

SO FUNKTIONIERT DAS BUCH

Babys sind toll. Sie als Eltern werden im ersten Jahr viele Glücks- und Aha-Momente erleben, Ihr Baby wird Sie bezaubern und oft auch erstaunen. Sie werden aber auch vor vielen neuen, sehr konkreten Fragen stehen. Was tue ich, wenn mein



Kind alle zwei Stunden trinken möchte? Ab wann kann ich ihm Kuhmilch geben? Muss ich mit ihm zum Arzt, wenn es Fieber hat?

Brauchen wir einen Buggy? In welchem Kindersitz ist unser Kind sicher? Wie Sorge ich dafür, dass es gut schläft? In diesem Buch finden Sie die Antworten zu solchen Praxisfragen. Wir haben sie so kurz und einfach wie möglich gefasst. So können Sie sie auch dann schnell lesen, wenn der neue Erdenbürger Sie auf Trab hält und Ihnen die Zeit fehlt, sich in lange Ausführungen zu vertiefen.

Mehr als nur Praxistipps

Das Buch macht Sie nicht nur in Praxisfragen fit: Es begleitet Sie und hilft Ihnen, gelassen zu bleiben, wenn es im Babyalltag mal turbulent zugeht. Bestimmt wollen Sie als frisch gebackene Mama, frisch gebacke-

ner Papa alles ganz besonders gut machen. Doch ehrlich gesagt kommt es weniger darauf an, dass Ihr Baby auf der bestmöglichen Matratze schläft oder den optimalen Babybrei bekommt. Das Wichtigste ist, dass Sie die Tage mit ihm genießen können.

Das ist die Grundvoraussetzung, damit es Ihrem Baby gut geht.

Auch dabei helfen die Experten-Tipps in diesem Buch. Sie beseitigen Unsicherheiten, entzaubern Ammenmärchen und zeigen Ihnen, wie es einfacher und schneller geht.

Vor allem aber schärfen sie Ihren Blick für das Wesentliche und verraten Ihnen, wo Sie fünf gerade sein lassen können.

Sprechende Bilder, kompakte Texte

Besonders praktisch dabei ist das Doppelseiten-Prinzip: In allen Kapiteln dieses Buches werden Sie auf Doppelseiten mit „sprechenden“ Bildpaaren stoßen – ergänzt durch kompakte, prägnante Texte. Die linke Seite zeigt einen Irrtum oder ein Ammenmärchen – die rechte, was besser für Ihr Baby ist. Infokästen enthalten zusätzliche Tipps oder warnen vor Gefahren.

Stillen nach Zeitplan? Renovieren für den Nachwuchs? Elektronisches Spielzeug? **BESSER NICHT!** Was Ihrem Baby eher schadet, finden Sie auf der linken Buchseite.

Jede Menge Expertenwissen

Nie zuvor wussten Hebammen, Mediziner und Erziehungswissenschaftler so viel über die Bedürfnisse Neugeborener und die Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung. Wir haben für Sie das über Jahre gesammelte Wissen der test-Redaktion gesichtet und die Quintessenz in dieses Buch gepackt.

Zusätzlich haben wir die zentralen Ergebnisse der aktuellen Untersuchungen berücksichtigt. Das betrifft unter anderem Baby-

nahrung, Sonnenschutz und Zahncreme – ebenso wie Kinderwagen, Baby-Autoschalen, Autokindersitze und Buggys. Wenn Sie tiefer in die Untersuchungen einsteigen möchten, können Sie Details dazu jederzeit gegen ein geringes Entgelt unter test.de abrufen.

Andere Aussagen des Buches beruhen auf den Empfehlungen renommierter wissenschaftlicher Einrichtungen wie dem Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) und dem Bundesamt für Risikobewertung (BfR). An vielen Stellen sind auch Tipps von Erziehungsexperten sowie persönliche Erfahrungen von Müttern und Vätern eingeflossen.



Stillen nach Bedarf, dekorieren statt renovieren, Spielzeug, das die Fantasie anregt? **VIEL BESSER!** Wie Sie Ihr Baby optimal ernähren, pflegen und fördern können, steht jeweils gegenüber auf der rechten Seite. Zum Nachmachen empfohlen!

