

VIVIAN WEIGERT | DR. FRANZ PAKY

BABYS ERSTES JAHR

ALLES, WAS
WICHTIG IST

Entwicklung, Ernährung, Pflege, Schlaf

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Simone Kohl

Lektorat: Margarethe Brunner

Bildredaktion: Nadia Gasmi

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Theresa Fischer

 ISBN 978-3-8338-4962-6

4. Auflage 2019

Cover: Shutterstock

Bildnachweis

Coverabbildung: shutterstock

Illustrationen: Berit Wenkebach

Fotos: A1 Your Photo Today, Antja Anders, Corbis, DPA Piture Alliance, Dorling Kindersley, Sabine Dürich, Petra Ender, F1 Online, Fotalia, Getty Images, GlowImages, Imagesource, Imago, iStockphoto, Kids Image, Kramp&Gölling, Masterfile, Maurotius Images, Plainpicture, Picture Press, Jörn Rynio, privat, Ingrid Schobel, Anke Schütz, Sandra, Seckinger, Stocksy, Super Bild Your Photo, Constanze Wild, Marian Wilhelm

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-4962 10_2019_02

Aktualisierung: 2019/007

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)



Liebe Leserin und lieber Leser,

willkommen auf dem Babyplaneten! Hier herrschen ein ganz neues Zeitgefühl und eine ungeahnte Liebe zum Detail, denn Ihr Neugeborenes lebt vollkommen im jeweiligen Augenblick. Die meisten Eltern, die in unsere Beratungsstelle und Praxis kommen, möchten wissen, wie ihr Kleines diese Welt erfährt, was es braucht und wie sie ihm das Beste geben können.

Die Bedürfnisse Ihres Babys ebenso wie seine immer wieder erstaunlichen Fähigkeiten sind auf den nächsten Seiten ausführlich beschrieben. Mit diesem fundierten Wissen im Hintergrund wird es Ihnen leichter – fallen zu **verstehen, was Ihr Baby Ihnen sagen will**. Denn wie jedes Neugeborene beherrscht es von Anfang an viele Ausdrucksmöglichkeiten mit seiner Stimme, seiner Mimik und Körpersprache. Je besser Sie die Sprache Ihres Babys verstehen, desto mehr können Sie es in seinen Lernschritten unterstützen und desto **harmonischer wird sich Ihr neuer Alltag gestalten**.

Bis zum ersten Geburtstag erlebt Ihr kleines Kind eine rasante Entwicklung – und Sie mit ihm! Nie wieder wächst es so schnell, nie wieder lernt es so viel. Kein Wunder also, dass es sich beständig verändert und Sie als Eltern tagtäglich vor neue Aufgaben stellt. So werden Sie in kürzester Zeit fast zu Experten in Sachen Ernährung, Schlaf, Körperpflege und Gesundheit und **lernen von Woche zu Woche dazu**. Kaum eine andere Phase im Leben ist spannender und bewegender als das erste Jahr mit Kind, selten öffnen sich so viele überraschend neue Perspektiven. Wir haben dieses Buch für Sie geschrieben, um Ihnen einen verlässlichen und soliden Guide in die Hand zu geben. Denn schließlich zählt jetzt jeder Schritt, den Sie tun, und Sie möchten von Anfang an alles richtig machen. Es ist unser

Wunsch, dass Ihnen dies so gut wie möglich gelingt – mit
viel Liebe, Geduld und Gelassenheit!

Linian Weigert *M. F. Remy*



Babys erste Tage



Wie oft haben Sie in den vergangenen Monaten daran gedacht, wie es sein wird, wenn Sie Ihr Baby zum ersten Mal im Arm halten, und jetzt ist es Wirklichkeit geworden: Ihr Kleines ist da! Wenn Ihr Baby Ihnen nach der Geburt in die Augen sieht mit seinem grenzenlos tiefen Blick, ist das eine Erfahrung, die für immer unvergesslich bleibt.

