterschutz beginnt, fängt auch die Zeit des Wartens an. 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 Biografie und einer vielversprechenden, aber fremden und ungewissen Zukunft.

Manche Eltern meinen, es wäre nicht gut, sich bereits vor der Geburt zu sehr auf das Kind einzustellen, 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 Eltern von den Ereignissen förmlich überrollt, und sie wissen gar nicht mehr, wo ihnen der Kopf steht. Deshalb ist es empfehlenswert vorzuplanen.

Erkenntnisse aus der Psychologie

Ein »Seelenleben des Ungeborenen« – so der Titel eines bekannten Buches von Thomas R. Verny – wird bislang weitgehend verleugnet. Unser häufig unsensibler und verständnisloser Umgang mit dem werdenden Menschen beruht auf der Annahme einer Empfindungs- und Bewusstseinslosigkeit und einer Erinnerungslosigkeit. Es ist noch nicht lange her, dass man von dieser Annahme auch bei Neugeborenen und jungen Säuglingen ausging, sie noch bei der Geburt geräuschvoll in grellem Licht absaugte, dann schutzlos auf eine Reanimationseinheit legte und mit ihnen unsensibel umgegangen ist. Man denke an die sprichwörtlichen Schläge auf das Hinterteil, mit denen die Atmung angeregt werden sollte. Man hat sich nicht viel dabei gedacht, wenn unangenehme oder gar schmerzhaftes Prozeduren vorgenommen wurden, sogar wenn die Kleinen ohne Schmerzstillung operiert wurden.

1974 publizierte der französische Geburtshelfer Frédéric Leboyer sein Buch »Geburt ohne Gewalt«, in dem er die Perspektive des Neugeborenen in den Mittelpunkt seiner Überlegungen stellte und forderte, dass es sanft und ohne unnötigen Stress geboren werden soll, um sich aus der Geborgenheit des Mutterleibes langsam an das Leben zu gewöhnen. Die von ihm ausgelöste Bewegung hat vor allem in Deutschland dazu beigetragen, die Bedürfnisse von Mutter und Kind in dieser sensiblen Phase überhaupt wahrzunehmen und die frühe Bindung zu fördern. Für die vorgeburtliche Zeit stehen die Einsichten und das Verständnis noch aus.

Das emotionale Gedächtnis

Der Pränatalpsychologe Ludwig Janus hat für werdende Eltern diese Ratschläge formuliert:

- Das vorgeburtliche Kind ist bereits eine eigene Persönlichkeit, welche mit allen Sinnen fühlt, hört und wahrnimmt. Es hat emotionale Bedürfnisse und ist lern- und anpassungsfähig. Es sind nicht nur die mütterlichen Botenstoffe und Hormone, die im Kind Reaktionen hervorrufen, sondern die eigene Gefühlswelt. Es kommuniziert auf seine Weise mit der Mutter und hat zwar kein konkretes, vermutlich aber ein emotionales Gedächtnis dafür, wie es ihm im Mutterleib ergangen ist. Diese »Erinnerung« wird den Menschen ein Leben lang begleiten.
- Betrachten Sie Ihr Kind schon vor der Geburt als vollwertiges Familienmitglied mit einem besonderen Status.
- Emotionale Zuwendung und Präsenz fördern Entwicklung und Beziehungsfähigkeit des Kindes. Die Zuwendung kann die verschiedensten Wege nutzen: Streicheln, Reden, Musik hören und allgemeine Teilnahme am Leben der Familie. Der Partner ist schon vor der Geburt wichtige Bezugsperson für das Kind.
- Beschäftigung mit der Literatur zur vorgeburtlichen Entwicklung, wie sie durch Bildbände anschaulich gemacht wird, kann die emotionale Gegenwärtigkeit des sich entwickelnden Kindes unmittelbarer machen.
- Die während der Schwangerschaft in die Beziehung zum Kind investierte Zeit zahlt sich durch eine leichtere und unproblematischere Entwicklung des Heranwachsenden aus.

Wir leben in einer Zeit, in der sich die Identität von Mann und Frau verändert. Darum müssen Eltern den ihnen gemäßen Umgang mit der vorgeburtlichen Zeit und mit der Geburt neu

lernen. Sie werden dabei unterstützt durch eine umfangreiche Literatur und ein zunehmendes Angebot von Seminaren, die im persönlichen Kontakt das rasch sich ausweitende Wissen um die Anfänge des Lebens vermitteln.

