



BIRGIT GEBAUER-SESTERHENN  
DR. MED. MANFRED PRAUN

DAS GROSSE GU  
**Babybuch**

DER BESTSELLER

**GU**

Ein Wort zuvor 3

**WIR WERDEN  
EINE FAMILIE!** 11

**Aus zwei werden drei ...** 12

**Flitterwochen mit dem Baby** 13

So schön, dass du da bist 13

Der Herzenskleber 14

Bonding braucht Zeit 14

**Aus einem Paar werden Eltern** 15

Kein Grund zum Verzweifeln 15

Willkommen, neuer Mitbewohner 16

Reden ist Gold 16

Auskommen mit dem Einkommen 17

**Die Wartezeit aufs Baby nutzen** 18

**Das gehört in Babys Schrank** 19

Hauptsache bequem 19

»Secondhand« als erste Wahl 20

**Die Babyausstattung** 21

Vor der Geburt willkommen 21

Was sonst noch sinnvoll ist 22

**Das Tragetuch** 23

**Schnuller** 24

Problematik Dauernuckeln 24

Kleine Schnullerkunde 24

Argumente pro Schnuller 27

Argumente kontra Schnuller 28

**Der passende Schlafplatz** 28

Dein Bett ist auch mein Bett 28

Das sollten Sie außerdem berücksichtigen 30

**Vorsorgen für die Zeit nach der Geburt** 30

Formale Angelegenheiten 31

Fragen & Antworten 32

**Eine Familie ist geboren** 34

**Die Geburt und die erste Zeit danach** 35

Babys Höchstleistungen 35

Geburt durch Kaiserschnitt 35



Geburt mit Zange oder Saugglocke 36

Der Apgar-Test 38

pH-Wert-Messung 38

Augenprophylaxe 38

Die erste Vorsorgeuntersuchung 39

Das erste Bad 39

**Das Leben mit Baby meistern** 40

Babys Gesundheit fördern 40

**Pucken** 43

Windel 44

Welches Modell passt für uns? 44

Wegwerfwindeln 44

Stoffwindeln 45

Wickeln in Seitenlage – so geht's 46

Pflege zarter Babyhaut 48

**Die ersten Tage im Babyleben** 52

Zuerst hellwach ... 52

... und dann sooo müde! 52

Der Wärmehaushalt 52

Das Schlafbedürfnis 54

Das Kindspech 54

Roter Urin 55

Geschwollene Brustdrüsen (Hexenmilch) 55

Schmieraugen 55

Verstopfte Nase 56

Die Neugeborenenengelsucht 56

Hodenhochstand 57

Schädelverformung (Plagiozephalos) 57

Hautprobleme bei Babys 58

Fragen & Antworten 62

<b>Das Wochenbett</b>	<b>64</b>
<b>Das Frühwochenbett:</b>	
»Andenken« an die Geburt	65
Der Bauch	65
Der Damm	66
Die Kaiserschnittnaht	68
Die Nachwehen	71
Gebärmutterrückbildung	72
Der Wochenfluss	73
Der »Baby-Blues«	75
Andere Auswirkungen der Hormonumstellung	76
Darm und Verdauung	77
Hämorrhoiden	79
Das Handgelenk	79
<b>Wochenbettgymnastik</b>	<b>80</b>
Alles zu seiner Zeit	80
Multitalent Beckenboden	81
Der Beckenboden nach der Geburt	82
Erweiterte Wochenbettgymnastik	83
<b>Rückbildung</b>	<b>84</b>
Kleines Programm für zu Hause	84
<b>Fruchtbarkeit nach der Geburt</b>	<b>86</b>
Mit Sicherheit richtig entscheiden	86
<b>Verhütung nach der Geburt</b>	<b>86</b>
Welche Varianten gibt es?	87
Pearl-Index	87
<b>Verhütungsmethoden im Vergleich</b>	<b>88</b>
Fragen & Antworten	90

