

www.readup.de/on/baby



E-BOOK
RATGEBER

BABY

1	Das erste gemeinsame Jahr	3
1.1	Bin ich schwanger?	3
1.2	Schwangerschaftsverlauf	3
1.3	Das Baby ist da	4
1.3.1	Wehen und Geburt	5
1.3.2	Gewöhnung an die neue Situation	5
1.3.3	Aller Anfang ist schwer	5
1.4	Was das Baby braucht	6
1.5	Gute Eltern auf natürliche Weise	7
2	Entwicklung im ersten Jahr	8
2.1	Die ersten drei Monate	8
2.2	Die Entwicklung vom vierten bis zum sechsten Monat	9
2.3	Erstaunliche Entwicklungsschritte vom siebten bis 12. Monat	11
3	Stillen und Ernährung	13
3.1	Gute Ernährung stillender Mütter	13
3.2	Probleme beim Stillen	14
3.3	Ernährung des Babys bis zum ersten Lebensjahr	14
4	Pflegen und Anziehen	15
5	Schlaf und Rituale	16
6	Trösten und Verstehen	17
6.1	Nähe tröstet	17
6.2	Warum ein Baby weint	18
6.2.1	Ist das Kind hungrig?	18
6.2.2	Hat das Baby Schmerzen?	18
6.2.3	Fühlt sich das Kind einfach nur unwohl?	18
6.2.4	Ist das Kind müde?	18
7	Vorsorgen und Impfen	19
8	Typische Kinderkrankheiten	20
8.1	Dreimonatskolik	20
8.2	Neugeborenenengelbsucht	20
8.3	Häufige Kinderkrankheiten	21
8.4	Unfälle	21
8.5	Vergiftungen	21
8.6	Insektenstiche	22
8.7	Kratzer und Wunden	22

1 Das erste gemeinsame Jahr

Schon die Zeit der Schwangerschaft ist für die meisten Frauen etwas ganz Besonderes. Ihr Körper verändert sich, man guckt der Zukunft mit einem freudigen, aber auch ängstlichen Auge entgegen und muss sich auf so viele neue kommende Dinge einstellen. Nun ist Frau nicht mehr nur für sich selbst verantwortlich, sondern trägt ein kleines Wesen mit sich, welches sie ganz schön auf Trab halten wird. Neun Monate lang schläft, isst und bewegt sich das Baby in der Gebärmutter, bis es schließlich auf die Welt kommt. Erst dann zeigt sich, dass nichts mehr so ist, wie es einmal war. Eltern müssen sich auf den Nachwuchs einstellen, ihre eigenen Bedürfnisse häufig zurückschrauben und haben es sicherlich nicht immer leicht im Umgang mit dem neuen Familienmitglied. Einige Eltern zweifeln an ihrer Rolle als gute Eltern und sind einfach überfordert, andere managen die ersten Wochen und Monate mit dem Baby relativ problemlos. Eltern sein ist nicht leicht, aber es ist eine schöne Lebensaufgabe, was die meisten Paare nach der Geburt des Babys auch schnell merken.

1.1 Bin ich schwanger?

Viele Frauen, die schwanger sind, haben bereits kurz nach der Einnistung der Eizelle in die Gebärmutter ein gewisses Gespür für eine kommende Veränderung. Mediziner denken, dass ein sehnlicher Kinderwunsch dieses Gespür noch begünstigt, wobei die Enttäuschung der Frau nach einem negativen Schwangerschaftstest dann häufig umso größer ist. Erste sicht- und spürbare Anzeichen einer Schwangerschaft machen sich meist erst ab der fünften Woche nach der Befruchtung bemerkbar. Die schwangere Frau fühlt sich vermehrt müde und schlapp, zeigt seltene Gelüste und leidet unter Heißhungerattacken. Häufig macht sich ein gewisser Ekel vor bestimmten Nahrungsmitteln breit, der sonst nicht unbedingt ausgeprägt war. Die seelische Verfassung ändert sich aufgrund der hormonellen Umstellung des Körpers. Die Schwangere ist anfälliger, leichter reizbar und emotionaler. Auch der Gang zur Toilette häuft sich und es macht sich ein Spannungsgefühl in den Brüsten bemerkbar. Natürlich sind die Symptome von Frau zu Frau verschieden und manchmal treten sie auch gar nicht auf oder werden nur bedingt wahrgenommen. Das erste sichtbare Zeichen einer Schwangerschaft ist das Ausbleiben der Menstruation. Ab diesem Zeitpunkt kann zu Hause bereits ein Schwangerschaftstest durchgeführt werden, sicherer ist jedoch der Gang zum Frauenarzt, wenn der Verdacht einer Schwangerschaft besteht. Dieser kann mit Gewissheit sagen, ob in 40 Wochen ein neues Leben die Welt erblicken wird.

1.2 Schwangerschaftsverlauf

Eine Schwangerschaft geht mit enormen körperlichen und auch seelischen Veränderungen einher. Durchschnittlich verbringt das Baby 266 Tage im Mutterleib, wobei man in den ersten Wochen einer Schwangerschaft noch nicht wirklich von einem Baby spricht. Bestätigt der Frauenarzt eine Schwangerschaft, versucht er möglichst genau den Beginn zu berechnen, um gezielter die Veränderungen und Entwicklungen des Ungeborenen in der www.readup.de

Gebärmutter kontrollieren zu können. Die erfolgreiche Einnistung des befruchteten Eis in die Gebärmutter (Plazenta) erfolgt in der vierten Woche nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr. Bereits eine Woche darauf bleibt bei über 90 Prozent aller Frauen die Menstruationsblutung aus und erste Schwangerschaftshormone sind im Blut nachweisbar. Symptome, wie Müdigkeit und Schwindel, treten bereits bei einigen Schwangeren auf. Schon in der fünften Woche entwickelt sich das zentrale Nervensystem des Embryos.

Die Gebärmutter wächst nun stetig an, die Gliedmaßen und das Herz des Ungeborenen entwickeln sich. In der siebten und achten Schwangerschaftswoche lässt sich das kleine Herz bereits auf dem Ultraschall sehen, die anderen Organe bilden sich langsam aus. Die werdende Mutter wird nun sicherlich vermehrt Symptome spüren, unter Morgenübelkeit leiden, emotionale Ausbrüche haben und sich vielleicht darüber ärgern, dass die Lieblingsjeans nicht mehr passt.

Ab der 8./9. Schwangerschaftswoche bezeichnet man das ungeborene Kind im Mutterleib Fötus. Nun ist bereits das Gesicht erkennbar und es erreicht ein Gesamtgewicht von gut 40 Gramm. Zwei bis drei Wochen später ist es bereits 100 Gramm schwer und es bilden sich starke Knochen aus. Erste Bewegungen des Fötus sind ab der 16. Wochen zu spüren.

Um die 20. Schwangerschaftswoche kann der Frauenarzt bereits erkennen, ob es sich um ein Mädchen oder Jungen handelt, wenn dies auf dem Ultraschallbild sichtbar ist. Das Baby beginnt zu strampeln und entwickelt schon einen eigenen Schlafrhythmus. Die Frau nimmt kontinuierlich zu und klagt bestimmt über einige Beschwerden (typische Beschwerden sind Rückenschmerzen und Wasserablagerungen in den Beinen).

Um die 28. Woche, wenn das Kind im Idealfall bereits über ein Kilo wiegt, beginnt es, sich langsam zu drehen. Das spürt eine werdende Mutter natürlich und verursacht oftmals einen stechenden Schmerz im Unterbauch. Ab der 30. Woche der Schwangerschaft liegt der Kopf des Babys unten, es wiegt schon über 2 Kilo, die Lunge reift und Sinnesorgane sind ausgebildet. Kurz darauf kommt es vermehrt zu kleinen Übungswehen, die schon einmal auf die bevorstehende Geburt hinweisen und vorbereiten sollen. Jede Bewegung der werdenden Mutter fällt sehr schwer, denn das Baby wiegt mittlerweile über 3000 Gramm.

Nun ist die 40. Woche gekommen und die Geburt naht unaufhaltsam. Eine Schwangere merkt sofort, wenn erste Wehen einsetzen oder gar die Fruchtblase platzt. Es wird dann Zeit, in die Geburtsklinik zu fahren und das Baby auf die Welt zu lassen.

