BIRGIT GEBAUER-SESTERHENN

Mein Begleiter durch die BABYZEIT

GU

Inhalt

Endlich bist du da! 8

1 Babys 1. Monat

Willkommen kleines Baby 9

Angeborene Talente 11 | Bonding: Der Auftakt für eine große Liebe 12 | Gesprächsstoff 14 | Babys Wachstum 15| Babys Gewicht 15 | Die Vorsorgeuntersuchungen 16 | Die Hebamme 18 | Am Anfang gibt es Milch 20 | Muttermilch abpumpen 22 | Stillen außer Haus 23 | Ernährung für Stillende 24 | Ernährung mit der Flasche 26 | Der kindliche Schlaf 29 | Wie Neugeborene schlafen 31 | Lieblingszeiten für Eltern und Baby 33

2 Babys 2. Monat

Die Welt mit eigenen Augen sehen 35

Wie Ihr Baby sich entwickelt 36 | Von guten Kinderärzten 39 | Die U 3 (4. bis 6. Lebenswoche) 40 | Mit Baby unterwegs 42 | Spiel, Spaß und Spannung 44 | Lieblingszeiten für Eltern und Baby 45

3 Babys 3. Monat

Mit allen Sinnen die Welt entdecken 47

Babykurse 48 | Wie Ihr Baby sich entwickelt 49 | Die U 4 (3. bis 4. Monat) 51 | Impfungen 52 | Lieblingszeiten für Eltern und Baby 56

4 Babys 4. Monat

Den eigenen Körper entdecken 59

Wie Ihr Baby sich entwickelt 60 | Vom Zähne kriegen 62 | Lieblingszeiten für Eltern und Baby 65

5 Babys 5. Monat

Das Leben ist einfach wunderbar 67

Wie Ihr Baby sich entwickelt 68 | Der Laufstall 71 | Lieblingszeiten für Eltern und Baby 72

6 Babys 6. Monat

Auf geht's ins Abenteuer Leben 75
Wie Ihr Baby sich entwickelt 76 | Die U 5 (6. bis 7. Monat) 80 | Spielerisch die Welt entdecken 81 | Schlafverhalten des Babys 82 | Lieblingszeiten für Eltern und Baby 85

7 Babys 7. Monat

Jetzt schmeckt der erste Brei 87
Wie Ihr Baby sich entwickelt 88 | Ran an den Brei 91 | Füttern leicht gemacht 92 | Beliebte Breiklassiker 93 | Lieblingszeiten für Eltern und Baby 95

8 Babys 8. Monat

Hurra! Es geht voran! 97
Wie Ihr Baby sich entwickelt 98 | Auf in die weite Welt ... 102 | Snacks für Ihr Baby 104 | Lieblingszeiten für Eltern und Baby 105

9 Babys 9. Monat

Ihr Baby erobert die Welt 107
Wie Ihr Baby sich entwickelt 108 | Lieblingszeiten für Eltern und Baby 111

10 Babys 10. Monat

Den eigenen Willen entdecken 113
Wie Ihr Baby sich entwickelt 114 | Die U 6 (10. bis 12. Monat) 117 | Lieblingszeiten für Eltern und Baby 119

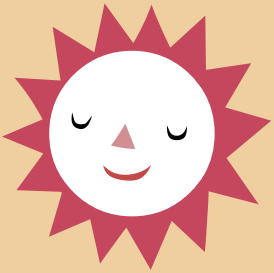
11 Babys 11. Monat

Auf Krabbeltour hinein ins Leben! 121
Wie Ihr Baby sich entwickelt 122 | Lieblingszeiten für Eltern und Baby 125

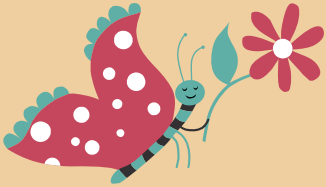
12 Babys 12. Monat

Vom Baby zum Kleinkind 127
Wie Ihr Baby sich entwickelt 128 | Essen wie die Großen 130 | Lieblingszeiten für Eltern und Baby 131 | Babys erster Geburtstag 132

Register 138 | *Bücher, die weiterhelfen* 140 | *Adressen, die weiterhelfen* 141 | *Impressum* 144



1. Monat



Du bist nun 1 Monat alt.