## **VOM SÄUGLING ZUM KLEINKIND** **93**

<b>Der erste Monat</b>	<b>94</b>
So entwickelt sich ein Baby	94
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch	100
Fragen & Antworten	102
<b>Der zweite Monat</b>	<b>104</b>
So entwickelt sich ein Baby	104
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch	108
Fragen & Antworten	110
<b>Der dritte Monat</b>	<b>112</b>
So entwickelt sich ein Baby	112
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch	114
Fragen & Antworten	116
<b>Der vierte Monat</b>	<b>118</b>
So entwickelt sich ein Baby	118
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch	120
Fragen & Antworten	122
<b>Der fünfte Monat</b>	<b>124</b>
So entwickelt sich ein Baby	124
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch	126
Fragen & Antworten	128
<b>Der sechste Monat</b>	<b>130</b>
So entwickelt sich ein Baby	130
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch	132
Fragen & Antworten	134
<b>Der siebte Monat</b>	<b>136</b>
So entwickelt sich ein Baby	136
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch	138
Fragen & Antworten	140
<b>Der achte Monat</b>	<b>142</b>
So entwickelt sich ein Baby	142
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch	144
Fragen & Antworten	146
<b>Der neunte Monat</b>	<b>148</b>
So entwickelt sich ein Baby	148
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch	150
Fragen & Antworten	152





## AUS ZWEI WERDEN DREI ...

Mit so viel Spannung erwartet – endlich bist du da! Die kommenden Tage und Wochen werden ganz schön aufregend in Ihrem Leben als Eltern. Und wenn wir ehrlich sind, wird es von nun an spannend bleiben, denn Elternsein hört niemals auf. Es heißt, so lange, wie das Baby im Bauch heranwächst, so lange dauert es auch, bis Eltern und Baby zu einer Familie zusammenwachsen. Mindestens, würden wir mal sagen ...

## FLITTERWOCHEN MIT DEM BABY

An dieser Stelle erst mal einen ganz herzlichen Glückwunsch an Sie, liebe Eltern! Sie haben Großartiges vollbracht und neues Leben geschenkt. Das, was gerade passiert ist, ist einfach ganz wundervoll – im wahren Sinne des Wortes.

Für viele werdende Eltern ist die Schwangerschaft ein ganz großer Schritt im Leben. Mit der Geburt ist es endlich so weit: Das Baby ist da. Es ist ein unvergesslicher Augenblick, wenn Sie nach der Geburt Ihr Baby das erste Mal in den Armen halten. Wenn Sie es anschauen, an ihm schnupern, seinen leisen Tönen lauschen und seinen ganzen Körper festhalten.

In diesen Momenten laufen alle Sinne auf Hochtouren. Viele frischgebackene Mamas und Papas sind von dem Geburtserlebnis geradezu überwältigt. Sie fühlen sich gleichzeitig erschöpft, unendlich froh, erleichtert, von Herzen dankbar und überflutet von Hormonen – es ist geschafft. Wunderbar! Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass besonders die ersten beiden Stunden nach der Geburt zu den ganz kostbaren Augenblicken im Babyleben zählen. Ebenso wertvoll sind sie für die jungen Eltern. In diesen intimen Minuten nach der Geburt passiert für alle Beteiligten eine ganze Menge, denn hier startet bereits ein intensives Kennenlernen.

### So schön, dass du da bist

Unmittelbar im Anschluss an die Geburt ist ein Säugling für eine Weile hellwach und sehr gut ansprechbar. Das Baby kommt mit

vielen Milliarden Nervenzellen (Neuronen) auf die Welt, und jede davon beginnt nun mit der Kontaktaufnahme zu anderen: Direkter Hautkontakt, zärtliche Berührungen und Liebkosungen, vertraute Stimmen und Mamas (und Papas) ganz besonderer Geruch lösen ein regelrechtes Feuerwerk in Babys Gehirn aus. Dies ist der Beginn einer Vernetzung, die ein ganzes Leben lang anhält. So eine tiefe gegenseitige Wahrnehmung und das unwiderstehliche Interesse einander kennenzulernen wird durch eine besondere Hormonlage gefördert, die sich bereits während der Schwangerschaft angebahnt hat. Oxytocin heißt das Bindungshormon, das der weibliche Körper bereits während der Schwangerschaft produziert. Unter der Geburt schüttet der weibliche Körper dann ganz viel davon aus. Übrigens fließt auch beim Sex reichlich Oxytocin, daher nennt man dieses Hormon auch noch Liebes- oder Kuschelhormon.