Die vorgeburtliche Beziehung

Die Schwangerschaft und die damit verbundene Entwicklung einer vorgeburtlichen Beziehung löst einiges bei den Eltern aus. Sie denken über die eigenen Erfahrungen und das eigene Erleben von der frühen Kindheit bis in die Gegenwart nach, um damit vielleicht auch einen neuen Zugang zu den eigenen Eltern zu gewinnen. Denn während der Schwangerschaft und im Erleben des Neugeborenen aktualisiert sich für die Eltern die eigene Rolle als »gewesenes Kind«. Der Übergang in die Elternschaft ist ein wichtiger Prozess, der in eine neue Lebensphase einmündet und auch das Verhältnis zu den eigenen Eltern neu definiert. Nutzen Sie möglichst vor der Geburt diese Chance zur Auseinandersetzung mit Ihren Eltern und Ihrer eigenen Kindheit, bevor Sie die Ereignisse überrollen und Sie in Muster verfallen, die Sie eigentlich vermeiden wollten.

Kennenlerngespräche

Überlegen Sie sich rechtzeitig, wo Sie Ihr Kind zur Welt bringen möchten: in der Klinik, im Geburtshaus oder zu Hause. Sehen Sie sich Kliniken und Geburtshäuser an und bedenken Sie bei der Wahl des Geburtsortes 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. Bitten Sie um ein Kennenlerngespräch, das beiden Seiten den Kontakt nach der Geburt erleichtert. Sehr günstig ist es auch, wenn Sie sich 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. Es ist eine wichtige Entscheidung, wem Sie Ihr Kind anvertrauen wollen, und die sollten Sie sorgfältig treffen (siehe Kasten rechts). In manchen Kinderarztpraxen wird bereits vor der Geburt des Kindes ein orientierendes Gespräch angeboten. Erkundigen Sie sich auch über den kinderärztlichen Notdienst und die Regelung der Urlaubsvertretung des Kinderarztes, denn Erkrankungen halten sich nun mal nicht an die üblichen Arbeitszeiten.

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

Der Zauber der ersten Tage

Der erste Blick in die Augen des neugeborenen Kindes berührt die Eltern tief im Herzen. Endlich können sie das Kind betrachten, das verborgen im Bauch auf den Tag der Geburt gewartet hat. Sie fühlen die zarte, weiche Haut

WISSENSWERT

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 468). Die Homepages der meisten Praxen können Sie per Mausclick erreichen. Es geht aber nichts über ein persönliches Kennenlernen – am besten ohne den Druck eines akuten Ereignisses oder die Aufregung vor der ersten Vorsorgeuntersuchung. Entscheidend ist, ob Sie sich in der Praxis Ihrer Wahl ernst genommen und gut aufgehoben fühlen. Mehr zum Thema Arztwahl finden Sie auf Seite 85.

und riechen den reinen, unverbrauchten Atem des neuen Menschen: Das Wunder der Fortpflanzung ist wahr geworden. Es gibt nichts Inzigeres als diesen intimen Moment der ersten

lassen. Das Kind ist von Ihnen abgewandt. Greifen Sie mit der Hand Ihres Armes, der sich über dem Kind befindet, unter die Achsel des Babys, die zu Ihrem Bauch zeigt. Der Unterarm stützt dabei die Brust des Kindes. Mit der Hand des freien Arms greifen Sie unter den Oberschenkel des Kindes, der zu Ihrem Bauch zeigt.

Füttern auf dem Schoß

Wollen Sie Ihrem Baby die Flasche geben, geht das auch mit der Schoßfütterung, die Bestandteil des Bobath-Konzepts ist. Ein Elternteil setzt sich hierfür am besten auf den Boden und lehnt sich zum Beispiel an der Wand an. Die Beine sind geschlossen und leicht angewinkelt, während das Kind auf den Oberschenkeln liegt – der Kopf ruht dabei auf den Knien und der Po auf dem Schoß. Mit den Füßen kann sich das Kind an der Brust von Mutter oder Vater abdrücken und Halt finden. Unterstützend können die Füße mit der einen Hand leicht festgehalten werden, während die andere Hand das Fläschchen hält. In dieser Haltung ruht der Säugling auf Ihren Oberschenkeln und kann Sie beim Füttern anschauen.

Rund ums Tragen: Tücher und mehr

Ihr Baby sollte mit gestütztem Köpfchen aufrecht in der Trage hocken und zum Tragenden schauen. Dabei nimmt es eine »Anhock-Spreiz-Stellung« ein, bei der die Knie in Höhe der Babyhüfte oder leicht darüber hinaus angezogen sind. Der Steg zwischen den Beinchen kann je nach Alter individuell eingestellt werden. Hat Ihr älteres Baby mehr Interesse an seiner Umgebung, so können Sie es auf der Hüfte oder auf dem Rücken tragen.