1.3 Das Baby ist da

Eine Geburt ist ein spannendes Erlebnis, an das sich eine Frau ihr Leben lang zurückerinnert. Natürlich ist sie auch mit Schmerzen verbunden, die jedoch schnell in den Hintergrund geraten, sobald das Baby auf der Welt ist. Das Glücksgefühl einer frischgebackenen Mutter ist in den meisten Fällen so überwältigend, dass Ängste und Sorgen zunächst in Vergessenheit geraten.

1.3.1 Wehen und Geburt

Startsignal einer Geburt ist der Blasensprung und die einsetzenden Wehen. Treten diese in einem Abstand von fünf bis zehn Minuten auf, steht die Geburt kurz bevor. Manchmal gebärt eine Frau innerhalb weniger Stunden, ein anderes Mal liegt sie vielleicht ganze zwei Tage lang in den Wehen - es kommt immer darauf an, wie eilig es das Baby hat auf die Welt zu kommen. Bei der Geburt stehen der werdenden Mutter immer qualifizierte und unterstützende Hebammen, Krankenschwestern und Ärzte zur Seite, die dafür sorgen, dass die Geburt problemlos und vor allem schnell verläuft. Sie untersuchen Herztöne des Babys, beruhigen die werdenden Eltern und erleichtern der Mutter die bevorstehende Geburt, zum Beispiel mithilfe von Einläufen oder Wehen fördernden Mitteln.

Im Idealfall erblickt das Köpfchen zuerst das Licht der Welt, danach folgt der kleine Körper. Nun hört man wahrscheinlich den ersten Schrei des Neugeborenen, was viele frische Eltern zu Tränen rührt. Schnell erfolgt die Abnabelung von der Mutter, danach wird es erst einmal kurz auf die warme Brust gelegt. Anschließend werden Mutter und Kind versorgt und nach einigen Stunden auf die Mutter-Kind-Station des Krankenhauses verlegt.

Durchschnittlich verbringen Frische Mütter noch zwei oder drei Tage in der Klinik, bevor sie entlassen werden.

1.3.2 Gewöhnung an die neue Situation

Nun ist das Baby da und der Alltag mit dem neuen Familienmitglied kann beginnen. Nicht selten kommt es vor, dass die Mutter - vor allem, wenn es sich um eine Erstgebärende handelt - plötzlich von Ängsten und Depressionen übermannt wird. Sie hat Angst, der Rolle der guten Mutter nicht gerecht zu werden und ist mit der neuen Situation regelrecht überfordert. Dieser Zustand kann einige Tage andauern, aber auch mehrere Wochen lang das Leben sehr erschweren. Manchmal muss sogar ein Arzt gegen diese so genannte Wochenbettdepression involviert werden.

1.3.3 Aller Anfang ist schwer

Nun, wo das Baby endlich da ist, ist beinahe der ganze Alltag darauf ausgerichtet. Die Nächte sind kurz, Kinobesuche am Wochenende erst einmal tabu und der Partner nimmt nur noch Rang zwei in der Familie ein. Trotz dieser negativen Faktoren empfinden viele frischgebackene Eltern das neue Leben als sehr schön und richten es gerne auf den kleinen Familienmittelpunkt aus. Forscher haben herausgefunden, dass ein neuer Lebensabschnitt mit einem Kind gleichzeitig auch die Psyche vieler Neuelternter stärkt und die Beziehung festigt. Ein Baby bekommen bedeutet Abschied zu nehmen von der Jugend und Unbeschwertheit. Viele neue Gefühle und Verhaltensweisen werden den Eltern nun abverlangt, sie müssen sich in Geduld üben, sich dem Nachwuchs hingeben und tragen eine große noch nie dagewesene Verantwortung. Jeder kennt den Spruch: Aller Anfang ist schwer! Das trifft auch auf das Elternsein zu, denn sicherlich macht man anfangs einiges falsch, ist noch unsicher

und hat Bedenken. Mit der Zeit läuft jedoch alles, wie von selbst und Eltern erlangen ein hohes Maß an Sicherheit und Routine.

1.4 Was das Baby braucht

Werdende Eltern schlendern mit Vorliebe durch Babygeschäfte und machen relativ früh erste Besorgungen, damit es dem Nachwuchs in Zukunft an Nichts fehlt. Das ist auch gut so, denn nur wenige Wochen vor dem geplanten Geburtstermin sollten alle wichtigen Utensilien vorhanden sein. Nicht selten kommt es vor, dass das Baby doch etwas früher auf die Welt möchte, weshalb es vorteilhaft ist, wenn man sich rechtzeitig um die Erstausrüstung kümmert und sich dann in Ruhe auf die Geburt vorbereiten kann.

Sicherlich sind künftige Eltern oftmals überwältigt von der enormen Produktpalette an Babyutensilien und stehen planlos vor den großen Regalen mit Straplern, Fläschchen und Nuckeln. Von allem gibt es meist viel zu viel, in den verschiedensten Farben und Formen - die Wahl fällt daher nicht immer leicht.

Wenn Sie bald Eltern werden, dann sortieren Sie die wichtigen Produkte für den Nachwuchs am besten in Kategorien ein. Auf folgende fünf Kategorien ist dabei ein besonderes Augenmerk zu legen:

- **Schlaf:** Ein Neugeborenes braucht in jedem Fall ein gemütlich warmes Bett, denn in den ersten Lebensmonaten schläft es bis zu 16 Stunden täglich. Es sollten auch mehrere Bettwäschegarnituren zum Wechseln angeschafft werden, sowie ein Babyschlafsack und eventuell ein Mobile oder eine Spieluhr, was eine beruhigende Wirkung auf Kleinkinder hat.
- **Pflege:** Für die Pflege des Kindes ist natürlich eine Wickelkommode mit ausreichend Stauraum sehr vorteilhaft. Windeln und Pflegeprodukte dürfen auch nicht fehlen und sollten immer griffbereit sein. Eine Babybadewanne, weiche Handtücher, Waschlappen und Fieberthermometer sind ebenfalls wichtig.
- **Kleidung:** Bei der Kleidung machen Eltern eigentlich kaum etwas falsch. Oftmals haben sie sogar mehr, als sie eigentlich benötigen und ständig kommen Freunde und Familienmitglieder mit neuen Geschenken, so dass für jeden Anlass etwas passendes zum Anziehen im Babyschrank gefunden werden kann. Besorgen Sie einfach für jede Jahreszeit passende Outfits, dann kann nichts schiefgehen.
- **Mahlzeit:** Muttermilch ist ja bekanntlich die beste Nahrung für ein Neugeborenes und sicherlich auch die günstigste. Mütter, die ihr Baby stillen, sollten ein paar Still-BHs und auch eine Milchpumpe anschaffen. Wenn das Baby mit der Flasche aufgezogen werden soll, sind genügend Fläschchen, Säuglingsnahrung und auch Reinigungsmittel, sowie Spucktücher unabdingbar.

- Unterwegs: Es kommt sicherlich mal vor, dass Sie mit dem Nachwuchs zum Supermarkt oder zum Arzt müssen. Daher ist es wichtig, einen stabilen Kinderwagen oder eine Tragetasche anzuschaffen. Auch ein entsprechender Kindersitz für das Auto ist sehr wichtig, damit sie mit dem Baby sicher an das gewünschte Ziel kommen. Zusätzlich sind Kleinigkeiten, wie Sonnenschirm, Regenbedeckung oder eine Wickeltasche für unterwegs, bestimmt hilfreich.

1.5 Gute Eltern auf natürliche Weise

Was macht gute Eltern aus? Diese Frage stellen sich wahrscheinlich viele Menschen, aber pauschal lässt sie sich nicht wirklich beantworten. Man muss nicht Unmengen an Geld besitzen, ein großes Haus haben und das Kind in die teuerste Privatschule schicken, um sich als gutes Elternpaar zu bezeichnen. Viel wichtiger ist der Aufbau einer emotionalen Bindung zu dem Kind bereits während der Schwangerschaft. Eine werdende Mutter, die sich auf ihr Baby freut, baut ganz von allein eine enge Bindung zu ihrem noch ungeborenen Kind auf, kümmert sich bereits früh darum, dass es dem Nachwuchs an Nichts fehlt. Wenn er dann erstmal da ist, ändert sich dies meist auch nicht. Eine gute Mutter zu sein, bedeutet nichts weiter als einfühlsam und behütend mit dem Baby umzugehen, sich Zeit zu nehmen und auf seine Bedürfnisse einzugehen. Dies gilt natürlich auch für den frisch gebackenen Vater, der seine Partnerin unterstützen und ihr somit gleichzeitig seelischen Beistand leisten sollte. Aus Paaren werden eben Eltern, die sich nicht an irgendwelchen Film-Familien orientieren sollten, sondern einfach so sein sollten, wie sie sind. Dabei spielt es keine Rolle, ob man wenig Geld hat oder Babykleidung vom Flohmarkt kauft - Auch mit wenig Mitteln kann man viel Liebe verschenken, was als wichtigste Grundlage für eine gute Entwicklung des Kindes gilt.