Nach der Geburt unterstützt Oxytocin nicht nur die Kontraktionen der Gebärmutter, sondern fördert auch den Milcheinschuss und hilft dabei, stressige Momente zu dämpfen. Damit nicht genug. Es gibt noch eine ganz wundervolle Aufgabe: Oxytocin schafft die Basis für unser Bindungsverhalten, es bringt unsere Gefühle in Fluss.

Wenn ein Neugeborenes direkten Hautkontakt spüren darf und zum Beispiel nackt auf Mamas oder Papas Bauch liegen kann, wird auch der kleine Körper von einer Extraportion Oxytocin durchflutet. Je mehr davon fließt, desto besser für alle, denn das sorgt auf allen Ebenen für einen harmonischen Start ins Familienleben.

## Was sonst noch sinnvoll ist

- › Eine Wickelkommode. Sie können natürlich auch auf der Waschmaschine, dem Küchentisch, dem Bett oder auf dem Boden wickeln. Aber der Platz, den Sie Ihrem Baby als Wickelplatz einrichten, sollte nicht nur für Ihr Baby, sondern auch für Sie komfortabel sein, denn Sie werden hier in Zukunft relativ viel Zeit verbringen. Und erfahrungsgemäß sind Wickelkommoden die erste Wahl, da sie die richtigen Maße mitbringen (Höhe, Breite und Tiefe), um ein Baby bequem zu wickeln. Bestenfalls hat die Wickelkommode Schubladen oder Ablagefächer für Dinge, die immer schnell parat sein sollten, wie Windeln, Creme und Kleidung. Beim Aufbauen der Kommode wäre es natürlich praktisch, wenn ein Wasserhahn in der Nähe ist. Vielleicht können Sie sogar noch einen zweiten Wickelplatz im Bad einrichten (etwa mithilfe eines Aufsatzes auf der Badewanne

### **TIPP: HEIZSTRAHLER**

Gerade im Winter sind Heizstrahler oder Wärmelampen über dem Wickeltisch eine gute Möglichkeit, schnell angenehme Temperaturen zu schaffen. Wenn Sie sich einen Heizstrahler anschaffen möchten, achten Sie auf ein Modell, das für den Wickeltisch geeignet ist. Bei diesen Geräten ist um jede Heizschlange ein feines Metallnetz gewickelt, damit keine Splitter herabfallen können, falls eine der Heizschlangen zu Bruch gehen sollte.

oder auf der Waschmaschine). Dieser zweite Platz ist praktisch, wenn das Baby aus der Wanne kommt – es kann dann sofort im warmen Badezimmer versorgt und angezogen werden.

- › Ein Stillkissen. Die richtige Haltung beim Stillen ist das A und O, um Fehlhaltungen und damit verbundene Rückenprobleme der Stillenden zu vermeiden. Stillkissen gibt es in vielen verschiedenen Varianten mit unterschiedlichen Füllungen. Probieren Sie aus, welche Größe und welches Füllmaterial (etwa Dinkelspelz oder Kunststoffkügelchen) Ihnen zusa-gen. Achten Sie darauf, dass es nicht zu schwer ist. Denn wenn Sie mit Ihrem Baby auf dem Arm einen idealen Stillplatz einrichten wollen, werden Sie dankbar sein, wenn das Stillkissen nicht dreimal schwerer ist als Ihr Baby.
- › Eine Spieluhr fürs Baby. Manchmal legen sich Schwangere eine Spieluhr auf den Bauch und spielen ihrem Baby auf diese Weise eine schöne Melodie vor. Wählen Sie eine langsame und beruhigende Melodie aus. Immer wieder ist zu beobachten, dass Babys später in ihrem Bettchen kein Auge zumachen, wenn Spieluhren eher laut vor sich her lärmen.
- › Eine Babynagelschere. Sie hat abgerundete Spitzen, sodass man beim Nägelschneiden die zarten Finger oder Zehen des Babys nicht verletzt.
- › Etwa zehn Waschlappen und ein großes Kapuzenhandtuch (etwa 1 × 1 Meter), um das Baby nach dem Baden einzuwickeln.
- › Eine weiche Babyhaarbürste für sanfte Babykopfmassagen.