Von Ernährung bis Sicherheit

Sie können dieses Buch von vorn bis hinten durchlesen – als vorbereitenden Crashkurs auf Ihr künftiges Leben – oder einfach darin blättern und schmökern. Alternativ dazu können

Sie bei konkreten Fragen gezielt einzelne Themen ansteuern.

Beim schnellen Zugriff auf die gesuchten Informationen helfen Ihnen Inhalts- und Stichwortverzeichnis.

Insgesamt ist das Buch in sieben Kapitel gegliedert: Die ersten sechs widmen sich den Themenfeldern Ernährung, Vorsorge und Gesundheit, Pflege und Bekleidung,

Mobilität, Spielen und Lernen sowie Schlafen und Sicherheit. Im siebten und letzten Kapitel haben wir für Sie eine Auswahl an unabhängigen Institutionen zusammengestellt, auf deren Internetseiten Sie vertiefende Informationen zu zahlreichen Themen finden.

Weniger ist mehr

Genug der Vorrede. Jetzt wünschen wir Ihnen viel Spaß bei der Lektüre. Vor allem aber wünschen wir Ihnen und Ihrem Kind ein wunderbares erstes gemeinsames Jahr. Machen Sie sich das Leben mit Baby so einfach wie möglich und genießen Sie es!



INHALTSVERZEICHNIS

Satt und zufrieden

- 8 Am Anfang reichen Ihrem Baby ein paar Tropfen
- 10 Nach Zeitplan? — Nach Bedarf!
- 13 So klappt's mit dem Stillen
- 14 Auf die Haltung kommt es an...
- 16 Leere Kalorien? — Voller Einsatz!
- 18 Alternativen zum Stillen
- 21 Das perfekte Fläschchen
- 22 Bauchweh? — Bäuerchen!
- 24 Klar zum Löffeln!
- 26 Einerlei? — Vielfalt!
- 28 Breigläschen: Knack und los!
- 30 Heissssss? — Cooooooo!
- 32 Kühlschranks? — Gefrierfach!
- 35 Selbst ist der Breikoch!
- 36 Vegan? — Vegetarisch!
- 38 „Babyled weaning“: Einmal breifrei, bitte!
- 41 Kein Verzicht auf Allergene
- 42 Ist mein Kind allergisch gegen Lebensmittel?
- 44 Saugen? — Trinken!
- 47 Welches ist das beste Wasser?
- 48 Brav essen? — Fröhlich kleckern!
- 50 Fahrplan „Familienkost“
- 55 Gemeinsam schmeckt's am besten
- 56 Fingerfood für Babys: Top
- 58 Fingerfood für Babys: Flop
- 60 Öfter mal eins? — Alle auf einmal!
- 63 Zusätze meist überflüssig

Gesund und geschützt

- 66 Bis zu zwölf Infekte im ersten Jahr sind normal
- 68 Vorsorgeuntersuchungen: U 1 bis U 6
- 70 Masernparty? — Impftermin!
- 72 Plädoyer für den Pieks
- 74 Impfschutz mit System
- 77 Impfstress, lass nach!
- 78 Vitaminquelle? — Vitamintropfen!
- 81 Fluorid: Nicht zu viel geben!
- 82 Liebe Sonne? — Lieber Schatten!
- 84 Eine für alle? — Eine für jeden!
- 87 Löffelweise Sonnencreme
- 88 Einnebeln? — Aussperren!
- 90 Gestochen & gebissen
- 92 Was tun gegen Zecken?
- 94 Sauber statt keimfrei
- 96 Bakterien, die krank machen
- 98 Nicht jede Hautrötung ist ein Alarm-signal
- 101 Fieber – was soll ich tun?
- 102 Manchmal kann nur der Kinderarzt helfen
- 104 Erste Hilfe bei Verletzungen

Gepflegt und angezogen

- 108 Babypflege ist immer auch Kuschelzeit
- 110 Übersäumend? — Glasklar!
- 113 Gepflegt von Kopf bis Fuß
- 114 Wisch und weg? — Wisch und wasch!
- 116 Schritt für Schritt die Windel wechseln
- 118 Pflege für die Babyhaut

- 120 Creme, Öl & Co.
- 122 Bernstein? — Beißring!
- 124 Zahnpflege beginnt mit dem ersten Milchzahn
- 126 Starter-Set: Sommerbaby
- 128 Starter-Set: Winterbaby
- 130 First Class? — Second Hand!
- 133 Babykleidung waschen