So groß bist Du jetzt:

Dein aktuelles Gewicht:

Deine Kleidergröße:

Und so groß ist Dein Kopf:

SO VERLIEF DEINE GEBURT

Die Wehen begannen um _____ und dauerten _____ Stunden.

Bei der Geburt anwesend waren:

_____

_____

_____ und natürlich ich, Deine Mama.

Gedanken, als die Wehen immer stärker wurden:

_____

_____

_____

Wie haben wir Eltern die Geburt erlebt?

_____

_____

_____

Gedanken, als wir Dich endlich im Arm halten durften:

_____

_____

_____

Was steht diesen Monat an?

- Nehmen Sie Kontakt zu Ihrer **Nachsorgehebamme** auf und vereinbaren Sie Termine für sich und Ihr Baby:

- Falls Ihr Kind noch nicht beim **Standesamt** gemeldet wurde, sollten Sie dies nun nachholen. Dazu die Geburtsbescheinigung, Ihre Ausweise und das Stammbuch mitnehmen. Ledige Mütter brauchen auch die eigene Geburtsurkunde, Geschiedene die Scheidungsurkunde.
- Bei der Familienkasse können Sie jetzt **Kindergeld**, bei der Elterngeldstelle **Elterngeld** beantragen.
- Sie haben Anspruch auf **Mutterschaftsgeld**, sobald Sie Ihrer Krankenkasse die Geburtsurkunde vorlegen.
- Persönliche Termine:

Angeborene Talente

Aber selbst wenn ein Neugeborenes völlig hilflos auf uns wirkt, so ist es doch mit vielen Fähigkeiten ausgestattet, die sein Überleben sichern:

- So kann es beispielsweise von einem Augenblick zum nächsten selbstständig atmen, sobald die Nabelschur durchtrennt ist. Es sucht und findet von Anfang an die Brustwarze seiner Mutter und ist in der Lage, daran zu saugen.
- Schon ein Neugeborenes schafft es problemlos, Milch aufzunehmen, zu schlucken, zu verdauen und alle Nahrungsbestandteile, die sein Organismus nicht benötigt, wieder auszuscheiden.
- Ebenso ist schon ein gerade erst geborenes Baby in der Lage, sich seinen Eltern mitzuteilen, obwohl es noch nicht sprechen kann. Denn es kann sich bereits verständlich machen, sobald ihm etwas nicht behagt: Es weint, wenn es Hunger hat, müde ist oder friert.

Die U 3 (4. bis 6. Lebenswoche)

Auch bei der dritten Vorsorgeuntersuchung geht es zuerst um die Feststellung der Größe, des Kopfumfangs und des Gewichts. Diese Werte trägt der Kinderarzt in die Tabellen auf den hinteren Seiten des gelben Vorsorgeheftes ein.
Dann verschafft er sich einen Überblick über die motorische und geistige Entwicklung des Kindes. Für detaillierte Informationen über den akutellen Entwicklungsstand Ihres Babys dienen Sie als Hilfe, denn der Kinderarzt wendet sich mit seinen Fragen an Sie:

- Wie ist das Trink- und Schlafverhalten? Wie oft wird das Baby nachts gestillt?
- Schreit Ihr Kind eher laut und schrill oder eher leise?
- Wie klappt es mit der Verdauung?
- Reagiert das Baby auf Geräusche?
- Wie gut kann es in der Bauchlage bereits sein Köpfchen heben?

Außerdem ist ein Check des kindlichen Herz-Kreislauf-Systems wichtig, um möglicherweise ungewöhnliche Herzgeräusche festzustellen. Wenn bis jetzt noch nicht geschehen, wird der Kinderarzt vermutlich den offiziellen Hüftultraschall durchführen, um festzustellen, wie es um den Reifegrad der kindlichen Hüfte bestellt ist.
Aber nicht nur Ihr Kind steht im Mittelpunkt – auch Sie als Eltern können und sollen diese Sprechstunde nutzen und berichten, wie Sie mit Ihrem Sprössling im Alltag zurechtkommen und wo Sie eventuell Hilfe benötigen. Gerade Erstmütter haben anfangs noch viele Fragen, die sich auch um ganz alltägliche Dinge wie Pflege und Handling drehen können.

Mit einem vorgewärmten Stethoskop auf der Brust hört der Arzt das kleine Herz schlagen.