Mit allen Sinnen in Beziehung sein

Wie nimmt Ihr Baby die Welt wahr? Was möchte es mitteilen, wenn es weint? Am Anfang stehen viele Fragen, doch rasch lernen Sie und Ihr Kleines sich wortlos zu verstehen. Ihr Baby ist von Geburt an auf Kommunikation eingestellt. Es bringt alle wichtigen Fähigkeiten dafür mit und entwickelt sie in rasantem Tempo weiter. Für seine soziale Entwicklung müssen Sie Ihrem Baby jetzt noch nichts Besonderes bieten, denn die wichtigsten Anregungen erhält es in der Zeit, in der Sie einfach mit ihm zusammen sind.

Ein guter Start

Die Umstellung nach der Geburt ist für ein Baby riesengroß. Ungefiltertes Licht umgibt es, Stimmen und Geräusche treffen direkt auf sein Ohr und sind anders als alle bisherigen Hörerfahrungen. Am meisten ist ihm die Stimme seiner Mutter vertraut, so wie ihr Herzschlag, ihr Atemrhythmus, ihr Geruch, ihre Bewegungen und Stimmungen. Ihr Körper bleibt vorerst der Ort, an dem sein Nervensystem die größte Vertrautheit registriert, wo es sich vollkommen geschützt fühlt.

Bleiben Sie mit Ihrem Kind viel in unmittelbarem Hautkontakt. Dadurch wird das Hormon Oxytozin vermehrt gebildet. Es wirkt wie ein natürliches Zaubermittel, indem es vor Stress schützt und Glücksgefühle intensiviert.

Die ersten zwei Stunden

Die allerersten gemeinsamen Stunden mit Ihrem Neugeborenen zählen zu den kostbarsten im ganzen Leben. Zahlreiche Studien haben gezeigt, wie wichtig es ist, dass Mutter und Vater in der besonders sensiblen Phase nach der Geburt ungestört und ausgiebig ihr Baby betrachten und liebkosn können und dass Mutter und Kind bis nach dem ersten Stillen in ununterbrochenem Hautkontakt zusammenbleiben. Erst danach sollten die Erstuntersuchungen mit Wiegen und Messen durchgeführt werden. Durch die intensive Nähe wird sowohl die frühe Entwicklung des Babys als auch die Eltern-Kind-Beziehung ganz entscheidend unterstützt. Diese positive Wirkung war in der Forschung selbst nach einem Jahr noch nachweisbar.

Die Bedeutung des »Bondings«

In den ruhigen Minuten des ersten Zusammenseins, des Streichelns und Liebkosens, stellt sich zwischen Eltern und Baby meist ganz von selbst das Bonding ein. Es bedeutet so viel wie »sich fest verbinden«. Direkt nach einer natürlichen Geburt ist physiologisch alles so gut darauf eingestellt wie sonst nie. Die einmalig tiefe gegenseitige Wahrnehmung wird bei den Eltern ebenso wie beim Neugeborenen durch eine besondere Hormonlage gefördert, die sich während des normalen Geburtsverlaufs entwickelt. Bei der Mutter erreicht das Hormon Oxytozin in der Stunde nach einer natürlichen Geburt sogar die höchsten Werte im Leben. Oxytozin wird gerne als Liebeshormon bezeichnet, weil es untrennbar mit diesem Gefühl verbunden ist. Bindungsforscher haben herausgefunden, dass beim »Bonding« zwischen Eltern und Baby ein ganz ungewöhnlicher Bewusstseinszustand entsteht, ein Zauber, wie man es sonst nur bei Verliebten

kennt. Damit diese besondere emotionale Bindung zwischen Eltern und Kind entsteht, ist es ideal, in den ersten 72 Stunden nach der Geburt so hautnah wie möglich mit dem Baby zusammenzubleiben.