Lebhaft und mobil

- 136 Vom Herumtragen und Hinterherlaufen
- 139 Gestatten, Ihr neuer Wagen!
- 140 Ab in die Wickeltasche!
- 142 Entspannt verreisen mit Baby an Bord
- 143 Wie komme ich von A nach B?
- 147 Aufgeklappt und losgedüst
- 149 Aus der Schale in den Sitz
- 150 Sitzen, krabbeln, stehen
- 153 Spiel, Spaß und Bewegung
- 154 Rollator? — Freestyle!
- 156 Spezielle Schuhe? — Perfekte Füße!

Neugierig und verspielt

- 160 Beim Spielen entdecken Babys die Welt
- 162 Lieber drinnen? — Mit allen Sinnen!
- 164 Knöpfchen? — Köpfchen!
- 167 Unbelastet Spielen
- 168 Spielzeug Marke Eigenbau
- 170 Funkkontakt? — Blickkontakt!
- 173 Sprechen ist das A und O
- 174 Zerreißprobe? — Zeitvertreib!
- 176 Einzelkämpfer? — Teamplayer!

- 178 Je weniger Verbote, desto größer ihr Effekt
- 180 Hallo, hilft mir jemand?

Ausgeruht und wohlbehütet

- 184 Schlaf, Kindchen – bitte!
- 186 So schlafen? — So schlafen!
- 188 So klappt das Einschlafen
- 190 Schicker Schnuller? — Dicker Daumen!
- 192 Gut gebettet
- 194 Ungestört und sicher schlafen
- 196 Zeit für den Haushalt? — Zeit zum Ausruhen!
- 199 Ihr neuer Job: Schlafhelfer
- 200 Renovieren? — Dekorieren!
- 202 Halten Sie giftige Stoffe von Ihrem Baby fern
- 204 Tier im Haus – geht das gut?
- 207 Allergien vorbeugen
- 208 Eine Sekunde wegsehen kann schon zu viel sein
- 210 Operation „Babysicher“
- 213 Mit einem Auge auf dem Baby
- 214 Aufgewacht – losgefunkt

Service

- 218 Rat und Hilfe per Mausclick
- 220 Stichwortverzeichnis
- 224 Impressum

Stillen oder nicht stillen, Brei kochen oder Gläschen kaufen, mit Fleisch oder vegetarisch? Geht es um die Ernährung ihres Babys, haben frischgebackene Eltern viele Möglichkeiten. Dennoch ist nicht egal, was auf dem Speiseplan steht: Alle wichtigen Nährstoffe kann nur eine ausgewogene und vielseitige Kost liefern.

**SATT UND
ZUFRIEDEN**

AM ANFANG REICHEN IHREM BABY EIN PAAR TROPFEN

Noch ein paar Wochen – dann ist es so weit: Ihr Baby kommt auf die Welt. Sie wissen vermutlich schon, ob es ein Mädchen oder Junge wird, und haben längst einen Namen ausgesucht. So weit, so planbar.

Doch die Geburt des ersten Kindes ist immer auch ein Aufbruch in eine unbekannte Welt. Ihr Leben wird sich grundlegend ändern: Bald tragen Sie Verantwortung für ein winziges Wesen, das Sie Tag und Nacht braucht. Respekt davor zu haben ist normal. Doch keine Angst: Nicht nur Ihr Baby wird schnell größer – auch Sie werden wachsen und neben Mühen und Anstrengungen viele wunderbare Momente erleben.

Verlässliche Informationen erleichtern den gemeinsamen Start. Wer Bescheid weiß, kann seinen Ängsten begegnen und ist weniger anfällig für Ammenmärchen. Gerade zum Thema Ernährung gibt es davon mehr als genug. Zeit, vorab ein paar Dinge zu klären.

1. Entweder Brust oder Flasche

Da beißt die Maus keinen Faden ab: In den ersten Monaten ist Muttermilch am besten fürs Baby. Schon mit den ersten Stillmahl-

zeiten nimmt es wichtige Nähr- und Abwehrstoffe auf. Die gelbe, etwas klebrige Vormilch („Kolostrum“) enthält mehr Kohlenhydrate, Eiweiß und Vitamin A als die spätere Muttermilch. Wie ein Schutzfilm legt sich das Immunglobulin A über die noch unreife Darmschleimhaut.