Beim Tragen ersetzt das Tuch oder das Tragesystem zwar ein Bekleidungsstück des kleinen Oberkörpers, dennoch sollten Sie im Winter



Die Schoßfütterung ist praktisch, bequem und ermöglicht Blickkontakt.

darauf achten, die Beinchen und den Kopf entsprechend der Temperaturen gut vor Kälte zu schützen, und eventuell selbst zusätzlich eine Tragejacke anzuziehen. Sollten Sie selbst einen Schal tragen, achten Sie darauf, dass Ihr Kind genügend Luft bekommt. Am besten binden Sie den Schal nach hinten. Im Sommer sollten besonders die Beinchen des getragenen Babys mit einem leichten Höschen und Söckchen vor zu intensiver Sonnenbestrahlung geschützt werden. Denken Sie auch an eine Kopfbedeckung für Ihr Kind.

Die Länge des Tuchs (zwischen drei und sechs Metern) ist von der Körpergröße des Tragenden abhängig und davon, welche der vielfältigen Tragepositionen angewendet wird. Die meisten Tragetücher sind aus Baumwolle und geben einen guten Halt. Ein elastisches Jerseytuch eignet sich besonders für kleine Säuglinge. Tücher aus Wolle haben ebenfalls eine gute Festigkeit



Schon Neugeborene fühlen sich eng an die Mutter geschmiegt wohl im Tragetuch.



Die Spreiz-Anhock-Haltung im Half Buckle bringt die Hüfte in eine günstige Position.

WISSENSWERT

.....

Wickelkreuztrage

Am besten lassen Sie sich die unterschiedlichen Wickeltechniken von Ihrer Hebamme oder einer Trageberaterin zeigen. Hier eine Kurzanleitung für die Wickelkreuztrage:

- Greifen Sie das Tragetuch in der Mitte und legen Sie die Tuchmitte knapp unterhalb der Brust quer über den Bauch.
- Kreuzen Sie die Tuchenden hinter dem Rücken und ziehen Sie sie nacheinander über die Schultern wieder nach vorne. Achten Sie darauf, dass die Tuchbahnen sich dabei nicht verdrehen. Ziehen Sie beide Stoffbahnen kräftig nach.
- Lassen Sie Ihr Baby vorsichtig über die Schulter in die Stoffbahn über Ihrem Bauch gleiten und bringen Sie es in die Spreiz-Anhock-Haltung.
- Überkreuzen Sie die Stoffbahnen über dem Rücken Ihres Babys und führen Sie die Tuchenden unter den Beinchen durch nach hinten zum Rücken. Mit einem Knoten am Rücken stellen Sie sicher, dass Ihr Baby guten Halt hat.





KAPITEL 2

STILLEN UND FÜTTERN



FLÄSCHCHEN GEBEN UND ZUFÜTTERN

Bei der Ernährung mit dem Fläschchen kann zwischen Mutter und Kind eine ebenso tiefe Beziehung entstehen wie beim Stillen: Halten Sie das Kind so, wie Sie es beim Stillen halten würden. Schauen Sie ihm beim Trinken in die Augen, streicheln Sie die kleinen Wangen und schenken Sie ihm Ihre ganze Aufmerksamkeit. Ähnlich wie beim Stillen erfährt Ihr Baby bei den Mahlzeiten ein großes Maß an Geborgenheit und Liebe. Wer viel Hautkontakt möchte, kann seinem Kind

mit freiem Oberkörper das Fläschchen geben. Ein Vorteil des Fläschchengebens liegt darin, dass das Kind auch in Abwesenheit der Mutter problemlos ernährt werden kann. Der andere Elternteil kommt so vermehrt in den Genuss, das Baby zu füttern. Und wenn die Zeit des Zufütterns gekommen ist, wird Ihr Baby sich von der Flasche auf dieselbe Art verabschieden wie gestillte Babys von der Brust – denn dann möchten beide gern am Familientisch mitessen.

Füttern mit Fläschchen

Auch die Ernährung mit industriell hergestellter Säuglingsanfangsnahrung bietet dem Baby heutzutage von Anfang an einen guten Start. Die Produkte sind gut verträglich, qualitativ hochwertig und enthalten alle Nährstoffe, die das Baby benötigt, und das in immer gleichbleibender Zusammensetzung und Menge.