# DAS TRAGETUCH

*Einen Säugling zu tragen ist in allen Kulturen verbreitet. Zwei Drittel der Weltbevölkerung tragen ihre Babys – und geben ihnen damit Halt und Sicherheit und fördern das Urvertrauen.*

Sobald man ein Neugeborenes hochhebt, zieht es instinktiv seine Beinchen an und spreizt sie auseinander, damit es sich eng an den Körper des Tragenden schmiegen kann. Da sich ein Baby nicht aus eigener Kraft am Körper der Mutter festhalten kann, braucht es eine feste Unterstützung – etwa durch ein Tragetuch. Da es viele verschiedene Möglichkeiten gibt, ein Tragetuch zu binden, ist es immer hilfreich, wenn Sie sich die unterschiedlichen Möglichkeiten von einem Experten zeigen lassen.

## Die Vorteile des Tragens

Sie können durch das Tragen im Tragetuch das Bedürfnis Ihres Babys nach Nähe erfüllen und haben gleichzeitig Ihre Hände frei. Häufig getragene Babys entwickeln weniger Verlustängste, weinen seltener und sollen

früher selbstständig werden. Mithilfe des Tragetuchs sind Sie außerdem mobiler als mit Kinderwagen (etwa auf Treppen, in Bus und Bahn, unterwegs in den Bergen oder am Strand). Außerdem ist das Tragetuch leicht verstaut, wenn man es gerade nicht benötigt. Nachteil: Mit Baby am Bauch sind Sie eingeschränkter in der eigenen Beweglichkeit – das Bücken, Beugen oder In-die-Hocke-Gehen fällt schwerer beziehungsweise braucht etwas Training.

Bereits ab dem ersten Tag kann ein Baby mit Tragehilfe am Körper getragen werden. Gute Tragehilfen verteilen das Gewicht des Babys ideal, sodass die Muskeln der Eltern mit zunehmendem Gewicht des Säuglings trainiert werden und sich der Situation anpassen. Beliebt ist etwa die Wickelkreuz-Trage oder die Wiegehaltung.



## FRAGEN & ANTWORTEN

### Woher soll ich wissen, wann ich mein Baby wickeln muss?

Eine frische Windel ist auf jeden Fall dann fällig, wenn Sie riechen können, dass Ihr Baby gerade sein »großes Geschäft« erledigt hat. Ansonsten sollten Sie Ihr Baby spätestens alle drei bis vier Stunden wickeln, damit der Babypo nicht zu lang in der nassen Windel liegt. Eine volle, schwere Windel ist nicht nur unangenehm fürs Baby, da sie hart wird, sondern führt auch zu einem wunden Po und kühlt den Körper aus. Bewährt hat sich außerdem, Babys nach jeder Mahlzeit zu wickeln, da es einen direkten Zusammenhang zwischen dem Saug- und Entleerungsreflex gibt.

### Muss beim Wickeln eines Jungen die Vorhaut am Penis zurückgeschoben werden?

Nein. Die Vorhaut ist anfangs noch sehr eng, sodass meist nur eine winzige Öffnung sichtbar ist. Das Manipulieren oder gewaltsame Zurückschieben kann zu schmerzhaften Verletzungen bis hin zur Narbenbildung oder zu einer Infektion führen.