Mit dem Kolostrum erhält Ihr Baby alle Ihre Antikörper – den „Nestschutz“. Dafür reichen einige Tropfen. Zwischen dem zweiten und sechsten Tag stellt der weibliche Körper auf Muttermilch um. Sie ist auch für die Allergievorbeugung erste Wahl.

Können oder wollen Sie Ihr Kind nicht stillen, ist industrielle Fertigmilch die einzig geeignete Alternative. Nur sie enthält alle Nährstoffe, die Ihr Baby braucht. Selbst hergestellte Flaschennahrung schafft das nicht.

2. Stillen will gelernt sein

Es mag Neugeborene geben, die instinktiv die Brust suchen und problemlos „andocken“, sobald sie auf den Bauch der Mutter gelegt werden. Besonders häufig ist das in Werbevideos von Krankenhäusern zu sehen, die sich der Förderung des Stillens verschrieben haben. Doch meist müssen Mama und

Baby erst den richtigen Dreh finden. Sei es, dass das Baby nicht kräftig genug saugt – sei es, dass sich der Milcheinschuss verzögert oder das Anlegen an die Brust nicht klappt. Lassen Sie sich von der Schwester oder Hebamme helfen, aber nicht unter Erfolgsdruck setzen. Nehmen Sie sich Zeit, um mit Ihrem Baby zu üben und verschiedene Positionen auszuprobieren. Nicht verzweifeln: Sie beide gemeinsam kriegen das schon hin!

3. Gewichtsverlust ist normal

Im Schnitt wiegen Neugeborene zwischen 2800 und 4200 Gramm. Nimmt das Gewicht Ihres Babys in den ersten Tagen nach der Geburt ab, bedeutet das nicht, dass es in Gefahr ist. Je nach Konstitution des Babys sind bis zu 10 Prozent Gewichtsverlust unbedenklich. Neugeborene scheiden zunächst mehr aus, als sie an Nahrung aufnehmen. Im Normalfall legt Ihr Baby schon bald wieder zu. Nach etwa 14 Tagen sollte es sein Geburtsgewicht wieder erreicht und nach drei Monaten in etwa verdoppelt haben. Nur wenn der Gewichtsverlust zu groß ist oder sich durch Stillen allein nicht ausgleichen lässt, werden Ihnen Kinderarzt oder Hebamme zum Zufüttern raten.

4. Nicht zu viel Selbstkasteiung

Kein Koffein während der Stillphase – ideal fürs Baby, aber eine Tortur für viele Mamas. Richtig ist: Über die Muttermilch isst und

trinkt der Nachwuchs mit. Doch ein oder zwei Tassen Kaffee oder Schwarztee pro Tag sind unbedenklich. Ein Glas Sekt oder Wein sollte dagegen die Ausnahme sein – und auch nur, wenn Sie es direkt nach dem Stillen trinken und Ihr Baby in frühestens drei Stunden wieder am Start ist.

Trinken Sie viel Wasser und Kräutertee und ernähren Sie sich gesund. Verzichteten Sie nicht von vornherein auf alle Lebensmittel, die bei Babys Blähungen oder einen wunden Po verursachen könnten. Bei Obst und Gemüse bleibt dann nicht mehr viel übrig. Probieren Sie kleine Mengen aus – viele Babys vertragen nahezu alles.

5. Die Sache mit dem Bauchgefühl

Egal, wie viel Sie lesen und hören – es werden Situationen kommen, die Sie zunächst überfordern. Was, wenn Ihr Baby nur sehr zögerlich trinkt? Was, wenn es nach dem Stillen die Milch erbricht? In Zeiten, in denen die meisten Eltern im Alltag auf sich allein gestellt sind, können oft nur die Hebamme oder der Kinderarzt helfen. Das ist völlig in Ordnung – und allemal besser als endlose Internetrecherchen. Aber denken Sie daran: Schon nach wenigen Tagen kennt niemand Ihr Baby so gut wie Sie. Die Kunst besteht jetzt darin, Expertenwissen nicht blind anzuwenden, sondern es in Ihr Leben zu übersetzen. Vertrauen Sie Ihrem gesunden Menschenverstand – dann klappt es bald auch mit dem Bauchgefühl.