Bonding mit Verspätung

Beobachtungen zeigen jedoch, dass sich die Bonding-Erfahrung auch später einstellen kann. Es muss nicht unbedingt Liebe auf den allerersten Blick sein. Gerade wenn während der Geburt nicht alles ideal verlief, sie sehr lange dauerte oder anstrengend war, ist von Müttern oft zu hören, dass ihnen ihr Baby in den ersten Tagen noch fremd war und sie keineswegs sofort von großartigen Gefühlen überschwemmt wurden. Wenn Sie oder Ihr Baby zuerst medizinische Betreuung benötigen, gilt: Grundsätzlich ist es nie zu spät für eine gute Bindung. Sorgen Sie einfach so früh wie möglich dafür, dass Sie möglichst ungestört mit Ihrem Kind zusammen sein können und lassen Sie sich dann umso mehr Zeit fürs erste Kennenlernen. Gönnen Sie sich am besten ein ruhiges Bonding-Wochenende, an dem nur Sie und Ihr Baby zählen! Insbesondere viel Hautkontakt ist dabei wichtig. Am besten ziehen Sie Ihr Baby bis auf die Windel aus, legen es auf Ihren nackten Oberkörper und kuscheln sich mit ihm unter eine warme Decke.



Ununterbrochener Hautkontakt und viel Nähe unterstützen das Bonding in den ersten kostbaren Stunden nach der Geburt.

So nehmen Babys die Welt wahr

Wenn etwas seine Aufmerksamkeit gewinnt, kann schon das Neugeborene seine vollkommen konzentrierte Wahrnehmung darauf richten – es ist keinen Augenblick gedankenabwesend. Und, was genauso wichtig ist: Es kann sich abwenden, sobald es Ruhe braucht von all den neuen Eindrücken auf der Welt. Doch was sieht, hört, riecht, schmeckt und fühlt ein Neugeborenes?



Über den direkten Blickkontakt findet zwischen Eltern und Baby ein inniger Austausch statt.

Sehen

Wenn es stimmt, dass die Augen ein Spiegel der Seele sind, dann sieht man der Seele eines Neugeborenen bis auf den Grund: Dieser unvergleichlich offene Blick, mit dem es seinen Eltern in die Augen schaut, gehört sicherlich zu den schönsten und innigsten Begegnungen, die möglich sind.

Wenn Eltern den Blickkontakt mit ihrem Neugeborenen suchen, nähern sie sich seinem Gesicht intuitiv genau so weit, wie ihr Baby sie vorerst am besten sehen kann. Egal ob sie es dabei hochheben oder ob sie sich über ihr liegendes Kind beugen, wählen die Eltern meistens spontan einen Abstand von rund 20 bis 25 cm, obwohl diese geringe Distanz für erwachsene Augen keineswegs ideal ist – sie kommen unbewusst den Vorlieben ihres Kindes entgegen. Das innige Betrachten von großflächigen Mustern, von Hell-Dunkel-Kontrasten und immer wieder des Gesichts von Mutter oder Vater gehört in den ersten Lebenstagen und Wochen zu den Lieblingsbeschäftigungen Ihres Babys. Genießen Sie diesen intensiven Austausch und nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Kind kennen und verstehen zu lernen! Übrigens: Neugeborene schielen manchmal, besonders wenn sie versuchen, etwas konzentriert zu betrachten. Der Grund ist, dass sie ihre Augenmuskeln noch nicht immer kontrollieren können. Aber keine Sorge, das gibt sich, sobald das Baby in ein paar Wochen seine Augenmuskeln besser unter Kontrolle hat.

