

Sonntag

Mein Baby ist da!



Die Autorin

Kirsten Sonntag arbeitet als Journalistin, Übersetzerin und Redakteurin. Sie ist Mutter zweier Mädchen und weiß nach über 730 Tagen mit Babys, welche Tipps und Hilfen in Mamas Alltag benötigt werden.

Kirsten Sonntag

Mein Baby ist da!

Über 260 Stichworte zu
Gesundheit, Entwicklung, Beschäftigung
Ernährung und Alltag





Inhalt

- 7 **Gesundheit**
- 37 **Entwicklung**
- 69 **Beschäftigung**
- 97 **Ernährung**
- 123 **Babyalltag**



Herzlichen Glückwunsch!

Liebe Eltern,

mit der Geburt Ihres Babys hat ein neuer Lebensabschnitt begonnen – einer, der Ihnen einzigartige Erfahrungen und unvergessliche Erlebnisse bescheren wird.

Aber es tauchen Tag für Tag auch viele neue Fragen auf. Wie erkenne ich Dreitagefieber? Was tun, wenn Babys Nase verstopft ist? Wie mache ich die Wohnung kindersicher, wenn das Kleine zu krabbeln beginnt? Wann und was füttere ich zu? Wie kann ich die Zeit mit meinem Kind besonders schön und sinnvoll gestalten? Wie kann ich mein Baby spielerisch fördern?

Dieser Ratgeber liefert Antworten auf die häufigsten und drängendsten Fragen junger Eltern. Das „Baby-Know how“ des ersten Lebensjahres ist in Themenbereiche unterteilt und alphabetisch gegliedert – und somit ideal aufbereitet für alle, die ihre Zeit lieber mit dem Baby als mit dicken Wälzern verbringen.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Baby alles Gute!

Kirsten Sonntag



Gesundheit

Babys teilen uns ohne Worte mit, „wo der Schuh drückt“, wir müssen nur die Signale zu deuten wissen. Hier erfahren Sie, wie Sie Babys Beschwerden erkennen und lindern können und wann Sie ärztliche Hilfe brauchen.

Baby-Akne

Nicht nur der Körper der Mutter, sondern auch der des Babys durchläuft in den Wochen nach der Entbindung hormonelle Umstellungen. Beim Kind äußern sich diese Veränderungen in teilweise heftigen Hautausschlägen, der sogenannten Baby-Akne, die jedoch meist innerhalb weniger Monate wieder verschwindet.

Bei den Müttern machen sich die Hormonumstellungen oft in Form plötzlicher Schweißausbrüche bemerkbar; viele Frauen leiden auch unter fettigen Haaren und ebenfalls Pickeln sowie Pigmentstörungen der Haut. Keine Sorgen: Nach einigen Monaten hat sich der Hormonhaushalt wieder eingependelt.

Babyhaut

Siehe auch „Hautschutz“ (S. 14). Babyhaut braucht speziell auf ihre Bedürfnisse abgestimmte milde Pflegeprodukte. Sie benötigt außerdem viel Feuchtigkeit; Babys erste Pflegeprodukte sollten weder Duft- noch Konservierungsstoffe enthalten. Verwenden Sie spezielle Babyprodukte und tragen Sie Cremes und Salben nur sehr dünn auf. Auf Puder verzichten Sie besser, da der feine Staub vom Baby eingeatmet werden könnte. Bei Kälte das Gesicht mit einer Fettcreme (ohne Wasser!) schützen. Neugeborenenakne muss in der Regel nicht mit besonderen Cremes behandelt werden, sondern heilt von selbst ab.

Baden

Siehe auch „Körperpflege“ (S. 18). Ein tägliches Bad Ihres Babys ist nicht nötig, denn der natürliche Schutzmantel der Haut hält krank machende Erreger in der Regel ab. Zwei Bäder pro Woche reichen aus. Die Haare waschen Sie zum Schluss, damit sich das Baby nicht erkältet. Wer mag,

nimmt ein mildes Babyshampoo (brennt nicht in den Augen!); klares Wasser reicht aber auch aus.

Täglich sollten Sie Ihr Baby morgens oder abends mit einem Waschlappen und lauwarmem Wasser behutsam waschen; beim Gesicht beginnen, dann Arme und Hände und schließlich Beine und Füße sanft abreiben. Wechseln Sie Babys Waschlappen täglich, da sich dort schnell Keime und Bakterien breit machen! Den Windelbereich bei jedem Wickeln mit klarem Wasser und einem separaten Lappen waschen.