In jeder Familie geht es irgendwann einmal Drunter und Drüber. Da fühlt man sich plötzlich mit dem neuen Alltag überfordert, ist viel gereizter, hat Angst vor der Zukunft und möchte im Umgang mit dem Nachwuchs eben nichts falsch machen - Wer solche Situationen meistern kann, der kann sich auch als gute Eltern bezeichnen. Kinder nehmen sich immer das, was sie wollen, und lieben und schätzen ihre Eltern, so wie sie sind.

Kommt man mit dem Neugeborenen aus dem Krankenhaus nach Hause, ändert sich alles von Grund auf. Gute Eltern haben das Heim bestmöglich für das Baby vorbereitet, ihm einen gemütlichen Schlafplatz geschaffen und sich für die ersten Monate gut gerüstet. Selbst wenn man plötzlich feststellt, dass noch etwas wichtiges fehlt, ist dies kein Weltuntergang. Babymärkte haben das ganze Jahr über geöffnet und schnell lassen sich dort noch Accessoires und Utensilien beschaffen. Wichtig ist, dass man sich genügend Zeit für das Kleinkind nimmt, es mit viel Liebe und Einfühlungsvermögen hegt und pflegt. Es ist übrigens keineswegs verwerflich, wenn man sich als gute Eltern auch einmal eine Auszeit nimmt und für einige Stunden einen Babysitter engagiert. Wenn man sich rundum wohl fühlt und das Leben genießt, überträgt man diese positiven Gefühle nämlich auch unbewusst auf das Baby und hat viel mehr Freude und Spaß am Familienleben.

2 Entwicklung im ersten Jahr

Innerhalb eines Jahres entwickelt sich ein Kind unheimlich weiter. Während es kurz nach der Geburt kaum die Augen öffnen konnte und fast den ganzen Tag schlief, lächeln uns Einjährige mit ihren süßen Zähnchen an, wollen ein Türmchen bauen und versuchen bereits mit dem Löffel zu essen. Von der Geburt bis zum ersten Geburtstag lernt das Kind sich selbstständig fortzubewegen, beginnt seine Sprache zu entdecken, findet Geschmack an bestimmten Nahrungsmitteln und zeigt gerne, welche Personen ihm besonders am Herzen liegen. Während der einzelnen Vorsorgeuntersuchungen der Babys kontrollieren Ärzte sorgfältig die körperliche und geistige Entwicklung der Wonneproppen und geben den Eltern auch Tipps, wie sie gewisse Fertigkeiten und Bewegungsabläufe der Kinder noch besser fördern können.

2.1 Die ersten drei Monate

Die ersten drei Lebensmonate eines Kindes sind für die Eltern sicherlich besonders spannend, denn man beobachtet das Baby sehr sorgfältig und bemerkt sofort die nur kleinste Veränderung und nahezu jeden Entwicklungsschritt.

Das erste gezielte Lächeln, ein wütendes Strampeln, die ersten Laute - dies und noch viel mehr sind kennzeichnend für die Entwicklung eines Kleinkindes in den Monaten 1-3.

Kurz nach der Geburt verliert das Baby etwas an Gewicht, was jedoch völlig normal ist und nicht besorgniserregend. Bereits ab der dritten Woche nimmt es dann kontinuierlich so um die 150 Gramm in der Woche zu und wird kräftiger. Die Haut wird glatter und rosiger, die Haare wachsen und der Hunger wird von Tag zu Tag größer. Die wichtigen Vorsorgeuntersuchungen U3 (um die fünfte Lebenswoche) und U4 (im dritten Lebensmonat) stehen in dieser Lebensphase des Kindes an und sollten keinesfalls versäumt werden. Hier werden wichtige Körperfunktionen des Kindes kontrolliert und Impfungen vorgenommen. Es sollte also rechtzeitig ein Termin beim Kinderarzt vereinbart werden.

Schon im ersten Monat kräftigen sich die Muskeln im Körper des Babys sichtlich. Auch die Knochen werden stabiler und das Baby beginnt immer mehr den eigenen Körper zu kontrollieren. Während kurz nach der Geburt noch Reflexe sämtliche Bewegungsabläufe bestimmt haben, sind es nun die Sinne und Muskeln, die für gewisse Handlungen verantwortlich sind. Das Kind versucht mehr und mehr den Kopf anzuheben, schafft es jedoch nicht über einen längeren Zeitraum. Es ist wichtig, dass Eltern das Köpfchen immer gut stützen und das Baby auch nicht über längere Zeit in Sitzposition halten.

Ab dem zweiten Monat im Leben des Kleinkindes wird gestrampelt, was das Zeug hält. Babys lieben das Zappeln und benötigen daher viel Bewegungsfreiheit. Zu enge Kleidung wäre in diesem Alter daher nicht angebracht. Eltern sollten ihren Nachwuchs auch ruhig einmal für einige Minuten ohne Windel ordentlich strampeln lassen. Es kommt vor, dass der kleine

Zappelphilipp sich auf die Seite dreht, deswegen den Nachwuchs nie aus den Augen verlieren und auch keine spitzen Gegenstände in der Nähe haben.

Ein zwei Monate altes Kind liebt sogar schon das Spielen. Es kann Kontraste und Geräusche erkennen und quietscht vergnügt, wenn sie ein Mobile sehen oder der Papa mit einer roten Pappnase ein Liedchen trillert. Es erkennt bereits die Stimmen seiner Eltern und Geschwister und weiß, von wem es die meiste Aufmerksamkeit bekommen kann. Das Baby greift in dieser Lebensphase gerne nach einem Finger und lächelt Personen an, jedoch sind diese Handlungen nicht gezielt, sondern eher unbewusst. Viele Babys lächeln, nachdem sie gefüttert oder gewickelt wurden, was viele Eltern als ein Zeichen von Zufriedenheit und Wohlfühl ihres Kindes ansehen. Es ist sehr wichtig, dass Eltern sich in dieser Zeit viel mit ihrem Nachwuchs beschäftigen, denn das fördert die motorische und kognitive Entwicklung unheimlich. Ob Lieder singen, mit den kleinen Händchen klatschen oder Geschichten vorlesen - Babys lieben Geräusche und Berührungen und machen dabei meist ihre ersten kleinen lustigen Laute. Vermehrt schauen sie im Zimmer umher, machen neue Eindrücke und sind neugierig was die Welt um sie herum alles bereithält.

Mittlerweile haben Babys in diesem Alter einen Schlaf- und Essrhythmus entwickelt. Noch immer schlafen sie rund 15 Stunden täglich, wobei es mehrere Phasen gibt, in denen sie sehr wach und aktiv sind. Meistens machen sie mehrere Nickerchen über den Tag verteilt. Für Eltern empfiehlt sich, dass sie Rituale für das Zubettgehen am Abend finden, an die sich das Kleinkind mit der Zeit gewöhnen kann. Dazu zählen zum Beispiel ein warmes Bad oder das Abspielen einer Musik-CD.

Mit jeder neuen Lebenswoche steigt auch der Hunger eines gesunden Babys. Die beste Nahrung in den ersten drei Monaten ist natürlich die Muttermilch, jedoch kommt es häufig vor, dass das Kind nicht wirklich satt wird oder die Mutter das stärker werdende Saugen ihres Kindes als schmerzlich empfindet. Dann kann zusätzlich Flaschennahrung zum Einsatz kommen, die aufgewärmt wird und ebenfalls wichtige Vitamine und Nährstoffe enthält. In den ersten drei Monaten muss Nahrung gekauft werden, die für das Baby angemessen ist. Dazu zählen Produkte auf denen eine 1 oder das Wort "Pre" zu lesen ist. Ist man als Elternpaar nicht sicher, sollte man in jedem Fall nachfragen. Das Kind benötigt in den ersten Lebensmonaten lediglich Milch, um satt zu werden. Muss man die Windel zirka sechs Mal am Tag wechseln, kann davon ausgegangen werden, dass das Baby ausreichend gegessen und gut verdaut hat.