Ernährungsfehler sind mit »Fertigfläschchen« im ersten Lebensjahr des Kindes kaum möglich, da die EU im Jahre 2009 eine Richtlinie erlassen hat, die den Kaloriengehalt für Säuglingsanfangs- und Folgenahrung regelt. Achten Sie aber unbedingt darauf, altersentsprechende Milch zu kaufen, und halten Sie die Dosierungsanleitungen der Hersteller ein. Überfüttern wird auf diese Weise unmöglich. Vertrauen Sie darauf, dass auch Ihr Baby weiß, wie viel es braucht. Hat es mal keinen großen Hunger, sollten Sie es nicht zwingen, das Fläschchen leer zu trinken. Trinkt das Baby jedoch über einen längeren Zeitraum wenig, macht es einen unruhigen und kränklichen Eindruck oder stagniert das Gewicht, ist es ratsam, den Kinderarzt aufzusuchen.

Die richtige Milch für jedes Alter

Für die ersten sechs Lebensmonate und auch zum Zufüttern eignet sich Säuglingsanfangsnahrung mit der Vorsilbe »Pre«. Diese Pre-Milch ist der Muttermilch in der Zusammensetzung sehr ähnlich, dünnflüssig sowie gut verdaulich und kann wie Muttermilch nach Bedarf gefüttert werden.

Sollten Mutter, Vater oder beide allergisch veranlagt sein, kann das Baby von Anfang an mit einem sogenannten hypoallergenen Milchprodukt mit dem Namenszusatz »HA« gefüttert werden. Man erhofft sich davon, das Risiko für das Auftreten allergischer Erkrankungen zu

vermindern. Für die Herstellung von HA-Nahrung wird das Eiweiß der Kuhmilch in kleine Bausteine gespalten, wodurch Allergien auslösende Merkmale weitgehend verloren gehen sollen – allerdings auch der Geschmack, wie Sie selbst feststellen können. Die für die Ernährung des Kindes wichtigen Eigenschaften des Eiweißes bleiben jedoch erhalten.

HA-Nahrung gibt es als Pre-Produkt und auch als Folgemilch. Sie kann bis zum Beginn der Beikostzeit ausschließlich verfüttert werden. Die Hoffnung, dass man mit dieser Nahrung spätere Allergien verhindern kann, ist zwar groß. Bei einer richtigen Milcheiweißallergie reicht eine solche Nahrung aber nicht aus, dann kann eine sogenannte Hydrolysatnahrung gegeben werden. Stillen lässt dieses Problem nicht aufkommen.

Wie viel darf es sein?

Auch mit dem Fläschchen müssen Sie Ihr Kind anfänglich nicht nach festen Zeiten füttern, sondern dann, wenn es Hunger hat. In den ersten drei Lebensmonaten sollten nicht mehr als vier Stunden zwischen den Mahlzeiten liegen. Die tägliche Nahrungsmenge hängt unter anderem davon ab, wie schwer das Kind ist, wie alt, ob es zu früh geboren wurde oder krank ist. Fragen Sie Ihre Hebamme oder den Kinderarzt, wenn Sie sich nicht sicher sind, wie viel Sie pro Tag füttern sollen. Als Anhaltspunkt können folgende Mengen dienen:

- In den ersten 14 Tagen: 30 bis 60 Milliliter pro Mahlzeit und acht bis zehn Fläschchen täglich,
- bis 2 Monate: 80 bis 120 Milliliter pro Mahlzeit und sechs bis acht Fläschchen täglich,
- 2 bis 4 Monate: 120 bis 200 Milliliter pro Mahlzeit und etwa fünf bis sechs Fläschchen täglich.

STILLEN UND FÜTTERN

Moment für den Beginn der Beikost noch nicht gekommen ist.

Der richtige Zeitpunkt kündigt sich meist so an: Das Kind fängt an, Ihnen beim Essen zuzusehen, schaut der Nahrung hinterher und möchte gern seine Eltern nachahmen. Es gibt Ihnen die Botschaft: Ich will auch etwas! Hinzu kommt starkes Sabbern, Gieren und das Vorschieben des Kopfes. Achten Sie auf diese Signale bei Ihrem Kind.

Auch wenn Sie sich vorgenommen haben, ein halbes Jahr ausschließlich zu stillen, und diese Zeit noch nicht um ist, kann es nicht schaden, wenn das Kleine schon vorher von einem Babybrei kostet, wenn es diese Reaktionen zeigt. Denn auch hier gilt: Kinder richten sich nicht nach Lehrbüchern und Meinungen, sondern nach ihrem eigenen inneren Plan.