Hören

Schon im Bauch nehmen Babys Geräusche wahr. Ihr Gehör ist ab der 25. Schwangerschaftswoche bereits ausreichend entwickelt. Im Körper der Mutter hat es eine beständige und keineswegs leise Klangkulisse vernommen – das Klopfen des Herzens, das Rauschen der großen Blutgefäße, das Gluckern des Darms. Auch äußere Geräusche konnte das Kind im Bauch bereits hören. Von der ersten Stunde an unterscheidet es deshalb die vertraute Stimme seiner Mutter von fremden Stimmen. Bei der Geburt sind Babys bereits auf ihre Muttersprache eingestellt. Als Forscher die Schreimelodien von deutschen und französischen Neugeborenen verglichen, stellten sie fest: Bereits mit den allerersten Lauten kommunizieren Babys in ihrer

Muttersprache. Die deutschen mit einer absteigenden Tonfolge, die französischen mit einer aufsteigenden.

Riechen, Schmecken

Der Geruchssinn bildet sich früh in der Schwangerschaft aus, bereits Wochen vor der Geburt riecht das Ungeborene fast alles, was seine Mutter riecht. Seine feine Nase hilft dem Neugeborenen sofort, die Mutter von anderen Menschen zu unterscheiden. Sie zeigt ihm auch den Weg zu seiner Nahrungsquelle und hilft ihm, die Brust der Mutter zu finden. Schon ab dem zweiten Lebenstag reagieren Babys auf starke fremde Gerüche, indem sie mit Armen und Beinen strampeln und schneller atmen. Sogar das kleine Herz schlägt schneller, wenn ein ungewohnter Duft seine Nase streift. Sehr beruhigend wirkt hingegen von Anfang an der vertraute, normale Körpergeruch ihrer Mutter. An unterschiedliche Geschmacksrichtungen gewöhnen sich Babys schon während der Schwangerschaft, denn sie trinken geringe Mengen des Fruchtwassers, dessen Geschmack durch die mütterliche Ernährung immer ein wenig variiert. In der Zeit nach der Geburt befinden sich tatsächlich die meisten Sinneszellen im Mund. Später nehmen sie wieder ab.

Fühlen

Tast-, Bewegungs- und Gleichgewichtssinn sind schon seit dem zweiten Drittel der Schwangerschaft aktiv. Sie reifen bereits durch die Bewegungen und Berührungen im Mutterleib und sind bei der Geburt voll ausgebildet. Für die frühkindliche Entwicklung sind die Anregungen dieser körpernahen Sinne besonders wertvoll. Körperkontakt, Stillen, häufiges Tragen und die Bettung im Babyneest (siehe >) sind die beste Förderung.

Hallo Baby!

Ob Ihr Baby sich wohlfühlt, hat viel damit zu tun, wie es angefasst und behandelt wird. Der bekannte Gynäkologe Frédérick Leboyer drückt es so aus: »Berührt, gestreichelt, massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist.« Babys wollen zärtlich und einfühlsam angefasst werden. Je aufmerksamer und zugewandter seine Bezugspersonen handeln, desto wohler fühlt sich das Kind. Ganz allmählich verfestigt sich in ihm ein positives Körper- und Selbstwertgefühl. Neben sanften Berührungen ist es ebenso wichtig für Ihr Kind, dass Sie viel mit ihm sprechen. Beschreiben Sie ihm, was Sie tun, wenn Sie es wickeln, waschen oder umziehen. Bleiben Sie dann immer mit Ihrer Aufmerksamkeit bei ihm. So kann es sich als wertvoll und wichtig erleben und merkt von Anfang an, dass es als Person respektiert und geschätzt wird.

Die motorische Entwicklung

Kaum vorstellbar, dass Ihr kleines Baby in etwa einem Jahr schon auf seinen winzigen Fußsohlen stehen und sogar laufen wird! Mit bewundernswertem Lerneifer erweitert es tagtäglich seine motorischen Möglichkeiten und erkundet mutig seine Welt. So erobert es sich in diesen zwölf Monaten eine Dimension nach der anderen. Von der horizontalen Fortbewegung strebt es unermüdlich immer weiter hinauf in vertikale Positionen. »Hilf mir, es selbst zu tun« ist sein Motto auf dem Weg zur echten Selbstständigkeit!