NACH ZEITPLAN?

Anfangs dauern **STILLMAHLZEITEN** bis zu einer Stunde. Später trinkt ein Baby pro Brust im Schnitt 15 bis 20 Minuten.

Nimmt Ihr Baby schlecht zu oder ist es gerade krank, achten Sie darauf, dass es **REGELMÄSSIG** trinkt. Notfalls sollten Sie es dafür auch wecken.

PRAKTISCH WÄRE ES SCHON, wenn Babys nur alle 3 oder 4 Stunden gestillt würden. Mama könnte inzwischen den Haushalt erledigen oder sich ausruhen. Termine außer Haus einzuhalten wäre kein Glücksspiel mehr. Doch Stillen ist mehr als Nahrungsaufnahme: Es vermittelt Si-

cherheit, Wärme und Nähe. Diese Bedürfnisse kennen keinen Zeitplan – deshalb lassen sich die meisten Babys nicht nach der Uhr stillen. Vorteil: Sie können Ihr Kind nicht nur ernähren, sondern jederzeit trösten und beruhigen. Das gibt ihm das so wichtige Urvertrauen.

NACH BEDARF!

Überlassen Sie die Zeitplanung Ihrem Baby. Stillkinder trinken in den ersten 4 Wochen bis zu 12-mal in 24 Stunden. Ein **STABILER RHYTHMUS** kann sich entwickeln – muss aber nicht.

Zwischen zwei Stillmahlzeiten ist kein **MINDESTABSTAND** erforderlich. Häufiges Stillen verringert weder die Milchproduktion noch bekommen Babys Bauchweh.

AUCH WENN ES ANSTRENGT: Stillen oder füttern Sie Ihr Kind, wenn es danach verlangt. Warten Sie nicht, bis es schreit – der Hunger meldet sich meist deutlich früher. Wie Sie den richtigen Zeitpunkt erkennen? Ein Baby, das Hunger hat, öffnet den Mund und dreht suchend sein

Köpfchen hin und her. Es leckt an den Lippen, streckt die Zunge heraus oder führt die Hände zum Mund. Wird es dann sofort gestillt, äußert es seinen Hunger auch künftig auf ruhige Weise. Merkt es dagegen, dass es erst kräftig schreien muss, wird es genau das tun.



Zusätzlicher Halt

Über einen längeren Zeitraum entspannt stillen können Mamas, wenn sie den Arm, der den Kopf des Babys hält, auf dem Stillkissen abstützen.

SO KLAPPT'S MIT DEM STILLEN

Brust raus und los geht's! Wenn Stillen nur so einfach wäre! Doch oft ist es zum Verzweifeln: Wunde Brustwarzen und Milchstau sind nur zwei der Probleme, mit denen sich stillende Mamas herumschlagen. Kein Wunder, dass nach sechs Monaten nur noch 50 Prozent stillen. Doch manchmal braucht es nur das richtige Hilfsmittel – oder einen Trick.

Stillhilfen Ein halbrundes, um die eigene Hüfte gelegtes Stillkissen bringt das Baby auf Trinkhöhe. **Stillhütchen erleichtern das Stillen mit empfindlichen oder wunden Brustwarzen.** Nippeltes, Kunststoffhütchen mit sanftem Saugeffekt, bereiten Brüste mit Flach- oder Hohlwarzen schon in der Schwangerschaft auf das Stillen vor. Stilleinlagen für den BH aus Baumwoll-

gewebe, Wolle-Seide-Gemisch oder Silikon saugen ausgelaufene Milch auf. Kühlpads lassen die Brust abschwellen, Wärmflasche oder Kirschkernkissen regen den Milchfluss an.

Abpumpen Hat Mama mehr Milch, als Baby trinkt, ist eine elektrische Milchpumpe sinnvoll. Die Milch hält sich ungekühlt 6 bis 8 Stunden, im Kühlschrank (max. 6°C) 72 Stunden, tiefgefroren (-18°C) bis zu 6 Monate. Verwenden Sie verschließbare Gefäße aus Glas oder Polypropylen oder spezielle Muttermilchbeutel.