2.2 Die Entwicklung vom vierten bis zum sechsten Monat

Mittlerweile ist der kleine Wonneproppen sehr mobil und entwickelt fast täglich neue beeindruckende Fertigkeiten. Größere Geschwister finden mehr Gefallen daran mit dem Baby zu spielen, da es schon "mitspielen" kann und seine Freude darüber auch mit einem lauten Lachen klar zeigt.

Ab dem vierten Monat haben Kinder ihren Körper besser unter Kontrolle und sind auch schon kräftig genug ihren Oberkörper zu stemmen und sich auf die Seite zu rollen. Sie greifen nach allem, was sie erreichen können, weshalb Eltern gut darauf aufpassen sollten, was sich in Reichweite des Kindes befindet. Es kann auch schon mal vorkommen, dass die Brille des Vaters oder der Ohrring der Mutter blitzschnell in die kleinen Hände gelangen. Kinder in diesem Entwicklungsstadium brauchen viel Freiraum, denn sie lieben es, sich zu bewegen und wie wild herumzustrampeln. Daher ist es immer gut, wenn man als Eltern einfach eine große Decke auf den Boden legt und sich gemeinsam mit dem Nachwuchs für eine Stunde darauf ausbreitet. Altersgerechter Spielzeug, wie Rasseln oder große Bauklötze, sollten natürlich nicht fehlen, denn diese wecken die Faszination und Spielfreude des Babys. Kinder im Alter von vier bis sechs Monaten finden Gefallen daran, alles mindestens fünf Mal auszuprobieren ohne dabei Langeweile zu verspüren. Sie lernen mit jeder Wiederholung mehr über die Gesetze der Welt, finden heraus, dass ein Ball rollt oder dass eine Rassel laute Geräusche macht, wenn man sie nur kräftig schüttelt. In diesem Alter nehmen Kinder auch gerne alles in den Mund, daher ist es wichtig, dass man keine Kleinteile oder schadstoffreiche Gegenstände in der Nähe platziert. Das wohl beliebteste Spiel der kleinen Kinder ab zirka 5 Monate ist das "Guck-Guck"-Spiel, was immer große Freude bereitet, aber auch sehr lehrreich ist. Kinder in diesem Alter können auch schnell frustriert sein und ihrem Unmut Luft machen. Sie wissen mittlerweile, dass die Mama kommt, wenn sie anfangen zu schreien oder der große Bruder ihnen das Spielzeug überlässt, wenn sie wütend strampeln. Sie entdecken auch die Vielfalt verbaler Ausdrucksmöglichkeiten. Zwar können sie noch lange nicht sprechen, aber beginnen zu brabbeln und zu imitieren. Eltern sollten in diesem Entwicklungszeitraum ihrem Nachwuchs den Begriff "Nein" langsam verständlich machen, denn Kinder beginnen sich für Verbotenes und Gefährliches zu interessieren. Vier- bis Sechsmonatige lieben es in Gesellschaft zu sein und finden auch Gefallen daran im Mittelpunkt zu stehen. Es ist jedoch wichtig, dass sie nicht mit zu vielen Reizen überflutet werden, weil sie sie noch nicht wirklich schnell verarbeiten können.

Die Bindung zur Mutter ist sicherlich besonders eng, weshalb es wichtig ist, dass auch der Vater viel Zeit mit seinem Sprössling verbringt. Man sollte spezielle Rituale einführen, die zum Beispiel ausschließlich dem Vater zugeschrieben sind (zum Beispiel das abendliche Baden oder das Vorlesen einer Gutenachtgeschichte).

Der Schlafrhythmus eines Kindes in diesem Zeitraum wird nun vom Nachtschlaf dominiert, wobei die Schlafdauer von Kind zu Kind unterschiedlich ist. Im Idealfall schläft das Baby bis zu sieben Stunden am Stück durch, wobei dies relativ selten der Fall ist. Eltern sollten ihre Babys nicht zu lange am Tag schlafen lassen, damit es Nachts besser schlafen kann. Auch das langsame Abgewöhnen von der Nachtflasche trägt dazu bei, dass Kinder in diesem Alter mehrere Stunden durchschlafen.

Noch immer ist die Milch das beste und ausreichende Nahrungsmittel für die Babys. Ab dem fünften Monat können Eltern jedoch schon mit Beikost beginnen, wie Obst-Brei oder Gläschen. Die meisten Produkte sind auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmt und sehr

gesund. Auch auf das Trinken können Kinder in diesem Alter nicht mehr wirklich verzichten. Wasser oder zuckerfreie Tees und Säfte sind gut geeignet, damit das Baby seinen Durst stillen kann.

Eltern sollten mit ihrem Nachwuchs zu dieser Zeit unbedingt zur U4-Untersuchung. Der Kinderarzt kontrolliert an diesem Tag die Sinnesentwicklung des Kindes und frischt die Impfungen auf. Es ist interessant zu wissen, dass Babys langsam ihren Nestschutz verlieren, das heißt, ihr Immunsystem muss sich nun selbst entwickeln und stärken. Das führt nicht selten dazu, dass gerade in dem Alter von vier bis sechs Monaten Krankheiten verhäuft auftreten und das Baby sich leicht anstecken lässt. Eltern sollten besonders darauf achten, dass keine Gäste mit einer Erkältung oder anderen ansteckenden Krankheit in die Nähe des Babys gelangen.

2.3 Erstaunliche Entwicklungsschritte vom siebten bis 12. Monat

Menschen, die das Kind nach mehreren Monaten das erste Mal wiedersehen, werden sicherlich erstaunt sein, wie groß und kräftig es mittlerweile geworden ist. Durchschnittsgröße eines achtmonatigen Kindes sind 70 Zentimeter, es hat niedliche Pausbacken und bereits erste Zähnnchen. Nichts erinnert mehr an den kleinen Säugling, den man durch die Wohnung tragen und in den Schlaf schaukeln musste.

Kleinkinder im Alter von sieben und acht Monaten starten immer wieder erste Sitzversuche und sind bereits in der Lage sich von dem Rücken auf den Bauch zu drehen. Sie beobachten ihre Umwelt mit großen Kulleraugen und interessieren sich für alles, was sich bewegt, leuchtet und laut ist. Viele Kinder in dem Alter beschäftigen sich sogar schon ganz alleine mit ihrem Spielzeug, stapeln Türmchen und stecken Dinge ineinander. Für Eltern empfiehlt sich, Stapelbecher oder einen Steckwürfel anzuschaffen, Spielzeug, welches in jedem Fall in den kommenden Monaten vermehrt zum Einsatz kommen wird. Auch der so genannte Pinzettengriff ist bei vielen Achtmonatigen zu beobachten. Sie greifen nach winzigen Dingen, wie Fusseln oder Schnipseln und freuen sich darüber, wenn sie es zwischen den kleinen Fingern sehen. Das Robben ist bei Kleinkindern unheimlich beliebt und eine gute Möglichkeit, der Mama zu folgen oder interessante weiter entfernte Dinge zu erreichen. Ab dem 10. Monat kann dieses Robben bereits ins Krabbeln übergehen, wobei dieser Entwicklungsschritt von Kind zu Kind unterschiedlich ist. Eltern sollten sich keine Sorgen machen, wenn der Nachbarsjunge im gleichen Alter bereits erste Stehversuche wagt, während das eigene Kind noch durch die Wohnung robbt. Oftmals geht es schneller, als man denkt und einige Dinge werden einfach übersprungen. Der Nachwuchs wird in jedem Fall fleißig üben, sich überall hochziehen und festhalten.

Mittlerweile finden die Wonneproppen großen Gefallen an längeren Spaziergängen im Kinderwagen oder auch im Fahrradsitz. Es macht ihnen Spaß, neue Dinge zu entdecken und die frische Luft tut natürlich auch sehr gut.