PERSÖNLICHE FRAGEN

Sie haben bereits einige Wochen mit Ihrem Baby verbringen dürfen und kennen allmählich seinen Rhythmus: Schlafen–Essen–Wachsein. Je älter Ihr kleiner Schatz wird, desto aktiver wird er werden. Denken Sie immer daran: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen und perfekte Eltern gibt es nicht. Fragen an Kinderarzt oder Hebamme, die Ihnen auf der Seele liegen und zu denen Sie Antworten suchen, können Sie gut notieren, zum Beispiel auf dieser Seite.

Fragen zum Stillen und zur Ernährung:

Fragen zum Weinen, Trösten und Tragen:

Fragen zum Schlafen:

Fragen zur Entwicklung:

Spiel, Spaß und Spannung

Durch altersgerechte Anregungen stimulieren Sie die Sinne Ihres Babys und helfen ihm, sich immer weiter zu entwickeln. Beobachten Sie Ihr Kind, um herauszubekommen, worauf es Lust haben könnte. Anfangs sind es eher Schmuse- oder Singspiele, die Ihrem Kind Freudenmomente schenken. Aber schon bald kommen Bewegungs- und Schaukelspiele dazu.
Ideal ist es, wenn Sie als Eltern beim gemeinsamen Spiel nicht immer den Animateur spielen, sondern Ihr Kind dazu ermutigen, selbst aktiv zu werden. So können Sie es dazu animieren, nach einem Gegenstand zu greifen. Dies gelingt, indem Sie Ihrem Schatz zum Beispiel eine Rassel oder ein Kuscheltier anbieten. Selbst wenn es anfangs noch nicht gezielt danach greift, ist seine Neugier geweckt.

Welches Spielzeug ist gut für mein Kind?

Das richtige Spielzeug hängt von Alter und Entwicklungsstand des Kindes ab. Im ersten Lebensjahr können Sie den meisten Kindern mit folgenden Spielwaren eine große Freude bescheren:

- Bilderbücher mit dickeren Seiten, etwa aus Pappe, auf denen anfangs auf jeder Seite nur ein Motiv abgebildet ist.
- Rasseln und Greiflinge aus Holz, Stoff oder Kunststoff
- Bunte Holzbausteine
- Becher in unterschiedlichen Farben und Größen (Stapelbecher)
- Spielzeugtelefon, das durch das Drücken von Tasten Klingeltöne von sich gibt.
- Leichte Bälle aus Plastik (zum Beispiel Wasserbälle) oder Stoff in unterschiedlichen Größen

Qualität bei Spielzeugen

Achten Sie beim Kauf von Spielzeug auf Gütesiegel. Das CE-Zeichen gibt an, dass der Hersteller zusagt, sich an die Mindestanforderungen der EU-Spielzeugrichtlinien zu halten. Es bedeutet aber nicht, dass diese Zusage überprüft wurde. Mehr Sicherheit liefert das GS-Zeichen (»geprüfte Sicherheit«), denn bevor ein Produkt dieses Zeichen tragen darf, muss es von einer zugelassenen Prüfstelle geprüft werden. Für Qualität bürgt auch das LGA-Zeichen der Landesgewerbeanstalt Bayern. Es garantiert die Einhaltung der EU-Norm und noch mehr, etwa die Prüfung auf Weichmacher und Azofarbstoffe. Ähnliches gilt für das TÜV-Rheinland-Siegel.

Im ersten Jahr braucht Ihr Baby nur wenige, dafür aber hochwertige Spielsachen.

Lieblingszeiten für Eltern und Baby

Wenn Ihr Baby wach, satt und gut gelaunt ist, freut es sich auf gemeinsame Kuschelzeiten mit Ihnen. »Quality-Time« nennen wir das: Zeit nur fürs Baby. Genießen Sie diese Freizeit-Minuten, in denen Sie sich nur mit Ihrem Baby beschäftigen können.