Die Bewegungsentwicklung

Die sensorischen und reaktiven Fähigkeiten eines Babys sind von Anfang an erstaunlich. Das Bewegungsvermögen wächst ebenso wie seine geistigen und sozialen Fähigkeiten in einem rasanten Tempo. In den ersten Lebensmonaten sind seine Bewegungen noch stark von angeborenen Reflexen geprägt. Die meisten der bereits direkt nach der Geburt auslösbaren Reflexe verschwinden nach einigen Wochen oder Monaten, je weiter sich das Nervensystem des Babys entwickelt und je mehr es dementsprechend seine Bewegungen bewusst steuern kann. Andere Reflexe sind wichtige Schutzmechanismen, die ihm ein Leben lang nützen und deshalb erhalten bleiben wie etwa der Husten-, der Nies- oder der Blinzelreflex.

Ungeborene Babys lassen sich nicht nur sanft von den Bewegungen der Mutter schaukeln. Schon vor der Geburt bewegen sie sich rhythmisch zum Klang von Musik, und manche lutschen eifrig am Daumen. Aktive Eigenbewegungen sind dem Neugeborenen also ebenso vertraut wie das passive Bewegtwerden.

Und doch ist nach der Geburt alles anders. Zuletzt war es im Mutterleib eng geworden, jetzt kann das Baby seine Arme und Beine weit ausstrecken. Das ist einerseits angenehm, doch manchmal auch erschreckend – wo sind die gewohnten Grenzen?

Und es gibt noch etwas Neues, Ungewohntes: die Schwerkraft. Für Ihr Neugeborenes muss das eine der eindrücklichsten ersten Erfahrungen sein. Zunächst hat es dieser neuen Kraft kaum etwas entgegenzusetzen und ist auf Ihrem Arm abhängig davon, dass es gut gehalten und gestützt wird (siehe >).

In der gewohnten Haltung aus dem vorgeburtlichen Leben, der »Embryohaltung«, fühlt sich Ihr Baby auch als Neugeborenes noch am wohlsten – die Gelenke stark gebeugt, Arme und Beine angezogen, sogar die Fingerchen und die Zehen so weit wie möglich geschlossen. Erst nach und nach wird Ihr Baby beginnen, sich zu »entfalten«, dann werden sich seine kleinen Gliedmaßen allmählich auch in der entspannten Haltung ein wenig mehr strecken. Das darf dauern. Im Fruchtwasser getragen und gestützt lebte es in stets schwingender Bewegung. Nun erfährt es erstmals Stillstand, wenn es abgelegt wird, und daran muss es sich erst gewöhnen.

Alleine liegen: Wie Ihr Baby es mag

Kein Wunder also, wenn viele Neugeborene unwillkürlich weinen, sobald sie von den Eltern abgelegt werden. Sicher gehalten und getragen fühlen sie sich einfach am wohlsten. Trotzdem gibt es natürlich Augenblicke, in denen das nicht möglich ist. Wie bettet man ein Baby, damit es sich rundum wohlfühlt? Wenn Sie Ihr Neugeborenes auf seinen Bauch legen, hat es noch nicht viele Bewegungsmöglichkeiten. Es kann seine Arme und Beine zwar anziehen und strecken, aber selbstständig heben kann es sie noch nicht. Am liebsten zieht es seine Beinchen so weit wie möglich unter