Ist das Kind zehn Monate alt, interessiert es sich für viele Dinge, hört gerne zu, tanzt und imitiert. Es wird wahrscheinlich mit seinen Spielzeugen schmeißen und hat bereits erste Wörter für gewisse Gegenstände abgespeichert. Es ist sehr wichtig, dass Eltern oder größere Geschwister viel mit dem Kleinkind reden und so sein Interesse auf Neues wecken. Sätze, wie "Na schau mal, das ist aber ein schöner Ball!" sind besonders hilfreich und fördern die kognitive Entwicklung des Nachwuchses enorm. Gerne schauen sich die Kleinen Bücher und Fotos an und zeigen auf alles, was sie faszinierend finden und gerne haben möchten.

So langsam beginnen die Kinder zu plappern und Eltern können es kaum erwarten, bis endlich das erste richtige Wort herauskommt. So um den zehnten Monat können die meisten Kinder mit dem Kopf nicken, winken anderen zu, halten sich die Hände vor den Augen und eifern den Größeren nach. Da sich Eltern und Großeltern über diese Entwicklungsschritte meist riesig freuen und dies mit Lob und Freude ausdrücken, ist das Kleinkind natürlich sehr motiviert, sein Umfeld über lange Zeit weiterhin zu begeistern, denn es steht eben gerne im Mittelpunkt.

Auffällig in diesen Lebensmonaten ist das Fremdeln, was nun häufiger auftritt. Sobald viele fremde Personen in der Nähe sind, ist das Kind eingeschüchtert und eher stumm. Vermehrt versteckt es sich hinter der Mutter und klammert sich regelrecht an Bindungspersonen. Dies ist auch beim täglichen Zubettgehen sehr zu beobachten. Sobald die Eltern das Kinderzimmer verlassen, beginnt der Nachwuchs aus tiefster Kehle zu schreien, weil es die Trennung nur schwer verkraften kann. Es ist daher ratsam mit dem Kind eine Gute Nacht Geschichte zu lesen oder noch ein wenig zu kuscheln, bevor man das Licht ausknipst und es alleine lässt (meistens ist das Kleinkind dann sogar schon eingeschlafen).

Noch immer sind durchschnittlich 13 Stunden Schlaf täglich für Kinder in diesem Alter normal. Man merkt als Eltern sofort, wenn das Kind müde wird, weil es schnell quengelig wird und sich vermehrt die Augen reibt. Ein oder zwei Nickerchen am Tag sind völlig ausreichend, damit es die Nacht durchschläft.

Mittlerweile muss das Kind nicht mehr nur von Milchfläschchen ernährt, sondern kann ab dem siebten Monat auch mit kleinen Häppchen, Gläschen und Brei gefüttert werden. Natürlich ist die Milch aber immer noch ein wichtiges Nahrungsmittel, denn sie beinhaltet wichtige Vitamine und Kohlenhydrate, die für die Entwicklung des Kindes von großer Bedeutung sind. Also auf keinen Fall sollte auf Milch verzichtet werden. Ab dem zehnten Lebensmonat kann der Nachwuchs bereits am Familientisch sitzen und auch mitessen. Natürlich sollte die Nahrung püriert werden, denn noch immer können Kinder nicht richtig kauen. Es ist auch völlig in Ordnung dem motivierten Wonneproppen

bereits einen kleinen Löffel in die Hand zu drücken, denn er möchte ja auch schon groß sein und nicht mehr gefüttert werden. Meistens essen sie dann aber mit den Fingern, weil es doch noch nicht so wirklich klappt.

Kurz vor dem ersten Geburtstag können viele Kleinkinder schon stehen, oder versuchen es zumindest immer wieder. Sie sind bis zu 80 Zentimeter gewachsen und haben schon mehrere Zähne, die geputzt werden sollten.

Die wichtigen kinderärztlichen Untersuchungen U5 und U6 stehen in diesem Zeitraum an.

3 Stillen und Ernährung

In den ersten Lebensmonaten ist die Muttermilch unübertrefflich die beste Nahrung für das Baby. Sie beinhaltet wichtige Abwehrstoffe und Vitamine, welche für die Entwicklung des Kindes von großer Bedeutung sind. Oftmals bevorzugen Mütter jedoch das Füttern mit dem Fläschchen, sei es zum Beispiel aufgrund beruflicher Belastung oder körperlichen Problemen. Auch Flaschenkinder entwickeln sich meist prächtig und erhalten genügend Vitamine mit der Flaschennahrung, entwickeln jedoch häufig ein etwas anderes Essverhalten, als Stillkinder.

Ab dem vierten Monat können dem Baby bereits erste Breie angeboten werden, wenn Sie als Eltern der Meinung sind, Ihr Nachwuchs findet Geschmack daran. Auch hier ist die Produktpalette der Supermärkte riesig und eigentlich kann man als Eltern kaum etwas falsch machen. Auf jedem Gläschen und jeder Packung finden sich Informationen, wie empfohlenes Alter, tägliche Menge und Inhaltsstoffe.

3.1 Gute Ernährung stillender Mütter

Muttermilch hat von sich aus bereits alle wichtigen Inhaltsstoffe, die voll auf die Bedürfnisse des Säuglings abgestimmt sind und seine Entwicklung fördern, dennoch kann die frisch gebackene Mutter einiges dazu beitragen, dass der Milch ausreichend gesunde Nährstoffe zugeführt werden, indem sie sich selbst besonders gesund und vielseitig ernährt.

Stillende Mütter benötigen zirka 500 bis 600 Kalorien mehr am Tag, als noch vor der Schwangerschaft. Dabei sollte täglich viel Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen, sowie Getreide und Kartoffeln. Solche Produkte sind reich an Kohlenhydraten und Vitaminen, die auch in die Muttermilch wandern. Auf zu viel Fett und Süßigkeiten sollte verzichtet werden, denn was in zu hohen Maßen für die Frau ungesund ist, ist auch für das Baby nicht unbedingt von Vorteil. Natürlich ist der Verzehr von Genussmitteln, wie Nikotin, Alkohol und Kaffee, nicht wirklich zu empfehlen. Ansonsten kann Frau eigentlich alles essen, was sie auch sonst gerne isst. Wichtig ist ein regelmäßiges und abwechslungsreiches Essen. Bei einigen Babys ist zu beobachten, dass sie eine gewisse Abneigung beim Milchtrinken zeigen. Dies kommt vor, wenn die Mutter zum Beispiel viel Knoblauch oder scharf gewürzte Speisen zu sich genommen hat. Sollten Eltern dies häufig beobachten und das Kind zu wenig Milch zu sich nehmen, ist ein Besuch beim Kinderarzt ratsam. Es können nämlich auch andere Ursachen dafür verantwortlich sein, wie eine Allergie oder Probleme beim Saugen. Vorerst kann die Mutter aber versuchen ihre eigenen Essgewohnheiten umzustellen.

3.2 Probleme beim Stillen

Nicht jede Mutter empfindet das Stillen als angenehm oder hat aufgrund des stressigen Berufes ausreichend Zeit dafür. Da stillende Mütter ein hohes Maß an Geduld aufbringen und sich mit viel Hingabe dem Stillen widmen sollten, ist es in diesem Fall ratsam, den Nachwuchs mit der Flasche großzuziehen. Dies ist zwar vielleicht etwas teurer, aber das Kind muss erstens weniger gefüttert werden und zweitens hat auch der Partner die Möglichkeit, sich dieser Prozedur anzunehmen und die Mutter so zu entlasten. Die vielen Meinungen darüber, dass Flaschenkinder sich schlechter entwickeln, konnten nicht bestätigt werden. Zwar ist Muttermilch das gesündeste Nahrungsmittel in den ersten sechs Monaten, aber auch die Inhaltsstoffe industrieller Nahrung sind den Bedürfnissen der Säuglinge gut angepasst und sorgen dafür, dass das Kind sich gesund und ausreichend ernährt. Frauen sollten daher kein schlechtes Gewissen haben, wenn sie ihren Nachwuchs nicht unbedingt an die Brust legen möchten oder können.

Für viele Mütter ist das Stillen mit Schmerzen verbunden. Sie haben wunde Brustwarzen und die Brust spannt. Einige Mütter finden beim Füttern keine gemütliche Haltung und können nicht wirklich entspannen. Dies wirkt sich auf das Baby aus, welches sofort merkt, wenn seine Mutter sich unwohl fühlt. Auch Probleme beim Anlegen des Kindes oder ein häufig auftretender Milchstau können Grund dafür sein, dass eine Mutter sich dafür entscheidet, ihren Nachwuchs mit der Flasche zu füttern.