Stilltechnik Feine Risse und Reizungen an den Brustwarzen sind schmerzhaft und deuten darauf hin, dass Sie das Baby falsch anlegen. Trick: **Berühren Sie Babys Lippen kurz mit der Brustwarze, dann öffnet es den Mund ganz weit.** Liegen die Lippen glatt und nach außen gestülpt um den Warzenhof, ist alles richtig.

Milchstau Stress, eine hohe Milchproduktion, zu große Stillabstände, ein zu enger Still-BH oder plötzliches Abstillen können zu einem Milchstau führen. Dann schwillt die Brust an, rötet sich und weist Verhärtungen auf. Auch wenn's wehtut: Stillen Sie möglichst weiter und **versuchen Sie, Ihr Baby so anzulegen, dass sein Kinn die betroffene Partie beim Saugen massiert.** Sie können auch selbst kreisend massieren. Ein Kirschkernkissen spendet zusätzlich Wärme.

Brustentzündung Kommt hohes Fieber hinzu, hat sich oft das Brustgewebe entzündet. Gehen Sie dann unbedingt zum Arzt. Neben einem Milchstau können auch Bakterien eine Brustentzündung (Mastitis) auslösen. Versuchen Sie weiter zu stillen – oft ist das entlastend. Linderung verschaffen auch Quarkwickel, Umschläge mit essigsaurer Tonerde oder ein Kühlpad.

AUF DIE HALTUNG KOMMT ES AN ...

Geübte Mamas stillen in verschiedenen Haltungen, um ihre Brüste gleichmäßig zu entleeren und keine wunden Brustwarzen zu bekommen. Anfängerinnen genügt zunächst eine Position, in der das Stillen zuverlässig funktioniert.

Wichtig ist, dass Sie das Baby so positionieren und abstützen, dass es Ihre Brust mit dem Mund gut erfassen kann. Dazu sollte sein Kopf direkt vor der Brustwarze liegen und weder geneigt noch verdreht oder überstreckt sein.

Sich selbst stellen Sie ein großes Glas Wasser oder einen Tee hin. Denken Sie an etwas Schönes und genießen Sie dann die Zeit mit Ihrem Baby...

Wiegehaltung

So geht's Die Mama sitzt aufrecht. Stillt sie rechts, hält sie das Baby im rechten, stillt sie links, im linken Arm. Damit stützt sie den Rücken, die Hand umfasst den Oberschenkel. Babys Kopf ruht in der Ellenbeuge. In der modifizierten Variante („Kreuzgriff“) hält der jeweils andere Arm das Baby.

So klappt's Neugeborene brauchen Hilfe, damit die Brust nicht aus ihrem Mund rutscht. Stützen Sie die Brust deshalb mit der freien Hand ab („C-Griff“).

Für wen? Die Haltung lässt sich überall anwenden – und funktioniert mit etwas Übung auch ohne Arm- und Rückenpolster. Der Kreuzgriff eignet sich für sehr kleine Babys und Frühchen.



Football-Griff

So geht's Diese Haltung wird auch Seiten- oder Rückenhaltung genannt. Das Baby liegt seitlich auf dem Unterarm der Mama. Sein Köpfchen ruht in der Hand und lässt sich dadurch gezielt zur Brust führen.

So klappt's Unterstützen Sie Ihren Busen mit der freien Hand. Beim C-Griff liegt der Daumen auf der Brust, die anderen Finger darunter.

Für wen? Vor allem Neugeborene lassen sich so gut anlegen. Auch nach einem Kaiserschnitt, beim Milcheinschuss sowie für Frühchen eignet sich die Haltung. Da Sie jedoch ein Polster – etwa das Stillkissen – brauchen, kommt der Football-Griff meist nur kurzfristig zum Einsatz.



Seitenlage

So geht's Häufig praktizierte Haltung, die etwas Übung erfordert. Das Baby liegt Bauch an Bauch dicht neben der Mama. Diese stützt sich auf einen angewinkelten Arm. Gute Dienste leisten Kissen im Rücken und zwischen den Knien.

So klappt's Sie können sich für die zweite Brust mit dem Baby auf die andere Seite drehen. Falls nicht, geben Sie zuerst die untere Brust. Neugeborene benötigen als Rückenstütze Ihren Oberarm oder das Stillkissen sowie eine Erhöhung (oder Ihre Hand) unter dem Kopf.