Zeigt Ihr Baby wenig Eigeninitiative, können Sie ihm immer mal wieder ein wenig von Ihrem Teller anbieten, sofern diese Kost für ein Baby geeignet ist, wie etwa zerdrücktes Gemüse oder Kartoffeln. Wenn es so weit ist, wird es zugreifen und nach mehr verlangen.

Zu welcher Tageszeit Sie mit der Beikost beginnen, ist nicht besonders wichtig. Sie können es danach ausrichten, wann Sie die meiste Ruhe und Zeit dazu haben und das Kind wach und aufmerksam ist. Bedenken Sie dabei, dass Essen nicht nur Kalorienzufuhr, sondern eine bedeutende soziale Tätigkeit ist. In allen Kulturkreisen wird der gemeinsamen Mahlzeit eine große Bedeutung zugemessen. Versuchen Sie daher, mit Ihrem Kind zusammen zu essen.

Aber wie reagieren Sie am besten, wenn das Baby mit an der sonntäglichen Kaffeetafel sitzt



Das Essen vom Löffel muss das Baby erst lernen – und auch die Konsistenz der Nahrung, der Geschmack und die Aromen sind vollkommen neu. Lassen Sie sich also Zeit!

und die Oma ihm Sahne oder ein Stück Käsekuchen zuschiebt, obwohl das nicht die Ernährung ist, die Sie für Ihr Baby anstreben? Keine Sorge, genau so lernt ein Kind, dass es von dem isst, was auf dem Tisch steht – und an diesem Tag ist es nun mal die Schlagsahne. Ihr Kind hat große Freude daran, gemeinsam mit allen zu essen, und der Genuss der Gemeinsamkeit ist wichtiger als ein vorher festgelegter Essensplan. Wenn das gemeinsame Essen jedoch allen Beteiligten keine Freude macht, weil das Kind den Kopf wegdreht oder weint, warten Sie ein, zwei Wochen und nehmen Sie dann einen neuen Anlauf.

Die Art zu essen

Anders als beim Stillen und Fläschchengen geben sollte das Kind beim Füttern aufrecht sitzen, damit es sich nicht am Brei verschluckt: Am besten platzieren Sie es auf dem Schoß oder mit einem stützenden Kissen im Rücken im Hochstuhl. Geben Sie die feste Nahrung nicht püriert in ein Fläschchen mit »Breisauger«, sondern füttern Sie mit dem Löffel. Wenn das Baby den Löffel verweigert oder auf eine Flasche besteht, ist es noch zu früh für Beikost. Ein Horn- oder Bambuslöffel mit Löffelkopf aus lebensmittelechtem Silikon (BPA-frei und spülmaschinenfest) ist am Anfang besser als einer aus Metall. Er fühlt sich im Mund nicht kalt an und hat keinen störenden Nebengeschmack. Füllen Sie die Nahrung nur auf die Spitze, also auf das erste Drittel des Löffels, und achten Sie darauf, ob Ihr Kind die Nahrung durch die Zunge wieder herausschiebt. Das ist durch den nur langsam zurückgehenden Zungenstreckreflex bedingt – und es zeigt Ihnen, dass es es noch zu früh für Breinahrung ist. Bleiben Sie ruhig und geduldig und vermeiden Sie Hektik. Automatisch machen Sie während

HEBAMMENWISSEN

Signale für Beikost

An bestimmten Zeichen können Sie erkennen, wann es Zeit ist, Ihrem Kind etwas zuzufüttern:

- Der Zungenstreckreflex ist verschwunden. Das heißt, Ihr Baby befördert nicht mehr alles, was es in den Mund bekommt, automatisch nach außen.
- Ihr Baby kann mit Unterstützung aufrecht sitzen. Das ist meist um den sechsten Lebensmonat herum der Fall.
- Ihr Baby interessiert sich lebhaft für das Essen der Großen und versucht, in den Teller von Mutter oder Vater zu fassen und sich die »Beute« in den Mund zu stecken.
- Ihr Baby wird nicht mehr satt. Sie merken das, wenn sich die Abstände zwischen den Stillmahlzeiten immer mehr verkürzen und es auch nachts plötzlich wieder häufiger wach wird.
- Ihr Baby giert und sabbert, sobald es etwas Essbares in seiner Nähe sieht.
- Wenn es seine Eltern beim Essen beobachtet, macht Ihr Baby Kaubewegungen oder gibt Schmatzlaute von sich.
- Ihr Kind greift gezielt nach Dingen und führt diese treffsicher zum Mund.