### Meine Freundin föhnt den Po ihres Babys, bevor sie ihm eine frische Windel anzieht. Ist das sinnvoll?

Ja, wenn der Po noch sehr feucht ist, etwa dann, wenn Sie ihn vorher mit viel Wasser reinigen mussten. Für gewöhnlich lieben es Babys, am Po geföhnt zu werden – die Luft ist schön warm, und der Föhn macht außerdem noch interessante Geräusche. Aber aufgepasst: Wenn Sie den Föhn niedrig halten und Ihr Kind in einem weiten

Bogen pieselt, kann die Feuchtigkeit im Föhn zu einem elektrischen Schlag führen. Dieses Wissen sollte Sie nicht vom Föhnen des Pos abhalten, sondern verdeutlichen, wie wichtig es ist, den Föhn nur in ausreichendem Abstand vor dem Po hin und her zu schwenken. Oder Sie halten schützend Ihre Hand vor den Föhn, was den Vorteil hat, dass Sie gleichzeitig fühlen können, ob die Temperatur stimmt.

### Wie kann man Reinigungstücher selbst herstellen?

Ganz einfach: eine Küchenpapierrolle mit einem Messer in der Mitte durchschneiden und in eine Dose mit Deckel legen – ideal ist ein Eisbehälter. In den Deckel mit einem Messer ein großes X oder Kreuz schlitzen. Dann eine Lösung aus etwa 500 ml Wasser, 2 EL Babyshampoo, 2–4 EL Mandel-, Calendula-, Jojoba- oder Babyöl, 1 TL gemahlene parfümfreie Seife sowie 1 Teelöffel Apfelessig (es sei denn, das Baby hat einen wunden Windelausschlag) darauf verteilen. Die Küchenrolle gut in der Flüssigkeit eintauchen und tränken und die Papprolle in der Mitte entfernen. Den Deckel aufsetzen und das erste Tuch durch den gekreuzten Schlitz ziehen. Selbst gemachte Reinigungstücher sparen Geld, Müll und Plastik.

### Wie, wo und vor allem wie oft soll ich mein Baby baden?

Eine extra Babybadewanne muss nicht sein. Sicher ist es praktisch, aber eine kleine Wäschewanne tut's auch. Und so manche Mutter setzt ihr Baby schlichtweg

ins Waschbecken. Seit einigen Jahren gibt es auch kleine Babybadeeimer. In ihnen sollen sich Babys besonders wohlfühlen (siehe dazu auch Seite 49). Noch vor 40 Jahren wurde ein Baby täglich gebadet. Doch heute geht die Empfehlung dahin, das Baby ein- bis zweimal pro Woche zu baden. Unnötig ist dabei auch ein Badezusatz im Wasser. Auch sonst ist eigentlich kein extra Waschprodukt nötig. Sollten Sie dennoch eines verwenden wollen, so wählen Sie Produkte ohne Konservierungsstoffe und ohne synthetische Duftstoffe.

### **Ich habe gehört, dass eine Zangen- oder Saugglockengeburt ganz schön heftig ist fürs Baby. Stimmt das?**

Formulieren wir es mal so: Eine Zangen- oder Saugglockengeburt geht nicht spurlos an Ihrem Baby vorüber. Die Anwendung so eines Geräts unter der Geburt ist in den ersten Tagen danach deutlich erkennbar. Beim Einsatz einer Zange haben viele Babys im Bereich zwischen Ohren und Schläfen rotblaue Flecken. Saugglockenkinder dagegen haben meist eine sogenannte Geburtsgeschwulst am Kopf – einen kreisrunden, tennisballgroßen rot-blauen Fleck. Außerdem wurde der ganze Kopf durch den starken Zug in die Länge gezogen. Viele Eltern erschrecken bei diesem Anblick, können aber unbesorgt sein: Die riesige Beule ist meistens nach einigen Tagen verschwunden. In Ausnahmefällen kann es passieren, dass sich die Beule mit Blut füllt und somit ein großer Bluterguss entsteht (Kephälhämatom). Doch nur 0,5

bis 3 Prozent aller Saugglockenbabys weisen dieses Hämatom auf, das durchaus schmerzempfindlich sein kann. Viele Babys wollen diese Kopfseite offensichtlich nicht belasten und nehmen deshalb erst einmal eine einseitige Vorzugshaltung ein. Auch wenn die sichtbaren Male beider Geburtsinstrumente sich rasch zurückbilden, sollten Sie davon ausgehen, dass Ihr Baby eventuell Kopfweh haben kann. Gehen Sie also bitte behutsam mit dem Köpfchen um. Achten Sie auch auf Anzeichen einer Neugeborenenengelbsucht, die bei Neugeborenen mit einem Hämatom stärker ausgeprägt sein kann.