3.3 Ernährung des Babys bis zum ersten Lebensjahr

Kinderärzte raten, dass Baby mindestens bis zum sechsten Monat voll zu stillen. Einige Mütter stillen ihr Baby sogar bis zum 12. Monat, andere bevorzugen vorher schon das Fläschchen. Milch ist im ersten Lebensjahr das optimale Nahrungsmittel mit vielen Abwehrstoffen und Vitaminen. Sie sollte also nie auf dem Speiseplan des Babys fehlen, auch wenn man es mittlerweile schon mit Beikost füttert.

Ab dem vierten Lebensmonat können Kinder einen ersten Brei bekommen. Hier empfiehlt sich Karottenbrei und Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei. Diese enthalten gesunde Inhaltsstoffe und schmecken den Kindern meist besonders gut. Da sie noch nicht gut schlucken können, ist es sehr wichtig, die Kinder langsam an den Brei heranzuführen. Finden sie Geschmack daran, kann hin und wieder ein Gläschen geöffnet werden.

Ende des fünften Monats können Eltern mit Milch-Getreide-Brei beginnen. Er enthält viele Proteine und Calcium, was das Wachstum des Kindes fördert und die Knochen des kleinen Körpers optimal stärkt.

Ab dem sechsten Monat ist Getreide-Obst-Brei zu empfehlen. Er regt die Verdauung an und beinhaltet viele Vitamine und Mineralstoffe.

Beikost ist in den ersten Lebensmonaten jedoch nicht unbedingt nötig und nicht jedes Baby findet Geschmack daran. Auch ein Stück Banane oder ein Kinderkeks dürfen dem Nachwuchs kurz vor dem ersten Geburtstag angeboten werden. Da sich erste Zähne entwickeln und Babys gerne auf Dingen rumkauen, sind ein Stück Banane oder andere altersgerechte Nahrungsmittel sicherlich besonders delikat.

4 Pflegen und Anziehen

Für viele frisch gebackene Eltern, die gerade ihr erstes Baby bekommen haben, ist die Pflege des Nachwuchses noch absolutes Neuland. Der kleine Körper hat ganz andere Bedürfnisse, als der von Erwachsenen und muss daher auch gut gepflegt werden. Die Haut eines Babys ist sehr sensibel, denn der Säureschutzmantel der Haut ist noch nicht vollständig entwickelt. Babys sollten daher auch nicht täglich gebadet werden, weil dies die Haut zusätzlich austrocknet und schädigt. Wenn man den Wonneproppen zwei Mal in der Woche badet, ist das vollkommen ausreichend. Zum Säubern reicht warmes klares Wasser, es müssen keine Seifen oder ein Duschbad verwendet werden. Möchte man auf den Badezusatz jedoch nicht verzichten, sollten Eltern immer darauf achten, dass es auch babygerecht ist. Auf keinen Fall parfümierte Seifen verwenden, die nicht speziell für Babys hergestellt wurden. Der Nachwuchs ist noch gar nicht in der Lage zu schwitzen, weshalb reines Wasser eigentlich völlig ausreichend.

Nach dem Baden muss das Kind schön warm gehalten werden. Es empfiehlt sich, das Kind gut abzurubbeln und ihn anschließend mit warmer Föhnluft zu verwöhnen. Die meisten Kleinkinder lieben den warmen Wind und das Geräusch wirkt in den meisten Fällen insgesamt sehr beruhigend. Anschließend sollte das Kind gut eingecremt werden. Auch hier sollten wieder nur Babyprodukte zum Einsatz kommen, aber auch natürliche Öle ohne Parfum sind durchaus angebracht.

Ein besonderes Augenmerk bei der Pflege von Babys ist auf den Windelbereich zu legen. Babys werden schnell wund und haben viele versteckte Hautfalten, in denen sich schnell eine lästige Entzündung breit machen kann. Daher mit einem Feuchttuch oder einem nassen Lappen den Windelbereich mehrmals täglich gut säubern, danach aber auch gut abtrocknen, denn Feuchtigkeit begünstigt die Entstehung von Entzündungen. In Apotheken und bei Kinderärzten gibt es so genannte Wundschutzcremes für Babys, die sehr zum empfehlen sind und präventiv auf den Po geschmiert werden können.

Wenn mit einigen Monaten die ersten Zähne zu sehen sind, dann ist auch hier eine gute Pflege wichtig. Ganz am Anfang reicht es völlig, wenn die Eltern mit einem Wattestäbchen die kleinen Zähne sauber putzen, etwas später empfiehlt sich eine so genannte Fingerhut-Zahnbürste und wenn dann schon mehrere Zähne vorhanden sind, kann auch schon eine Kinderzahnbürste gekauft werden.

Viele Eltern gehen schon weit vor der Geburt in die Märkte und stöbern nach etwas zum Anziehen für den Nachwuchs. Natürlich gibt es viele ausgefallene, niedliche Kleidungsstücke für Babys, mit rosa Schleifchen, Strasssteinen oder Dino-Hosenträgern, die sofort ins Auge stechen, dennoch ist es sehr wichtig, dass die Bekleidung ihren Zweck erfüllt und nicht nur schick aussieht. Auf Schnick-Schnack können Babys eigentlich verzichten, Hauptsache sie fühlen sich wohl in ihrer Haut.

Je nach Außentemperatur sollten entsprechende Kleidungsstücke im Kinderkleiderschrank zu finden sein. Man muss wissen, dass Babys weder schwitzen, noch ihre Temperatur bei Kälte selbst regulieren können. Daher müssen Eltern besonders darauf achten, ihren Sprössling entsprechend der vorherrschenden Temperaturen zu kleiden. Im Sommer sollten es atmungsaktive dünne Stoffe sein, im Winter eher angeraute dicke. In jedem Fall immer ein elastisches Gewebe bevorzugen, welches zudem pflegeleicht, hautfreundlich und schadstofffrei ist. Babys brauchen Bewegungsfreiheit und werden schnell quengelig, wenn sie sich in ihrer Kleidung nicht wohl fühlen.

Im Winter empfiehlt sich den Wonneproppen nach dem Zwiebelprinzip einzukleiden, im Sommer darf keinesfalls eine Kopfbedeckung fehlen. Daheim können Eltern die Temperaturen ja selbst regulieren und dementsprechend ihren Nachwuchs einkleiden. Kleiner Tipp: Babys lieben es nackt zu sein und fühlen sich so pudelwohl. Wenn es die Temperaturen zu Hause zulassen, dann sollte man dem Nachwuchs ruhig mal ein bisschen dieser Freiheit gönnen.

5 Schlaf und Rituale

Säuglinge sind zwar kleine Wesen, haben aber bereits mit dem Neueinzug ins Kinderzimmer eine enorme Machtstellung inne. Sie allein geben den Rhythmus an, schreien dann, wenn sie möchten und halten ihre Eltern ganz schön auf Trab. Dabei ist es ganz egal, ob gerade ein spannender Krimi im Fernsehen läuft oder in der Küche die Suppe anbrennt - Babys kennen noch keine festen Abläufe und schlafen nur dann, wenn ihnen danach ist. In den ersten drei Monaten müssen sich Eltern darauf einstellen, dass alles etwas aus den Fugen gerät. Mitten in der Nacht möchte der Nachwuchs an die Brust gelegt werden und man selbst kriegt nur wenig Schlaf, weil man sich voll auf seine Bedürfnisse einstellt. Erst ab dem vierten Lebensmonat pendelt sich so langsam ein fester Rhythmus ein und Babys tendieren vermehrt dazu, dann zu schlafen, wenn es draußen dunkel wird.

In den ersten Monaten schlafen Kinder durchschnittlich 15 Stunden am Tag, wobei es auch Babys gibt, die sogar 17 Stunden schlafen, während andere nur 10 Stunden ruhig im Bett liegen.