Beliebte Fingerspiele

Rhythmische Verse, Lieder und Fingerspiele begeistern viele Babys. Durch die wiederkehrenden Bewegungen und Worte schult Ihr Kind seinen Hör-, Seh-, Tast- und Gleichgewichtssinn. Außerdem fördern sie seine Motorik. Probieren Sie es doch mal aus: Nehmen Sie eine bequeme Position ein, winkeln Sie Ihre Beine an und legen Sie Ihr Baby auf Ihren Beinen ab, sodass Sie sich anschauen können. Dann tippeln Sie mit Ihren Fingern sanft an den Beinen Ihres Babys entlang über seinen Körper, die Arme, bis hin zum Köpfchen. Nehmen Sie immer einen Finger weniger. Zum Schluss können Sie Ihr Baby am Bauch leicht kitzeln. Dazu sagen oder singen Sie:

Es kommen fünf Matrosen
Die wollen dich liebkosen, ei, ei, ei
es kommen vier Matrosen,
die wollen dich liebkosen, ei, ei, ei
Es kommen drei Matrosen,
die wollen dich liebkosen, ei, ei, ei
Es kommen zwei Matrosen,
die wollen dich liebkosen, ei, ei, ei
Es kommt ein Leichtmatrose,
der macht gleich in die Hose!

Oder Sie singen diesen Vers dazu:

Es kommen fünf kleine Kinder,
die machen wie die Rinder:
Muh, muh, muh, muh
Es kommen vier (drei, zwei) kleine Kinder,
die machen wie die Rinder:
muh, muh, muh, muh
Es kommt ein kleines Kind,
das steigt aus dem Bett geschwind!

Freude von oben

Ein buntes, nicht zu wuchtiges Mobile von der Decke oder eine lustige Figur, die an einem Faden oder an einer Feder munter hoch und runter hüpft, macht vielen Babys Freude. Dann können sie die Bewegungen verfolgen oder die Spielzeuge sogar selbst anschubsen. Auch sehr beliebt sind Wasserbälle oder Luftballons, die Sie so über das auf dem Rücken liegende Baby halten können, dass es mit seinen Füßen und Händen gerade so an den Ball kommt. Dann kann es mit Händen und Füßen gegen den Ball treten und ihn wegkicken. Bitte nicht direkt über Babys Köpfchen halten, das wirkt eher bedrohlich.

Bauchlagen-Spiele

Die Bauchlage ist anfangs anstrengend und mühsam. Sie können Ihrem Baby helfen, diese Position hin und wieder einzunehmen, indem Sie sich selbst bequem auf den Boden oder die Couch legen (mit Kopfkissen) und Ihr Baby auf Ihrem Oberkörper platzieren. Diese Position ermuntert Ihren Schatz, sein Köpfchen für eine Weile anzuheben und sich einen neuen Überblick zu verschaffen. So sieht die Welt gleich ganz anders aus …

Schlafverhalten des Babys

Jetzt ist Ihr Baby ein gutes halbes Jahr alt und Sie haben schon viele Nächte gemeinsam verbracht. Hoffentlich kommen Sie gemeinsam zur Ruhe. Viele Babys sind in diesem Alter durchaus in der Lage, zehn bis elf Stunden am Stück zu schlafen, ohne dass sie vom Hunger geweckt werden. Außerdem sind sie in der Lage, in der Übergangsphase von Traum- zum Tiefschlaf (und umgekehrt) kurz wach zu werden und von alleine wieder einzuschlafen. Diese vielen Stunden Nachtschlaf behält ein Baby bei bis etwa zum fünften Lebensjahr. Die restlichen Stunden Schlaf, die ein Baby in diesem Alter benötigt, holt es sich tagsüber und schläft noch einmal zwei Stunden am Vormittag und zwei Stunden nach dem Mittagessen.

Auch im zweiten Halbjahr benötigen die meisten Babys etwa 15 Stunden Schlaf.

Immer wieder sind Eltern erstaunt wenn Sie lesen, dass Babys in dem jungen Alter bereits nachts so viele Stunden am Stück schlafen können. Jaja, die Statistik, heißt es dann. Eine Befragung von 500 deutschen Müttern kam zu dem Ergebnis, dass nur jedes zweite einjährige Kind tatsächlich nachts durchschläft. Ein kurzes Wachsein während der Übergangsphase wurde toleriert. Die gleiche Befragung ergab, dass von 100 Babys im Alter von einem halben Jahr rund 40 Babys etwa zehn Stunden am Stück in der Nacht schlafen.
Aber es stimmt: Babys im Alter von sechs Monaten benötigen etwa 15 Stunden Schlaf. Wenn Eltern alle Schlafzeiten ihres Babys notieren, kommen sie in etwa auf diese Stundenzahl. Probieren Sie es doch mal aus. Die Kunst liegt darin, den Großteil dieser Stunden in die Nacht zu verlegen. Denn manche (zugegeben: viele) Babys machen die Nacht zum Tag und holen den Nachtschlaf dafür am nächsten Tag nach. Das ist zwar einerseits angenehm für die Eltern, die dann tagsüber vieles erledigen können, da der kleine Schatz so schön schläft. Allerdings ist der gleiche kleine Schatz dann nachts topfit und ausgeschlafen und möchte gerne unterhalten werden. Wenn Sie nachts lieber schlafen möchten als Bilderbücher anzuschauen oder Bauklötze aufeinanderzustapeln, können Sie die Schlafenszeiten tagsüber begrenzen. Zögern Sie nicht, Ihr Baby nachmittags nach ein bis zwei Stunden sanft aufzuwecken. Denn bis es den Nachtschlaf antreten kann, sollte es mindestens drei bis fünf Stunden vorher wach und möglichst an der frischen Luft aktiv sein dürfen.