### **Immer wieder entdecke ich eine Kruste (Popel) in der Nase meines Babys. Sollte man die herausholen? Und wenn ja, wie geht das am besten?**

Sie sollten die Krusten nur dann entfernen, wenn sie Ihr Baby beim Atmen behindern. Ob das so ist, können Sie hören. Recht unkompliziert lassen sich die Krusten mit folgendem Trick herausholen: Nehmen Sie ein Wattepad und teilen Sie es, sodass Sie zwei dünne Hälften in den Händen halten. Feuchten Sie Ihre Finger an und rollen Sie eines der halbierten Pads zu einer dünnen Schlange auf. Führen Sie nun vorsichtig ein Ende ins Nasenloch und bewegen Sie es hin und her. Mit etwas Glück »angeln« Sie die Kruste heraus. Das funktioniert auch mit einem Papiertaschentuch. Bitte nicht mit Ihrem Finger ins zarte Nasenloch, da die Nasenschleimhaut verletzt werden könnte.



## DER BECKENBODEN

Über viele Jahre wurde dem Beckenboden keine Beachtung geschenkt. Zu Unrecht, denn er hat – vor allem im weiblichen Körper – eine sehr wichtige Funktion. Unter dem Beckenboden versteht man eine Muskelschicht, die von innen das knöcherne Becken auskleidet. Damit bildet die Beckenbodenmuskulatur im wahrsten Sinne des Wortes den Boden der Bauchhöhle. Sie sorgt also dafür, dass die Organe nicht unten zwischen den Beckenknochen »herausfallen« können. Wie eine Art Hängematte trägt sie das Gewicht der inneren Organe wie Blase, Darm und Gebärmutter.

### Der Beckenboden nach der Geburt

Durch das Gewicht des Babys und verschiedene hormonelle Veränderungen ist der Beckenboden nach der Geburt ausgedehnt wie ein Gummiband ohne Spannkraft. Bliebe er in diesem Zustand, würde das langfris-

tig zu einer Senkung der inneren Organe führen. Das hätte die unangenehme Folge, dass unfreiwillig (nicht steuerbar) Urin abginge – und zwar bereits beim Husten, Niesen oder jeder Art von körperlicher Anstrengung. So weit muss es aber nicht kommen. Denn die Natur hat es so eingerichtet, dass die Elastizität zurückkommt, wenn die Muskeln frühzeitig und regelmäßig trainiert werden. Deshalb sollten Sie schon bald mit der Wochenbettgymnastik beginnen (siehe Seite 80) und einige Wochen später mit der Rückbildung fortfahren.

### Unnötige Belastungen vermeiden

Achten Sie nach der Geburt darauf, dass Sie unnötige Belastungen vermeiden. Tragen Sie Ihr Baby so hoch wie möglich am Körper. Das gilt auch für das Tragen von schweren Gegenständen. Stehen Sie möglichst mit hüftbreit geöffneten Beinen und leicht gebeugten Knien und geradem Rücken. Wenn Sie Ihr Baby aus dem Bettchen heben, sollten Sie genauso stehen, denn dies wirkt sich positiv auf die Beckenbodenmuskulatur aus. Leicht gebeugte Knie und eine leicht geöffnete Schrittstellung geben Ihnen außerdem mehr Standfestigkeit.

### Die Chance der Rückbildung

Die Teilnahme an einem Kurs für Rückbildungsgymnastik ist nicht nur unbedingt empfehlenswert, sondern steht jeder Frau zu, die Kosten dafür übernimmt die Krankenkasse. Am besten wenden Sie sich für weitere Informationen an Ihre Nachsorgehebamme oder Ihren Frauenarzt.

## Erweiterte Wochenbettgymnastik

Zehn bis 14 Tage nach der Geburt sollten Sie folgende zwei Übungen in Ihr tägliches Programm aufnehmen, um gezielt die Beckenbodenmuskulatur zu trainieren.