den Bauch und dreht die Füßchen einwärts oder seitwärts. Wenn es müde ist, legt es den Kopf auf eine Seite. In dieser Lage findet eines seiner Händchen leichter zum Mund als in der Rückenlage: das mögen alle Babys gerne. Weil seine Arme und Beine in der Bauchlage viel Halt haben, wodurch unwillkürliche Zuckungen verhindert werden, ist diese Lage vielen Neugeborenen angenehm, um sich auszuruhen. Andererseits fordert die Bauchlage dem Baby jetzt noch sehr viel ab, wenn es sein Köpfchen heben will. Die Nackenmuskeln müssen sich erst daran gewöhnen, die Last des schweren Köpfchens zu tragen. Bis es so weit ist, muss das Baby sich mit beiden Händen und Armen abstützen, um den Kopf zu heben – das wird schnell anstrengend. Häufig erhalten Eltern den Rat, das Neugeborene in seinen Wachphasen viel auf den Bauch zu legen, als Training für seine Rücken- und Nackenmuskulatur. Sollte Ihr Kleines die Bauchlage aber nicht mögen, weil sie ihm zu langweilig oder zu anstrengend ist, brauchen Sie es nicht dazu zu zwingen. Nehmen Sie es dann lieber häufig ins gut gebundene Tragetuch (siehe >). Auch da lernt es, sein Köpfchen zu halten. Gleichzeitig wird der Gleichgewichtssinn sowie die Raumwahrnehmung geschult.



Ein Neugeborenes kann sich nicht gut stabilisieren. Es legt automatisch sein Köpfchen zur Seite und gerät in Schiefelage.

Der schönste Platz: das Babynest

Wenn Sie Ihr Kleines jetzt flach auf seinen Rücken legen, wird es durch die Schwerkraft aus seiner Embryohaltung gestreckt. Viele Neugeborene fühlen sich dabei vorerst noch nicht lange wohl, denn ihre Hüftgelenke und die noch sehr gerundete Wirbelsäule werden dabei mehr gedehnt, als ihnen lieb ist. Legen Sie Ihr Baby in den ersten Wochen tagsüber lieber in ein kleines Nestchen statt auf eine flache, unbegrenzte Unterlage. Das wird auch von Physiotherapeuten gern empfohlen.

So ein Babynest ist schnell gemacht: Falten Sie eine große Wolldecke zum Dreieck, dann rollen Sie diese auf, legen sie

zum Kreis, schlagen die Enden ein und passen das Ganze dabei der Größe des Babys an. Alternativ nehmen Sie einen Schwimmreifen, dessen Größe für Ihr Baby passt. Legen Sie einfach eine Babydecke darüber und fertig ist der perfekte Liegeplatz. Darin liegt Ihr Neugeborenes in einer guten »Beugehaltung«: Kopf und Füßchen ruhen oben auf der dicken Umrandung, Rücken und Po unten in der Mulde. Der Rücken ist gerundet und bildet den tiefsten Punkt, so bleibt der Bauch weich, rundherum spürt es angenehmen Halt. Nur während Sie schlafen, sollte Ihr Baby nicht im Nestchen liegen, damit sich nicht unbemerkt etwas vor seine Atemwege schiebt.



Im Nestchen liegt Ihr Baby in einer idealen Beugehaltung und verspürt rundum angenehmen Halt.

Die Neugeborenen-Reflexe

Neugeborene verfügen schon bei der Geburt über verschiedene Reflexe, die ihnen helfen, sich in der Welt zurechtzufinden. Im Verlauf des ersten Lebenshalbjahres verlieren sich diese allmählich und werden durch gezielte Bewegungen ersetzt. Weil ihr Vorhandensein Hinweise auf eine gesunde Entwicklung gibt, prüft der Kinderarzt bei jeder Vorsorgeuntersuchung die Reaktionen des Babys.