Einige Babys haben einen sehr ruhigen Schlaf, andere sind so genannte Schreikinder, die ihren Eltern sicherlich oftmals den Nerv rauben. Es ist wichtig, dass sich der Nachwuchs auf feste Abläufe einstellt und einen guten Schlafrhythmus entwickelt. Ab dem sechsten Lebensmonat sollten Eltern daher versuchen feste Schlafenszeiten zu schaffen und eine gewisse Routine einzubringen. Ein gleichmäßiger Tagesablauf ist unheimlich vorteilhaft und macht es dem Baby leichter, sich an das Zubettgehen zu gewöhnen. So kann zum Beispiel ein kurzer Spaziergang nach dem Abendessen oder eine Gute-Nacht-Geschichte zum immer gleichen Zeitpunkt sehr hilfreich sein. Kinder sollten kurz vor der geplanten Schlafenszeit auch nicht mit Reizen überflutet werden, weil sie diese überhaupt noch nicht verarbeiten können und das Einschlafen dann eher schwer fällt. Besser ist eine ruhige Kuschelstunde mit zarten Berührungen und leiser Musik, was Kleinkindern besonders gefällt. Viele Babys mögen es auch in eine Decke gewickelt zu werden, weil sie sich so wohler und behüteter fühlen. Gerade Neugeborene empfinden diese Enge und Wärme sehr schön, weil es sie an die gemütliche Gebärmutter erinnert, in der sie noch vor einigen Wochen friedlich geschlafen haben.

6 Trösten und Verstehen

Babys machen ihrem Unmut natürlich immer mal wieder Luft und beginnen lauthals zu schreien, damit sie getröstet werden.

6.1 Nähe tröstet

Eltern, vor allem Mütter, trösten ihren Nachwuchs meist instinktiv und haben einfach ein Gespür dafür, was gerade das Beste für den kleinen unzufriedenen Sohn oder die weinerliche Tochter ist. Jedes Neugeborene muss sich erst einmal in der Welt zurecht finden und merkt schnell, dass eben nicht alles so schön, friedlich und kuschelig ist, wie in Mamas Bauch. Manchmal ist es laut, manchmal kalt und nicht immer sitzt der Strampelanzug so, wie es Baby gern hätte - es ist daher nicht verwunderlich, dass das Kind Trost braucht und sich vermehrt danach sehnt. Mediziner haben herausgefunden, dass Kinder, die häufig getröstet werden, später viel neugieriger auf die Welt sind und auch positiver denken, als Kinder, denen Trost häufig verweigert wurde. Kinder, die Trost erfahren, lernen ziemlich schnell, was Vertrauen bedeutet und finden sich nach einiger Zeit auch oftmals bereits nur mit der Anwesenheit vertrauter Personen ab. Natürlich ist es immer schön, wenn die Mutter oder der Vater das Kind umarmen, schaukeln und es spüren lassen, dass jemand ganz nah ist. Manchmal wirkt schon die Stimme oder der Geruch von Bindungspersonen unheimlich beruhigend auf das Baby, so dass es sich sehr schnell trösten lässt. Für werdende Mütter empfiehlt sich, in den letzten Wochen der Schwangerschaft viel mit dem Ungeborenen zu sprechen oder auch Musik zu hören. Das kann nach der Geburt gezielt eingesetzt werden, denn das Baby assoziiert mit den Klängen Wohlfühl und Geborgenheit. Ganz wichtig ist es

übrigens, dass Eltern selber ausgeglichen und gelassen sind, wenn sie ihren Nachwuchs trösten, denn Kinder lassen sich nicht gerne von Menschen beruhigen, die vielleicht selber gerade Trost nötig haben, unter Zeitdruck stehen oder gereizt sind.

6.2 Warum ein Baby weint

Eltern sind kurz nach der Geburt des Babys häufig überfordert und wissen nicht so recht, warum es nun so bitterlich weint oder einfach nicht einschlafen will. Säuglinge haben halt nur einen Weg, sich verständlich zu machen, und das ist das Weinen. Eines ist in jedem Fall sicher: Wenn das Kind weint, dann stimmt irgendetwas nicht und man sollte auf Ursachenforschung gehen. Es gibt viele verschiedene Ursachen für das Weinen und nicht immer verstehen Eltern auf Anhieb, was denn nun in diesem Moment der eigentliche Grund ist.

6.2.1 Ist das Kind hungrig?

Wenn das Kind Hunger hat, dann kann es schon einmal ungemütlich werden. Da reicht es nicht, wenn man ihm ein paar Mal über den Kopf tätschelt oder einen Nuckel in den Mund schiebt. Das Baby wird erst Ruhe geben, wenn es seine Mahlzeit bekommen hat. Mütter können das Baby ruhig an die Brust legen und schauen, ob es sich durch Nahrungszufuhr beruhigen lässt. Ist dies nicht der Fall, könnten andere Gründe Auslöser für das Weinen sein.

6.2.2 Hat das Baby Schmerzen?

Gerade in den ersten Wochen nach der Geburt leiden Säuglinge vermehrt an Koliken, die sehr schmerzvoll sind. Meistens erkennen Eltern jedoch, wenn ihr Nachwuchs Schmerzen hat, weil es die Beine häufig anzieht und auch starke Blähungen hat. Bei dem Verdacht, das Baby könne an einer Krankheit leiden oder Schmerzen haben, ist es sinnvoll, den Kinderarzt um Rat zu fragen. Ansonsten sind warme Bäder, Massagen und viel Liebe das wohl beste Mittel.

6.2.3 Fühlt sich das Kind einfach nur unwohl?

Hat das Kind keinen Hunger und sind Krankheiten auszuschließen, kann es auch sein, dass es sich einfach nicht wohl fühlt. Vielleicht ist das Jäckchen zu eng, die Mütze auf dem Kopf stört oder es ist einfach viel zu laut. Wenn ein Kleinkind sich in seiner Haut nicht wohlfühlt, drückt es dies schnell mit Weinen aus. Dies gilt auch, wenn zu viele Reize oder Personen mit einmal auftauchen, die das Baby einfach nicht so schnell verarbeiten kann. Es fühlt sich überfordert, hat Angst und sehnt sich nach ruhigen Stunden mit einer vertrauten Person.

6.2.4 Ist das Kind müde?

Wenn man müde ist, wird man quengelig - das ist gerade bei kleinen Kindern so. Im Kleinkindalter reiben sich Kinder bereits die Augen und schlafen gerne mal auf der Couch ein, Säuglinge machen es durch lautes Weinen deutlich. Das Babybett sollte in jedem Fall an einem ruhigen Ort stehen, wo das Kind gemütlich und ohne Belästigung schlafen kann. Steht

es in der Nähe eines Fernsehers oder schaut die große Schwester jede fünf Minuten in die Wiege, kann dies dazu führen, dass Babys nicht genügend Schlaf bekommen und dann von Übermüdigkeit betroffen sind. Das ist keinesfalls gesund für ein kleines Kind.

Mit der Zeit lernen Eltern ihren Nachwuchs zu verstehen und entsprechend zu handeln. Mit viel Trost und Aufmerksamkeit kann man eigentlich nichts falsch machen.

7 Vorsorgen und Impfen

Eine gute Vorsorge beginnt bereits während der Schwangerschaft. Regelmäßige Besuche beim Frauenarzt, eine gesunde Ernährung der werdenden Mutter, sowie die Anschaffung sämtlicher Utensilien für den Nachwuchs - all dies sind erste wichtige Schritte, um dem Baby den Eintritt ins Leben zu erleichtern.

Wenn das Baby dann auf der Welt ist, stehen zu bestimmten Zeitpunkten Vorsorgeuntersuchungen an, bei denen das Kind sorgfältig untersucht und auch geimpft wird. Die erste Untersuchung findet bereits wenige Minuten nach der Geburt statt, die so genannte U6 bezeichnet man als Einjahresuntersuchung.

Die erste Untersuchung des Neugeborenen (U1) wird gleich am Tag der Geburt vorgenommen und dauert in den meisten Fällen nur wenige Minuten. Der Kinderarzt beobachtet, ob das Neugeborene sich der neuen Situation gut anpassen kann und es selbstständig atmet. Der Herzschlag und Reflexe werden untersucht, sowie die Blutgruppe bestimmt. Was frisch gebackene Väter im Kreissaal oft gerne beobachten ist das Messen und Wiegen des Kindes. Meist erhalten die Kleinen Vitamin-Tropfen, um gestärkt die ersten Tage im Leben meistern zu können.

Die zweite Untersuchung (U2) wird zwischen dem dritten und zehnten Lebenstag des Kindes vorgenommen. Es handelt sich hierbei um eine Basisuntersuchung, welche noch im Krankenhaus vor der Entlassung der Mutter durchgeführt wird. Die Funktion der Organe und des Verdauungsapparates werden besonders akribisch kontrolliert, ebenso das Herz und die Lunge untersucht. Dem Säugling wird auch Blut abgenommen, um zu prüfen, ob es eventuell an einer Krankheit leidet (oftmals leiden Neugeborene beispielsweise an Gelbsucht). Wenn Eltern nun Fragen haben, steht der Arzt ihnen mit Rat und Tat beiseite.