Mithilfe des »Vierfüßlerstands« können Sie Ihre Beckenbodenmuskeln lockern. Gehen Sie so in den Vierfüßlerstand, dass Ihre Hände genau unter den Schultern auf dem Boden stehen.

Lassen Sie den Kopf entspannt hängen. Atmen Sie tief ein, sodass die Luft bis zum Beckenboden strömt.

Spannen Sie beim Ausatmen alle Muskeln im Unterleib an (Harnröhre, After, Scheide) und machen Sie einen Katzenbuckel. Lösen Sie die Spannung, wenn alle Luft entwichen ist, und atmen Sie mit lockerem Beckenboden wieder tief ein.

Fahren Sie im gleichen Rhythmus fort: Tief und entspannt einatmen, Beckenboden anspannen und dabei langsam ausatmen. **1**

Für die sogenannte »Fahrstuhlübung« legen Sie sich mit geradem Rücken auf den Boden. Winkeln Sie nun Ihre Beine so an, dass die Fersen möglichst nah am Po stehen. Machen Sie zwei bis drei tiefe Atemzüge. Beim letzten Ausatmen spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an und kippen das Becken in Richtung Oberkörper.

Stellen Sie sich vor, dass das Schambein zum Bauchnabel kippt und der Bauchnabel in Richtung Rücken gezogen wird. Wichtig: Kein Hohlkreuz machen!

Diese Position zehn Sekunden halten – dabei gleichmäßig ein- und ausatmen. **2**



Von der Ausgangsstellung ausgehend ...



... sechsmal anspannen und wieder entspannen.



Sechsmal zehn Sekunden halten.



## DER FÜNFTE MONAT

Um den fünften Monat herum schaffen es viele Babys, für einige Minuten auf dem Bauch zu liegen und dabei ihr Köpfchen oben zu halten. Je nachdem, wie wendig der kleine Trockenschwimmer ist, kann es passieren, dass er sich demnächst aus der Bauchlage auf den Rücken dreht.

### SO ENTWICKELT SICH EIN BABY

Bereits zu diesem Zeitpunkt schaffen die ganz cleveren Babys auch schon mal den umgekehrten Weg und drehen sich aus der Rückenlage auf den Bauch. Dies ist ein beachtlicher Fortschritt. Erfahrungsgemäß ist diese Mobilität aber nicht die Regel, und Sie sollten nicht enttäuscht sein, wenn Ihr Kind auch in den kommenden Wochen noch kein Interesse zeigt, sich vom Rücken auf den Bauch zu drehen und umgekehrt. Jedes Kind nimmt sich dafür die Zeit, die es braucht. Und das hat überhaupt nichts mit »Normal-Sein« oder »Nicht-Normal-Sein« zu tun, sondern einzig und allein mit der Individualität Ihres Kindes.

#### Mit allen Sinnen dabei

Die Sinne Ihres Kindes entwickeln sich täglich weiter. Vermutlich erfasst Ihr Kind inzwischen an Ihrer »Tonlage« ganz schnell die aktuelle Stimmungslage. Auch seine Augen sind stets auf der Hut: Alles, was in Greifnähe kommt, wird untersucht. Und ab jetzt heißt es fürs Baby: Dabei sein ist alles – am liebsten auch bei Tisch!

#### Den Kopf ganz oben

Sehr vielen Kindern gelingt in diesen Wochen schon eine sehr gute Kopfhaltung. Wenn Sie Ihr Baby mit Unterstützung hinsetzen, kann es inzwischen über mehrere Minuten seinen Kopf oben halten. Wenn Sie es auf Ihrem Schoß sitzen haben und seinen Körper vorsichtig seitlich hin und her bewegen, kann es in der Regel bereits tadellos den Kopf ausbalancieren.

## Reich mir die Hand ...

Wenn Sie Ihrem Baby die Hände reichen, wird es sich sicher daran festklammern. Mitunter kann es schon so fest zupacken, dass Sie es aus der Liegeposition zum Sitzen hochziehen können. Dabei sollten Sie behutsam sein und das Kind an der Hand in die Sitzposition ziehen.