Für wen? Bequeme und erholsame Haltung für Tag und Nacht. Nichts für unterwegs, da Sie ein Bett oder Sofa und Kissen brauchen.



Laid-back-Nursing

So geht's Für diese noch wenig bekannte „Ur“-Stillhaltung lehnen Sie sich in eine halbsitzende Position zurück. Legen Sie sich Ihr Baby bäuchlings in Längs-, Quer- oder Schräglage unterhalb Ihrer Brust auf den Bauch. Das ermöglicht es ihm, die Brust allein zu finden und selbstständig „anzudocken“. So lassen sich angeborene Reflexe nutzen.

So klappt's Polstern Sie Ihren Kopf, Nacken und Rücken so, dass Sie bequem sitzen können. Ihr Baby müssen Sie nicht festhalten – Ihr Körper dient als Stütze.

Für wen? Hilfreich, um das Stillen zu lernen oder wenn in anderen Positionen Probleme auftreten, das Baby etwa die Brust verweigert.



Stillen im Tragetuch

So geht's In traditionellen Kulturen verbreitete Haltung, vor allem bei Müttern, die stillen und körperlich arbeiten. Damit Babys Köpfchen auf Brusthöhe gelangt, muss die Mutter das Kind etwas niedriger binden.

So klappt's Geeignet sind verschiedene Bindeweisen. Beispiel Wickelkruztrage: Lösen Sie den Knoten auf Ihrem Rücken und holen Sie die Tuchbahnen nach vorn. Lassen Sie Ihr Baby nach unten rutschen, kreuzen Sie die Bahnen unter seinem Po und verknoten Sie sie wieder. Öffnen Sie Ihren Still-BH und heben Sie die Brust etwas an, bis Ihr Kind trinkt.

Für wen? Geeignet für Mütter, die ihr Baby viel tragen – daheim und unterwegs.



LEERE KALORIEN?

Gute-Nacht-Fläschchen und Trinkbreie sind keine gute Lösung. Ihre Energiedichte ist für Babys meist noch zu hoch und kann auf Dauer zu krankhaftem **ÜBERGEWICHT** führen.

Bis mindestens zum 5. Lebensmonat können Babys Getreide noch nicht richtig **VERDAUEN** und werden durch die Kohlenhydrate förmlich ausgeknockt.

MAL WIEDER RICHTIG SCHLAFEN – so lautet der größte Wunsch erschöpfter Eltern. Kein Wunder, wenn auch nachts alle zwei Stunden Alarm ist! An Tipps erfahrener (Groß-)Mütter mangelt es meist nicht. Wahre Wunder wirken soll etwa ein Nachtlächchen, in dem ein Ess-

löffel Schmelzflocken aufgelöst wurde. Angeblich wird das Baby davon so satt, dass es viele Stunden selig schlummert. Doch Ärzte warnen davor, Babys mit Getreide abzufüllen. Der Stärkeanteil sorgt zwar für ein länger andauerndes Sättigungsgefühl, belastet aber die Verdauung.

VOLLER EINSATZ!

Holt Ihr Baby Sie jede Nacht aus dem Bett, kann es als Zwischenschritt hilfreich sein, ihm statt Milch **UNGESÜSSTEN TEE** oder Wasser zu geben.

Nachts aufstehen und dem Baby sein **FLÄSCHCHEN** geben können nicht nur Mamas. Auch Papas kriegen das mit ein wenig Übung locker hin!

EXTRA-TIPP

Die Chance auf ruhige Nächte erhöht sich, wenn Ihr Baby tagsüber satt wird und 100 Gramm pro Woche zunimmt.

IM ERSTEN HALBEN JAHR haben Babys auch nachts Hunger. Abstände von 3 oder 4 Stunden sind normal. Nur Mut: Das geht vorbei. Um Zeit zu sparen, stellen Sie sich abends mehrere Fläschchen, ein paar Portionen Milchpulver sowie eine Thermosflasche mit heißem und eine

mit abgekochtem kühlerem Wasser bereit. Im 2. Lebenshalbjahr werden die Abstände oft schon größer. Falls nicht: Sie können Ihrem Kind dann zumuten, länger ohne Fläschchen durchzuhalten – sollten es während der Umstellung aber nachts nicht allein lassen.