Bindehautentzündung

Babys Augen sind sehr empfindlich gegen Zugluft, Sonne, Rauch, Staubkörnchen, Bakterien – schnell stellt sich eine Bindehautentzündung ein. Das Auge brennt oder juckt, tränt, ist gerötet und durch gelbliche Absonderungen oder Schleimfäden verklebt. Bei Babys sind die Tränengänge noch sehr eng, was leicht zu Verstopfung der winzigen Kanäle führen kann („Tränengangstenose“). Im 7. bis 8. Monat verschwindet diese Erscheinung.

Bereiten Sie einen Tee aus Augentrost zu: Augentrost mit kaltem Wasser übergießen, zum Kochen bringen, 2 Minuten ziehen lassen, abseihen und abkühlen lassen; einige Salzkörnchen hinzugeben. Einen Wattebausch in dem körperwarmen Tee tränken und die Verkrustungen sanft entfernen. Augentrostkraut gibt es in der Apotheke (falls nicht vorrätig, wird es kurzfristig bestellt), im Kräutergeschäft oder online zu bestellen, z. B. unter www.kraeuter-kuehne.de. Achtung: Tee immer frisch zubereiten! Und: Keine Kamille verwenden – sie trocknet das Auge aus! Hält die Entzündung mehrere Tage an, konsultieren Sie den Kinderarzt.

Blähungen

Auch wenn es nicht die berüchtigten Dreimonatskoliken sind – Blähungen hat jedes Baby mal. Hier einige hilfreiche Tipps: Warten Sie nach jeder Mahlzeit das Bäuerchen ab – außer, das Kind schläft beim Stillen ein. Versuchen Sie, größere Abstände von mindestens 2 Stunden zwischen dem Stillen einzuhalten; trifft im Babymagen frische auf halbverdaute Milch, kann es zu Blähungen kommen. Machen Sie dem Baby eine zarte Streichmassage über das Bäuchlein; oft löst sich so die gestaute Luft.

Homöopathische Medikamente können helfen, den Darm etwas zu beruhigen – fragen Sie Ihren Kinderarzt oder einen spezialisierten Apotheker nach geeigneten Globuli. Auch Kümmelzäpfchen können helfen!

Dreimonatskoliken

Sie treten bevorzugt in der 3. Lebenswoche des Babys auf und verschwinden oft schlagartig um die 12. Woche – die Dreimonatskoliken. Abend für Abend wird das Baby von Bauchweh geplagt, und niemand weiß genau, woher es kommt. Das Baby schreit, die Eltern sind hilflos. Auf alle Fälle braucht Ihr Baby Trost und Zuwendung. Tragen Sie es mit sich herum; massieren Sie sanft sein Bäuchlein; legen Sie ihm eine Wärmeflasche ins Bettchen (darauf achten, dass es dem Baby nicht zu warm wird!). Wenn gar nichts mehr hilft, setzen Sie sich mit Ihrem Baby in die angenehm warme Wanne – das entspannt alle Beteiligten! Und immer daran denken: Auch diese Zeit geht vorüber!

Dreitagefieber

Bis zum 2. Geburtstag haben mehr als 90 Prozent aller Kinder das ansteckende Dreitagefieber durchgemacht, viele bekommen es schon im 1. Lebensjahr. Auslöser ist ein Herpes-Virus. Das Kind fiebert einige Tage (die

meisten eben die „klassischen“ 3 Tage, manche Kinder aber auch bis zu 7 Tage); oft steigt das Fieber bis auf 40 Grad. Bei hohem Fieber sollten Sie sich an den Kinderarzt wenden und eine mögliche andere Ursache ausschließen lassen. Selten tauchen weitere Beschwerden wie Durchfall oder Husten auf. Am 4. Tag lässt das Fieber plötzlich stark nach und an Rücken, Brust und Bauch des Kindes taucht ein rotfleckiger Hautausschlag (manchmal mit leicht erhabenen Flecken) auf, der aber weder juckt noch schmerzt – dies ist der endgültige Beweis dafür, dass Ihr Kind das Dreitagefieber hatte. Gegen diesen Virus ist es nun sein Leben lang immun.

Durchfall

Die Reichweite Ihres Babys nimmt durch das Krabbeln, Kullern oder Robben zu – und in den Mund steckt es alles, was es interessiert. Da kommt es schon einmal zu heftigem Durchfall. Durchfall unterscheidet sich von normalem, lockerem Stuhl durch fauligen Geruch und wässrige bzw. schleimige Konsistenz; hinzu kommt oft Bauchweh, eventuell leichtes Fieber.