Tipps zum Durchschlafen

Eine der Grundvoraussetzungen dafür, dass ein Baby nachts sechs bis sieben Stunden am Stück schläft, ist, dass es gelernt hat, alleine einzuschlafen, um die kurze Übergangsphase zwischen Tief- und Traumschlaf allein zu bewältigen. Ist diese Hürde gemeistert, helfen ab sechs Monaten diese Tipps beim Durchschlafen:

- Eine Trennung ins Schlummerland fällt dann leichter, wenn sich das Baby geborgen und geliebt fühlt. Babys, die tagsüber ihren »Liebes-Tank« gefüllt haben, können diesen nachts anzapfen. Das Gefühl geliebt zu sein schafft Sicherheit und wer sich sicher fühlt, schafft die kurze Übergangsphase im Schlafzyklus.
- Zu Recht pocht ein Baby auf altbewährte Einschlafrituale, sei es Mamas Brust, die Flasche oder der Schnuller. Alle Tricks, die Eltern von Geburt an anwenden, um den Sprössling in den Schlaf zu begleiten, zeigen Erfolg und das Baby besteht auf Fortsetzung. Wie sehen Ihre Einschlafhilfen aus und können Sie diese auch in den kommenden Monaten aufrechthalten?
- Müde und satt lässt es sich leicht in den Schlaf fallen. Babys sollten ein paar Stunden wach sein, bevor sie zu Bett gelegt werden und tagsüber nicht zu viel geschlafen haben.
- Die Nacht ist zum Schlafen da, auch wenn es abends spät noch eine Mahlzeit geben sollte. Geben Sie dieser keinen großen Raum: gedämpftes Licht, leise Töne, leises Sprechen zeigen, dass nachts alle zur Ruhe kommen.

JETZT IST SCHLAFENSZEIT!

So sehen die Nächte mit Dir aus:

_____

_____

So viel schläfst Du tagsüber:

_____

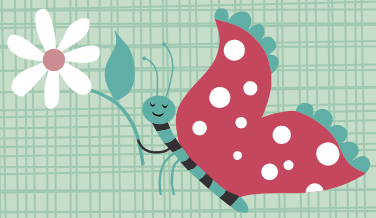
_____

So viel schläfst Du in der Nacht:

_____

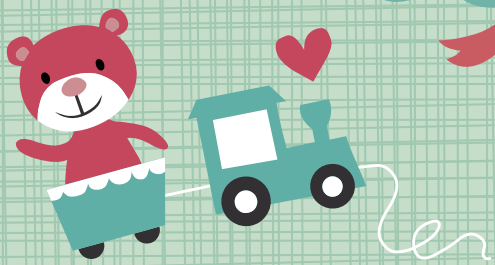
_____

Mit praktischer Tasche für das U-Heft und Platz für eigene Fotos



Ratgeber, Planer und Tagebuch in einem

Ihr täglicher Begleiter durch zwölf unvergessliche Monate Babyzeit: Als Ratgeber gibt er Monat für Monat praktische Tipps und beantwortet alle wichtigen Fragen rund um Themen wie Entwicklung, Gesundheit und Ernährung Ihres Babys. Der Planer erinnert Sie an aktuelle Termine und das Tagebuch bietet viel Platz für Ihre ganz persönlichen Erinnerungen an diese schöne Zeit. So haben Sie stets alles griffbereit und können Babys erstes Jahr vollauf genießen.



WG 467 Säuglinge
ISBN 978-3-8338-3940-5
9 783833 839405
€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]
www.gu.de

G|U