Zum Greifen benutzen manche Kinder jetzt schon bevorzugt eine Hand. Wenn Ihr Baby häufig die linke Hand einsetzt, heißt das jedoch nicht, dass es Linkshänder werden wird. Denn noch können Kinder jederzeit ihre potenzielle Führungshand wechseln. Wenn sich abzeichnen sollte, dass Ihr Kind bevorzugt die linke Hand einsetzt, sollten Sie auf keinen Fall versuchen, Ihr Kind in Sachen Händigkeit »umzuerziehen«. Erfahrungsgemäß ist dies nicht förderlich, denn erzwungene Veränderungen können später zu Entwicklungsproblemen führen.

## Stand up!

Vielleicht zeigt sich in diesen Wochen ein erstes Stehvermögen. Wenn Sie Ihr Baby unter den Achseln so festhalten, dass die Füße den Boden berühren, stellt es sich für einige Sekunden auf die Füße, stemmt die Zehen gegen den Boden und streckt seine Beine durch.

## Feine Antennen

Auch die Fähigkeit Ihres Kindes, Dinge wahrzunehmen, entwickelt sich immer mehr. Mittlerweile hat es gelernt, an Ihrer Mimik und Ihrem Tonfall Ihre Stimmung erfassen. Es spürt, ob Sie gestresst oder fröhlich, gereizt oder gut gelaunt sind. Auch

## SITZEN – ABER RICHTIG!

Ihr Kind kann nur selbstständig sitzen lernen, wenn seine Rumpfmuskulatur ausreichend trainiert ist und das Nervensystem lernt, Schwerkraft, Muskeltätigkeit und Gleichgewicht aufeinander abzustimmen. Dazu braucht das Baby viele Gelegenheiten, sich vom Rücken auf den Bauch zu drehen und umgekehrt. Eher ungünstig ist es, wenn man dem Baby das Sitzen erleichtert, indem man es mit Kissen gepolstert hinsetzt.

wenn es den Inhalt Ihrer Gespräche noch nicht versteht, hat es inzwischen doch ein gutes Gespür für die leisen Zwischentöne.

## Die Vorsorgeuntersuchung U<sub>5</sub>

Zwischen dem vollendeten fünften und siebten Monat überprüft der Kinderarzt, ob Bewegungsfähigkeit und Geschicklichkeit Ihres Kindes dem Alter entsprechen:

- Kann sich das Baby selbst auf den Bauch drehen?
- Kann es im Unterarmstütz stabil in der Bauchlage liegen?
- Greift es gezielt nach Spielzeug?
- Ist es in der Lage, mit beiden Händen etwas festzuhalten und Gegenstände von einer Hand in die andere zu übergeben?
- Kann es seinen Fuß in die Hand nehmen und zum Mund führen?
- Wie reagiert es auf Fremde?
- Daneben werden Gehör und Gehirnfunktionen untersucht.
- Außerdem bespricht der Arzt mit Ihnen die weitere Ernährung des Kindes.

# DER STARTHELFER FÜR DIE BABYZEIT



Dieses Standardwerk liefert kompetente Antworten auf die vielen Fragen, die Sie sich als Eltern im ersten Jahr stellen, und hilft, die Bedürfnisse Ihres Babys zu erkennen und zu erfüllen.

- **Mit allen Sinnen:** Staunen Sie, was Ihr Baby Monat für Monat Neues kann – vom ersten Lächeln zum ersten Schritt. Anregende Spiele stärken die Beziehung, fördern die Entwicklung.
- **Wertvoll:** Aktuelle Informationen rund um die Basisthemen Essen, Schlafen und Babypflege. Und wie Sie mit Schul- und Alternativmedizin helfen, wenn Ihr Kleines mal krank ist.
- **Nah an der Praxis:** Aktuelle Antworten auf häufig gestellte Fragen von Müttern und Vätern sowie hilfreiche Tipps für das gemeinsame Leben mit Baby

Mit einem Vorwort vom Deutschen Hebammen Verband e.V.

WG 467 Säuglinge  
ISBN 978-3-8338-7219-8



9 783833 872198



[www.gu.de](http://www.gu.de)