KAPITEL 3

SCHLAFEN UND TRÖSTEN



SCHLAF, KINDLEIN, SCHLAF!

Die Ärmchen und Beinchen zucken, die Augen fallen zu, der Kopf rollt zur Seite ... und das Baby schläft. Doch nicht immer schlafen Babys so friedlich und problemlos ein. Denn manchmal sind sie überreizt und unzufrieden. Zudem finden Babys nicht ohne Weiteres einen regelmäßigen Rhythmus. Auch zwischen Tag und Nacht können sie anfangs nicht unterscheiden. Zu alledem brauchen sie die Unterstützung ihrer Eltern. Diese müssen die Rahmenbedingungen schaf-

fen, damit sich die Kleinen beruhigt dem Schlaf hingeben können. Wichtig ist es für die Eltern, auf die kindlichen Signale zu achten, mit denen sich die Müdigkeit zeigt. Zudem tragen ein geregelter abendlicher Ablauf, verlässliche Gute-Nacht-Rituale und ruhige nächtliche Still- und Füttergewohnheiten dazu dabei, einen regelmäßigen Rhythmus einzuführen. Denn dadurch gewinnen Kinder Vertrauen und Halt - und auch die Eltern kommen zu ihrem wohlverdienten Schlaf.

Geheimnis Schlaf

Der Mensch verbringt ungefähr ein Drittel seiner Lebenszeit mit Schlafen. Noch immer ist nicht geklärt und auch nicht biologisch begründbar, warum das so ist. Fest steht, dass dieser geheimnisvolle Zustand lebensnotwendig ist und unseren Geist und Körper reorganisiert – nicht zuletzt durch die Träume. Ihnen geben sich unsere Gefühle und Gedanken hin, Träumen ist ein Teil unserer Wahrnehmung, es lehrt uns, dass die Grenzen zwischen Wirklichkeit und Vorstellung unscharf sind.

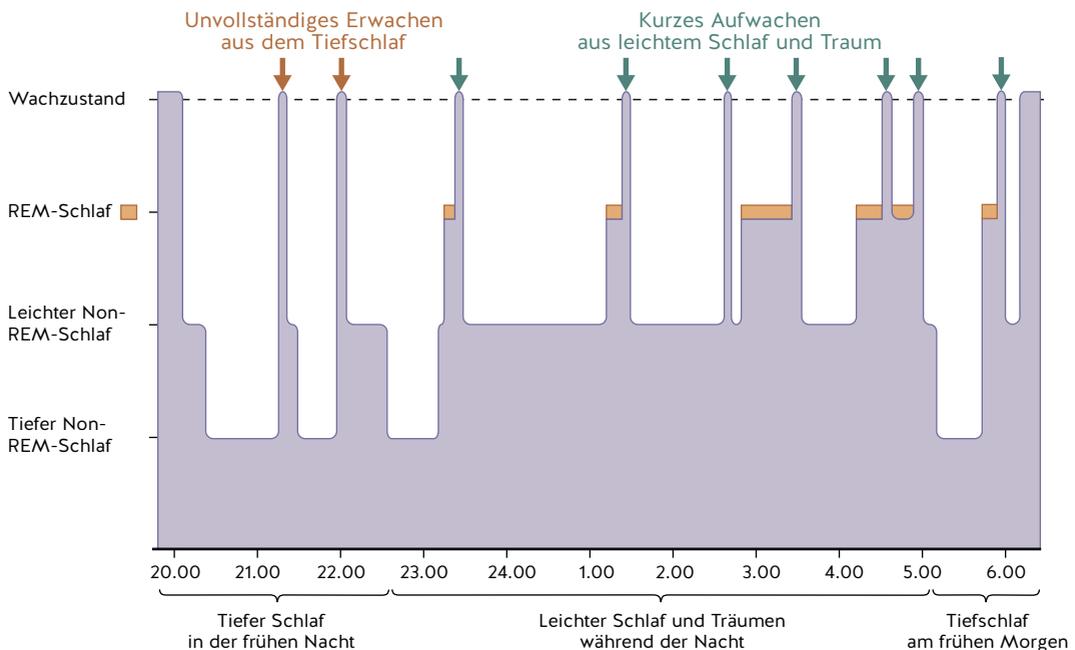
Der Schlaf-wach-Rhythmus

Die 24 Stunden des Tages sind in Tag und Nacht unterteilt. Zudem gibt es einen Rhythmus, der etwa ein bis zwei Stunden umfasst und den Tag und die Nacht strukturiert. Tagsüber nehmen wir diese Stunden als »Tief«

wahr, nachts als Schlafzyklus mit Phasen tieferen oder wenig tiefen Schlafes sowie Aufwachphasen, an die wir uns häufig nicht erinnern. Wenn wir aus dem Tiefschlaf geweckt werden, sind wir häufig verwirrt und desorientiert. Werden wir dagegen von allein wach, fühlen wir uns erfrischt und leistungsbereit.