Wichtig ist, dass das Baby viel trinkt, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen – ansonsten ernährt man es weiter wie gewohnt; die Breie rührt man jedoch flüssiger an. Bieten Sie dem Kind ein Elektrolytgetränk aus der Apotheke an. Zeichnet sich am 2. Tag keine Besserung ab, zieht man den Kinderarzt hinzu! Wölbt sich die Fontanelle nach innen, deutet dies auf größeren Flüssigkeitsverlust hin – dann ebenfalls sofort den Arzt aufsuchen!

Erste Hilfe

Wüssten Sie, was zu tun ist, wenn Ihr Baby die Treppe hinunterkullert, ein Reinigungsmittel trinkt oder sich verbrüht? Erste Hilfe ist ein wichtiges Thema, denn im Notfall ist schnelles Handeln gefragt. Viele Kinderärzte bieten in ihrer Praxis Erste-Hilfe-Kurse für Eltern an. Erkundigen Sie sich

auch bei Ihrer örtlichen Volkshochschule oder einem der bekannten Rettungsdienste nach einem solchen Kurs! Zusätzlich sind im Fachhandel ausgezeichnete interaktive Trainings-CDs zum Thema Erste Hilfe bei Babys und Kindern erhältlich.

Und: Entscheidend ist, dass Erste-Hilfe-Kenntnisse in regelmäßigen Abständen aufgefrischt werden.

Fieberkrämpfe

Es ist der Albtraum aller Eltern: Das Kind fiebert und das Fieber steigt unaufhaltsam in Richtung 40 Grad. Da macht sich schnell Panik breit. Doch wie erkennt man einen Fieberkrampf? Bei einem Fieberkrampf steigt die Körpertemperatur sehr schnell an, was zu einem Krampfanfall führt, bei dem das Kind einen Moment erstarrt und anschließend einige Minuten von Zuckungen geschüttelt wird.

Was tun im Notfall? Fahren Sie mit Ihrem Kind sofort in die nächste (Kinder-)Klinik; dort wird man alles Nötige tun und Sie für den Fall eines erneuten Auftretens instruieren. Am häufigsten sind Fieberkrämpfe bei Kindern zwischen 6 Monaten und 5 Jahren. Es gibt eine angeborene Veranlagung für Fieberkrämpfe; die betroffenen Kinder bekommen also leichter einen Fieberkrampf als andere. Sollten Sie diesbezüglich Sorge haben, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber.

Fremdkörper

Mit dem Pinzettengriff kann das Kind Kleinteile aller Art greifen – und viele Kinder stecken sich diese mit besonderer Vorliebe in die Nase oder ins Ohr! Versuchen Sie besser nicht, einen Fremdkörper selbst zu entfernen, denn mit großer Wahrscheinlichkeit schieben Sie ihn noch tiefer ins Ohr oder die Nase. Lassen Sie Fremdkörper umgehend vom Kinderarzt oder

dem Hals-Nasen-Ohren-Spezialisten entfernen. Auch wenn Sie nicht beobachtet haben, dass Ihr Kind sich etwas in die Nase gesteckt hat – fällt Ihnen auf, dass dem Kind ein übelriechendes Sekret aus der Nase läuft, sollten Sie den Arzt nachsehen lassen, ob sich ein Fremdkörper darin befindet.

Gedeihen

An folgenden Hinweisen können Sie erkennen, dass Ihr Kind ausreichend Milch zu sich nimmt und gut gedeiht:

- Das Baby nimmt wöchentlich so viel zu:
Im 1. Monat 130–200 Gramm, im 2. Monat 160–210 Gramm,
im 3. Monat 150–180 Gramm, im 4. Monat 130–160 Gramm.
- Das Baby nimmt in 24 Stunden 6 bis 8 Milchmahlzeiten zu sich.
- Das Baby hat täglich 3 bis 6 nasse Windeln; sein Urin ist hell und riecht kaum.
- Das Baby hat mindestens einmal täglich Stuhlgang.
- Die Fontanelle ist nicht eingesunken.
- Das Baby macht – von kürzeren Schrei- oder Quengelphasen abgesehen – einen ruhigen, zufriedenen Eindruck.