- Der Schreitreflex tritt auf, wenn das Baby so aufrecht gehalten wird, dass eines seiner Füßchen die Unterlage berührt. Es hebt dann den anderen Fuß, wie um einen Schritt zu tun, und setzt ihn vorne wieder ab. Diese reflektorische Schrittbewegung klingt im zweiten Monat ab.
- Der Kriechreflex führt zu Krabbelbewegungen, sobald auf die Fußsohlen eines auf dem Bauch liegenden Babys ein gewisser Druck ausgeübt wird. Dieses Phänomen ist bis zum zweiten oder dritten Monat zu beobachten.
- Der Suchreflex hilft dem Neugeborenen von Anfang an dabei, die Brust der Mutter und damit seine Nahrungsquelle zu finden. Jede zarte Berührung an seinen Mundwinkeln oder Lippen führt dazu, dass das Baby sich der Berührung zuwendet, sich mit der Zunge die Lippen leckt oder erwartungsvoll den Mund öffnet. Dieser Reflex funktioniert nur dann richtig, wenn das Baby nicht sehr satt ist und vergeht nach etwa drei Monaten.
- Der Saug-Schluck-Reflex unterstützt die Fähigkeit zur Nahrungsaufnahme. Wird dem Baby ein Finger in den Mund gesteckt, umschließt es ihn fest mit den Lippen und beginnt, mit kräftiger werdenden Mund- und

Zungenbewegungen daran zu saugen und anschließend zu schlucken. Auch dieser Reflex ist typisch für hungrige Babys, er ist aber auch im Schlaf auslösbar. Er vergeht etwa im dritten Monat mit der zunehmenden Fähigkeit des Kindes, bewusst zu saugen.

- Der Stehreflex ist eine automatische Versteifung der Beine, sobald die Füße des Neugeborenen in aufrechter Körperhaltung die Unterlage berühren. Er lässt ab dem vierten Monat allmählich nach.
- Der Greifreflex wird ausgelöst, sobald die Handinnenfläche oder die Fußsohle des Babys berührt wird: Die Finger oder Zehen beugen sich, um zu greifen. Der Handgreifreflex wird ab dem dritten Monat schwächer und erlischt etwa im fünften Monat, der Fußgreifreflex lässt sich dagegen noch bis zum neunten Monat beobachten.
- Der Moro-Reflex wird auch Umklammerungs- oder Schreck-Reflex genannt: Erschrickt das Neugeborene durch eine Berührung, ein Geräusch, eine Erschütterung oder durch abrupte Lageveränderung, streckt es blitzschnell seine Arme weit von sich und spreizt dabei Hände und Finger. Sofort danach beugen sich die Arme und werden wieder an den Körper geführt, während sich die Fingerchen dabei zu Fäustchen schließen (klammern). Der Moro-Reflex lässt nach dem dritten Monat nach und sollte mit rund sechs Monaten verschwunden sein.

Stillen und Ernährung

An Ihrer Brust bekommt Ihr Baby alles, was es jetzt für sein optimales Gedeihen und seine Entwicklung braucht, es wird perfekt ernährt und mit Immunstoffen versorgt, ohne dass Sie sich den Kopf darüber zerbrechen müssen. Unmittelbar nachdem das Neugeborene die keim- freie Welt der Gebärmutter verlassen hat, macht sein Organismus erstmals Bekanntschaft mit Bakterien und anderen Erregern. Trinkt Ihr Kleines gleich nach der Geburt an Ihrer Brust, breiten sich in seinem Magen-Darm-Trakt rasch vertraute und »familiäre« Keime aus, die es vor fremden Bakterien schützen. Mit der ersten Nahrung erhält Ihr Kind die höchste Konzentration von Immunfaktoren und Abwehrkörpern.

Muttermilch bietet einen unnachahmlichen Schutz vor Infektionen und Allergien und schenkt dem Neugeborenen einen Vorteil für sein ganzes weiteres Leben. Bei der Mutter sorgt das frühe Saugen an der Brust dafür, dass sich die Uterusmuskulatur kräftig zusammenzieht. Die Plazenta löst sich leichter und die Wundflächen schließen sich rascher. Die Rückbildungsprozesse kommen optimal in Gang.



Lassen Sie sich bei den ersten Stillversuchen Zeit: Nach dem ersten Beschnupern sucht Ihr Baby ganz von allein die Brust.