Das Neugeborene kennt zunächst noch keinen Schlaf-wach-Rhythmus. Es hat zwar im Mutterleib schon gelernt, dass es Phasen gesteigerter Aktivität und Ruhephasen gibt – und Sie haben gemerkt, dass die Kindsbewegungen oft besonders lebhaft waren, wenn Sie selbst zur Ruhe gekommen sind. Aber was Ruhe und Aktivität mit Hell und Dunkel zu tun haben, muss das Kind erst noch lernen. So läuft in den ersten Tagen und Wochen ein permanenter Rhythmus aus Schlafen-Essen-Spielen-Schlafen ohne Rücksicht auf die Tageszeit ab.

Das Schlafmuster eines Kindes ab dem 6. Lebensmonat (nach Ferber)



Das Baby wird an Ihrem Verhalten bald merken, dass nachts alles anders ist. Zeigen Sie dem Kind von Anfang an, dass die Nacht zum Schlafen und der Tag zum Wachen da ist. Dazu sollten Sie beim nächtlichen Stillen, Füttern und Wickeln das Licht nur dimmen und möglichst leise sprechen (siehe Kasten unten). Nach vier Wochen müsste sich auf diese Weise ein gewisser Rhythmus eingespielt haben.

HEBAMMENWISSEN

Das Schlafen vorbereiten

Sorgen Sie für Nachtruhe, indem Sie das Zubettgehen schon sehr frühzeitig nach einem immer gleichen Muster vorbereiten: Mit dem Anziehen des Schlafsacks, später des Schlafanzuges, einem Gute-Nacht-Ritual (siehe Seite 175) und einer entsprechenden Verabschiedung mit Küsschen oder Ähnlichem. Nachts ist es dunkel: Halten Sie das Licht gedämpft und vermeiden Sie Spielen und Stimulationen; legen Sie das Kind nach der Mahlzeit und dem Wickeln gleich wieder hin.

Sprechen Sie leise mit Ihrem Baby, auch wenn Sie meinen, es verstehe noch nichts. Die Tonlage, das vermittelte Gefühl, die Stimme, all das kommt auch in der vorsprachlichen Zeit beim Kind an. Und so lernt es rasch, was gerade angesagt ist.

Schlafen lernen

Neugeborene haben kurze Schlafperioden von etwa einer Stunde und wachen dann kurz auf. Bald bilden sich längere Wachperioden, und wenn die ersten sechs, acht Wochen um sind, werden die Perioden regelmäßiger und länger. Das heißt für die Eltern, sich mit Gelassenheit, Flexibilität und Organisationstalent auf die Bedürfnisse des Kindes einzustellen.

Zudem braucht ein Neugeborenes noch jede Nacht Mahlzeiten und frische Windeln, anfangs zwei- bis dreimal pro Nacht, später nur noch einmal. Wenn der erste Monat um ist, schlafen manche Babys schon durch, das heißt in diesem Alter fünf oder mehr Stunden am Stück. Die meisten Babys brauchen aber länger, bis sie ihren Rhythmus gefunden haben – und sie brauchen dazu die Unterstützung ihrer Eltern. Doch egal, in welchem Rhythmus Säuglinge schlafen, sie bekommen eigentlich immer genügend Schlaf ab. Anders sieht es bei ihren Eltern aus. Für sie kann ein Dauerzustand der Übernächtigung entstehen, der zu den größten Herausforderungen des Lebens mit Kind gehört. Zum Glück werden diese Schwierigkeiten aber auch schnell wieder vergessen. Denn die wirklich harten ersten Wochen gehen rasch vorbei, so rasch, dass sich anfänglich völlig erschöpfte Eltern nach ein paar Monaten oft gar nicht mehr an den früheren Erschöpfungszustand erinnern können.

Wann ein Kind wirklich durchschläft, kann niemand genau vorhersagen. Man kann aber davon ausgehen, dass der Schlafrhythmus eines Kindes in den ersten Monaten eher biologisch, also von seinen Bedürfnissen, gesteuert wird, danach eher durch individuelle Gewohnheiten und die Struktur des Alltags – und die haben Sie als Eltern in der Hand.