Zwischen der vierten und fünften Lebenswoche müssen Eltern mit ihrem Sprössling erneut zum Arzt (U3). Es wird erneut vermessen und geschaut, wie gut es sich entwickelt hat. Der Kinderarzt prüft die Kopfhaltung und Reflexe des Kindes, ebenso wird ein Augenmerk auf die Ausbildung des Hüftgelenkes gelegt. Auch die Sinne sind mittlerweile gut ausgeprägt und es wird nachgeschaut, ob und wie das Baby auf Geräusche, Licht und Geschmack reagiert.

Eine erste Impfung erfolgt bei der U4 zwischen dem dritten und vierten Monat. Dazu zählen erst einmal Tetanus, Diphtherie und Kinderlähmung. Fehlende Impfungen werden meist in der nächsten Vorsorgeuntersuchung verabreicht. Bei der U4 prüft ein Kinderarzt die Haltung und Koordinationsfähigkeit des Kindes. Greift es nach Gegenständen? Hebt es automatisch das Köpfchen? Dies sind nur zwei Fragen, auf die man an diesem Tag eine Antwort finden kann.

Mit zirka sechs Monaten steht die Vorsorgeuntersuchung Nummer 5 an (U5). Nun schaut der Kinderarzt nach, wie mobil und geschickt das Baby geworden ist und sich auch geistig entsprechend entwickelt hat. Erneut wird es gemessen und gewogen, sowie seine Sehkraft kontrolliert. Oftmals schielen Kleinkinder oder sind vermehrt von einer Sehschwäche betroffen, wenn seine Eltern ebenfalls auf eine Sehhilfe angewiesen sind. Um dies auszuschließen, beziehungsweise dem entgegenzuwirken, wird die Sehkraft binnen weniger Sekunden festgestellt. Fehlende Impfungen gegen Mumps, Windpocken, Keuchhusten und Masern werden nun verabreicht.

Bei der letzten Untersuchung kurz vor dem ersten Lebensjahr (U6) lässt der Kinderarzt den Wonnenproppen für einige Minuten durch das Arztzimmer krabbeln, beobachtet, wie gut es sitzen und sich hochziehen kann. Wie haben sich Sinne und Sprache entwickelt? Wie viele Zähnnchen sind bereits zu sehen? Hat das Kind ein gesundes Gewicht? All dies wird auf dem Grund gegangen und notiert. Letzte anfallende Impfungen werden gegeben, bevor das Kind zur nächsten Vorsorgeuntersuchung in einigen Monaten muss.

8 Typische Kinderkrankheiten

Kein Kleinkind ist davor gefeit, in den ersten Lebensmonaten zu erkranken. Gerade Neugeborene sind sehr anfällig für Infektionen und Krankheiten, weil ihr Immunsystem noch nicht sehr stark ist und Organe ihre Arbeit gerade erst aufgenommen haben.

8.1 Dreimonatskolik

Eine sehr häufig auftretende Kinderkrankheit ist die so genannte Dreimonatskolik, die mit starken Bauchschmerzen und Krämpfen einhergeht. Das Baby weint viel und zieht seine kleine Beinchen vermehrt in Richtung Bauch. Eltern sollten auf solche Anzeichen unbedingt achten. Auch Blähungen und Durchfall sind typisch für eine Kolik in dem Alter. Entgegenwirken kann man dies mit Tees und viel Wärme. Außerdem sollte das Kind nicht zu hastig essen, um den Verdauungsapparat nicht über zu belasten.

8.2 Neugeborenenengelbsucht

Viele Neugeborene erkranken an der Neugeborenenengelbsucht, die mit hohem Fieber einhergeht. Diese Krankheit ist eigentlich leicht zu erkennen, denn das Gesicht hat eine
www.readup.de

gelbliche Farbe (häufig sieht man dies auch in den Augen) und die Mundwinkel des Kindes sehr trocken. Es ist sehr wichtig, dass diese Krankheit behandelt wird, denn sie kann tödlich enden. Dem erkrankten Baby muss viel Flüssigkeit verabreicht werden und es benötigt genügend Ruhe.

8.3 Häufige Kinderkrankheiten

Die am häufigsten und größtenteils nur im Kindesalter auftretenden Krankheiten sind Scharlach, Röteln, Windpocken, Masern, Mumps und Keuchhusten. Viele Kinderkrankheiten ähneln einer Grippe und schwächen die Kleinkinder in hohem Maße. Für Eltern ist es wichtig, dass sie für ihren Nachwuchs da sind, es unter Beobachtung haben und ihm dabei helfen wieder gesund zu werden. Regelmäßiges Fiebermessen, viel Flüssigkeit zuführen, oberflächliche Wunden eventuell mit Salben oder Gels kühlen und dadurch Schmerzen lindern, das Kind ruhig einmal verwöhnen und besonders liebevoll mit ihm umgehen - all dies verhilft ungemein zur schnelleren Genesung des Nachwuchses. Es ist immer ratsam einen Arzt zu involvieren, der gegebenenfalls altersgerechte Medikamente verschreibt und auch einige Tipps zum Umgang mit kranken Kleinkindern geben kann.

8.4 Unfälle

Die meisten Unfälle geschehen im Haushalt - das ist auch bei Kleinkindern so. Babys, gerade, wenn sie zu krabbeln beginnen und die Welt erkunden, stecken sich alles in den Mund, was sie finden. Nicht selten verschlucken sie sich daran, was mitunter fatale Folgen haben kann. Eltern sollten ihren Nachwuchs daher nie aus den Augen lassen und darauf achten, dass sich keine Kleinteile in seiner Reichweite befinden. Ist es nun doch passiert und das Baby beginnt zu würgen und bekommt sichtlich schwer Luft, dann helfen heftige Schläge auf die Schulterblätter. Das Kind sollte über das Bein gelegt werden, damit es den Fremdkörper schneller ausspucken kann. Auch wenn man Angst hat, man könne dem Baby mit den Schlägen weh tun, ist es ratsam, ruhig etwas doller auf die Schulterblätter zu klopfen, denn schließlich soll das Kind schnell wieder atmen.

8.5 Vergiftungen

Auch Vergiftungen treten im Haushalt vermehrt auf. Kleinkinder öffnen einfach mal den Küchenschrank und trinken die Seifenlauge oder finden Papas Tabletten auf dem Nachttisch, die so schön bunt sind und schnell im Mund verschwinden. In solchen Fällen sollte unbedingt ein Notarzt alarmiert werden. Hat das Kind Tabletten oder gar Alkohol zu sich genommen, ist es ratsam, es erbrechen zu lassen. Bei anderen Chemikalien, die eventuell sogar ätzend sein könnten, sollte auf das Eintreffen des Arztes gewartet werden.

8.6 Insektenstiche

Zum Leidwesen vieler Eltern stechen Mücken und Bienen gerade im Sommer gerne mal zu. Natürlich werden Babys davon nicht verschont und es zerbricht einem oftmals das Herz, wie sehr sie doch unter einem solchen Stich leiden. Die wunde Stelle sollte am besten schnell gekühlt werden und eventuell mit Gel eingerieben. Befindet sich der Stich im Mund sollte ein Notarzt alarmiert werden, denn schnell schwillt solch eine Wunde an und könnte Atemwege blockieren. Dem Kind am besten einen Eiswürfel zum Lutschen geben, um einer Schwellung vorzubeugen. Bei Babys könnte dies eher schwierig werden, weshalb ein Arzt unbedingt gerufen werden sollte.

8.7 Kratzer und Wunden

Kinder stoßen sich schon mal an der Tischkante oder fallen auf den harten Steinboden der Terrasse. In den meisten Fällen handelt es sich dabei nur um kleine Kratzer, die mit einem niedlichen Pflaster behandelt werden können. Sind es jedoch stark blutende Wunden, sollten Eltern ein Druckverband anlegen, um die Blutung zu stoppen. Nicht etwa alles mit Wasser abspülen oder mit Babytüchern reinigen, sondern eine Kompresse anlegen und schauen, ob und wie schnell die Blutung gestillt werden konnte. Erst danach sollte man sie reinigen und entsprechende Salben drauf tun.