Das erste Mal

Sobald Sie und Ihr Baby sich ausgiebig betrachtet und beschnuppert haben, kommt der besondere Moment für das erste Stillen. Es gehört zum intimen Begrüßungsritual, bei dem der frischgebackene Papa am besten hilft, indem er Kissen zurechtrückt, dafür sorgt, dass es warm genug ist und vor allem, dass niemand stört.

Etwa dreißig Minuten nach der Geburt setzt bei den meisten Babys der Saugreflex (siehe >) ein. Sie erkennen ihn daran, dass Ihr Kind beginnt, sein Köpfchen hin und her zu drehen und an allem zu lecken, das seine Lippen berührt. Dann ist es Zeit, ihm die Brust zu geben. Das geht ganz bequem im Liegen, mit ein paar Kissen hinter dem Rücken (siehe >). Keine Eile, das Baby darf sich viel Zeit lassen und die Brust erst einmal ungestört beschnuppern und ausgiebig daran lecken. Dabei kommen wichtige innere Reaktionen bei Mutter und Kind in Gang, die sich noch lange positiv auf Babys Immunsystem, Darmgesundheit und allgemeine Selbstregulation ebenso wie auf Mamas Rückbildung auswirken. Bis das Baby schließlich eine Kleinigkeit getrunken hat und fertig ist, können eineinhalb bis zwei Stunden vergehen.

Wenn Ihr Baby in der ersten Stunde nach der Geburt nicht von selbst die Brust sucht, versuchen Sie alle fünf bis zehn Minuten erneut, seine Such- und Saugreflexe (siehe >) auszulösen, indem Sie seine Lippen und Mundwinkel etwa eine Minute lang immer wieder ganz sanft und leicht streicheln.

Manche Babys haben direkt nach der Geburt noch keinen Hunger und sind von den eben erlebten Strapazen so müde und schläfrig, dass sie einfach noch nicht trinken können. Legen Sie Ihr Kind dann nicht ins Babybettchen, sondern gönnen Sie sich und ihm fortwährend hautnahe Kuschelzeit und bleiben Sie dabei, ihm zwanglos immer wieder die Brust anzubieten und seinen Mund zu streicheln. Ansonsten helfen Sie ihm nach einigen Stunden nötigenfalls beim Trinken, indem Sie etwas Kolostrum aus Ihrer Brust massieren und

dem Baby mit einer Pipette oder Spritze in den Mundwinkel tröpfeln, wie auf > beschrieben.

Bewahren Sie Ihren natürlichen Körperduft und waschen Sie sich möglichst nur mit Wasser und unparfümierter Waschlotion. Für Ihr Baby sendet Ihre Brust jetzt unvergleichliche Duftstoffe aus. Davon umgeben fühlt es sich sicher und geborgen. Selbst unruhige Babys lassen sich normalerweise durch diesen Geruch besänftigen.

So klappt das Anlegen

Das Wichtigste beim Anlegen ist, dass Ihre Brustwarze richtig tief im Mund Ihres Babys liegt und auch während des Trinkens an Ort und Stelle bleibt. Das bewahrt sie vor dem Wundwerden und sorgt für die beste Milchbildung.

- Unterstützen Sie die Brust, an der Ihr Baby trinken soll, mit Ihrer freien Hand: Ihre Finger liegen geschlossen unter der Brust, der Daumen ohne Druck darüber. Streicheln Sie die Unterlippe Ihres Babys ganz zart mit der Brustwarze, das löst seinen natürlichen Suchreflex aus, es wendet sich der Brust zu und sucht sie mit den Lippen. Keine Eile!
- Sobald Ihr Baby seinen Mund richtig weit wie ein hungriges Vögelchen öffnet, drücken Sie schnell seine Schulterpartie ganz eng an sich. So nah an Ihnen bekommt es die Brustwarze richtig tief in den Mund. Achten Sie während des Trinkens darauf, dass nicht nur sein Kinn, sondern auch die kleine Nasenspitze Ihre Brust ganz sanft berührt, dann bleibt die Brustwarze dort, wo sie sein soll.