Rituale für eine gute Nacht

Feste, wiederkehrende Gewohnheiten helfen, den manchmal chaotischen und mitunter auch anstrengenden Tagesablauf mit Kind besser in den Griff zu bekommen. Besonders in den ersten Wochen und Monaten kann dies als große Erleichterung erlebt werden.

Struktur im Alltag

Rituale wie die Babymassage nach dem morgendlichen Waschen oder das Gute-Nacht-Lied vor dem Schlafenlegen am Abend unterstützen das Kind darin, ein Gefühl für den aktiven Tag und die ruhige Nacht zu entwickeln. Auch zur Festigung der Beziehung zwischen Eltern und Kind eignen sich Rituale sehr gut. Wenn Sie besondere Ereignisse schaffen, für die immer nur ein Elternteil zuständig ist, fördert dies auch die Bindung zu dem Elternteil, der aus beruflichen Gründen weniger Zeit mit dem Kind verbringen kann. Und das Kind kann sich darauf verlassen, dass sich Mutter und Vater zuverlässig kümmern. Die positiven Erfahrungen fördern die kindliche Entwicklung, lassen das Urvertrauen wachsen und schaffen eine sichere Basis, von der aus das Kind seine Umwelt erkundet und lehrreiche Erfahrungen macht.

Das Gute-Nacht-Lied

Wiegenlieder haben eine lange Tradition und sind gerade in den ersten Monaten ideal für das Abendritual. So wurde das Kind schon seit Menschengedenken in den Schlaf gesun-

gen. Das Abendritual war und ist bekannt als bewährtes Mittel, um das kleine Kind von den Ereignissen des Tages abzulenken, es zu beruhigen und das Einschlafen zu erleichtern. Das Kind lernt, dass eine Bezugsperson mit einem Lied die ruhige Nachtphase einläutet und es so gemeinsam mit dem lieben Menschen in das Reich der Träume gelangt. Auf diese Weise stärkt Singen die Kompetenz der Eltern, ihrem Baby achtsam zu begegnen und es auch liebevoll in den Schlaf zu begleiten. Doch Singen verspricht noch mehr, denn Musik gehört bereits im jungen Säuglingsalter zur optimalen Frühförderung: Gesang regt die Gehirnentwicklung an, verbreitet gute Laune und gibt dem Baby Geborgenheit. Außerdem schult der Gesang das Gehör des Babys und ermöglicht eine Kommunikation zwischen Singendem und Zuhörer. Babys lernen schnell, dass ein leises Lied mit getragener Melodie zur Beruhigung einlädt und ein flotteres, lautes Lied für fröhliche Momente sorgt. Das wache Kind schaut dabei gern auf die Mund- und Lippenbewegungen des Singenden und prägt sich Mimik, Gestik, Betonung, Stimmlage und Melodie ein. Das schult vor allem die kognitiven Fähigkeiten des Babys. Nebenbei stärkt die intensive Zuwendung beim Vorsingen die Bindung zwischen Baby und Betreuungsperson. Und das kleine Kind kann mit dem abendlichen Ritual des »leisen« Singens den Tag in Vertrautheit und Geborgenheit beschließen.

MONAT FÜR MONAT – ALLES, WAS ELTERN WISSEN MÜSSEN

Das vollständig aktualisierte und erweiterte Standardwerk präsentiert neueste Forschungsergebnisse, den Wissensschatz eines erfahrenen Kinderarztes sowie viele praktische Tipps für das erste Lebensjahr.



- **Monat für Monat:** Ausführliche Informationen zur körperlichen, geistigen und emotionalen Entwicklung sowie viele Anregungen für altersgemäße Spiele und Förderung
- **Rundum gut versorgt:** Stillen, füttern, wickeln, baden, tragen und trösten – alle Bereiche der täglichen Pflege werden Schritt für Schritt erklärt und bebildert
- **Gesund durchs erste Jahr:** Die häufigsten Kinderkrankheiten und ihre Behandlung sowie alles zum Thema Impfen. Extra für Mütter: Empfehlungen für Rückbildung, Beckenbodengesundheit und Selbstfürsorge
- **Entspannt bleiben:** Was tun, wenn das Baby weint, Schlafen zum Problem wird oder das Stillen schmerzt? Wissenswertes von der Hebamme und dem Kinderarzt sorgt für Abhilfe
- **Familie werden:** Wertvolle Anregungen zur Gestaltung der neuen Elternrolle, zur Pflege der Paarbeziehung und zum Ankommen im Leben als Familie



WG 467 Säuglinge
ISBN 978-3-8338-8702-4



www.gu.de