Hausapotheke

Es ist auf jeden Fall nützlich, sich eine Familienapotheke einzurichten. Das gehört hinein:

- Brandsalbe oder -gel
- Elektrolytlösung für Durchfallerkrankungen
- Fieberthermometer (ein digitales oder ein Ohr-Thermometer)
- Homöopathische Fieberzäpfchen (z.B. Viburcol)
- Schmerzsaft (Wirkstoff Ibuprofen)
- Wunddesinfektion (nicht brennendes Spray oder antiseptische Creme)
- Pflaster, Pinzette, Verbandmaterial, sterile Wundkompressen
- Im Tiefkühlfach sollte immer ein Coolpack parat liegen.

Hautschutz

Babys Haut ist zehnmal dünner als die Haut eines Erwachsenen. Ob Sommer oder Winter – sie muss gut geschützt werden!

- Hautschutz im Sommer: Prinzipiell sollen Babys nicht der Sonne ausgesetzt werden. Tragen Sie auf alle unbedeckten Körperteile spezielle Baby-Sonnencreme auf, die speziell auf die feine Kinderhaut abgestimmt ist (LSF 40 bis 50). Meiden Sie mit Ihrem Kind die Mittagshitze, setzen Sie Ihrem Kind auch im Schatten ein Sonnenhütchen auf, denn der dünn behaarte Kopf ist sehr sonnenempfindlich.
- Hautschutz im Winter: Bei Minusgraden reicht die normale Babycreme zum Schutz der feinen Haut nicht mehr aus – sie wird rissig und spröde. Dann wird ein wirksamer „Frostschutz“ benötigt, der keine Feuchtigkeit enthält, sondern Fett und andere Pflegestoffe. In der Apotheke sind spezielle Cold Creams erhältlich, die auch Babys Haut guttun.

Homöopathie

Kleinere Beschwerden lassen sich oft homöopathisch behandeln – nicht selten mit erstaunlichen Resultaten. Homöopathische Heilmittel werden aus pflanzlichen, tierischen und mineralischen Stoffen gewonnen und stärken die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Chamomilla D12 oder Cina D12 können beruhigend auf Schreibabys wirken; Belladonna D12 lindert Zahnungsbeschwerden, Acidum sulfuricum D12 hilft bei wundem Po, Calcium carbonicum D12 oder Lycopodium D12 bei Blähungskoliken, Sambucus D12 bei Säuglingsschnupfen. Lassen Sie sich von Ihrem Kinderarzt oder in einer spezialisierten Apotheke beraten. Die Globuli dem Baby unter die Zunge legen und eventuell mit dem Schnuller „nachschieben“ – durch das Nuckeln lösen sich die Kügelchen schneller auf. Oder die Kügelchen in ganz wenig Wasser auf einem Plastiklöffel (kein Metall!) auflösen und dem Baby geben.

Bevor Sie die Selbstbehandlung mit homöopathischen Mitteln beginnen, müssen Sie jedoch beim Kinderarzt abklären lassen, ob die Beschwerden körperliche Ursachen haben.

Husten

In der kalten Jahreszeit fängt sich Baby schnell einen Virusinfekt ein, der oft auf die Bronchien übergreift – die Folge ist ein feuchter, rasselnder Husten, der darauf hindeutet, dass sich viel Sekret in den Atemwegen gestaut hat. Scheint das Kind beim Husten Schmerzen zu haben, sollten Sie sofort den Kinderarzt aufsuchen. Ein nicht schmerzhafter Husten klingt nach einigen Tagen wieder ab. Es gibt jedoch auch noch andere Arten von Husten. Ein trockener Husten kann auch auf eine Allergie hindeuten.

Bei Husten sollte Ihr Baby viel trinken. Lüften Sie regelmäßig das Zimmer und sorgen Sie für hohe Luftfeuchtigkeit (nasse Handtücher über die Heizung legen).

Hilfe aus der Apotheke: Über einen kurzen Zeitraum können Sie Ihrem Kind einen pflanzlichen Schleimlöser auf Efeubasis geben – allerdings keinen Hustenblocker! Einreibungsmittel mit ätherischen Ölen sind bei Babys nicht zu empfehlen, da sie Atemkrämpfe verursachen können.

Impfen

An den (Mehrfach-)Impfungen scheiden sich immer noch die Geister. Es gibt Gründe, die für und gegen das Impfen sprechen. Tatsache ist, dass sich die Impfstoffe in den vergangenen Jahren deutlich verbessert haben und gut verträglich sind; die meisten Kinderärzte raten zur Impfung. Viele bedrohliche Krankheiten sind auch bei uns wieder auf dem Vormarsch, weil die Meinung herrscht, man müsse nicht mehr impfen, da sie ohnehin ausgerottet seien – ein gefährlicher Irrtum.