

SILVIA HÖFER

# Quickfinder

## Babys erstes Jahr



**G|U**

Recht &  
Finanzen

Erste Hilfe &  
Krankheiten

Betreuung &  
Familie

Vorsorgen &  
Impfen

Trösten &  
Verstehen

Entwicklung &  
Förderung

Schlaf &  
Rituale

Pflegen &  
Anziehen

Stillen &  
Ernährung

Praktische  
Ausstattung

# Vorwort

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Baby!

Sie haben mit Schwangerschaft und Geburt Großartiges geleistet. Sie haben Monate auf diesen wundervollen kleinen Menschen in Ihren Armen gewartet und können sich nun endlich in die Augen schauen. Halten Sie daher kurz inne und genießen Sie diesen besonderen Augenblick. Lassen Sie sich helfen, damit Sie viel Zeit haben, sich aneinander zu gewöhnen. So gelingt auch ein entspannter Start ins Familienleben.

Das erste Jahr mit Ihrem Kind wird eine aufregende und recht außergewöhnliche Zeit in Ihrem Leben sein. Sie werden sich über kleine und große Entwicklungsschritte freuen können und Schritt für Schritt Ihre kleine Familie aufbauen. Wie ein Wunder erleben Sie das erste Lächeln Ihres Kindes. Leise Tönchen und zufriedene Gluckslaute werden Sie überglücklich machen. Später fasziniert Sie ein kleiner »Rollmops«, der alles greift, was nicht niet- und nagelfest ist. Und wenn erst das Krabbeln und Laufen beginnt, werden Sie mir nichts dir nichts die ganze Wohnungseinrichtung umbauen.

Diese große Veränderung im Leben, die Abenteuer mit dem Baby und seine rasche Entwicklung werden immer wieder viele Fragen aufwerfen. Viele Eltern fühlen sich auch Monate nach der Geburt noch manchmal als absolut unerfahrene Begleiter. Sie können aber zu Experten für ihr Baby werden! Die Informationen, Tipps und Hinweise in diesem Buch sollen Sie auf Ihrem Weg rasch und unkompliziert unterstützen. Dazu wurden alle Themen auf Doppelseiten aufbereitet. Das erspart langes Suchen und Blättern im Register. Ich wünsche mir sehr, Sie damit in Ihrer neuen Lebensphase unterstützen zu können.

Silvia Höfer

Scenic Hike



PRAKTISCHE



AUSSTATTUNG

# Wickelplatz

Viele Eltern wickeln ihre Kinder einfach auf dem Bett oder dem Boden. Dazu legen sie ihr Baby auf eine Wickelunterlage und ein Handtuch. Für Ihr Baby ist dies die sicherste Methode: Die Gefahr vom Wickeltisch zu kullern besteht jedenfalls nicht. Klarer Nachteil: Bei Rückenbeschwerden ist diese Variante nicht zu empfehlen. Häufig werden auch Wickel-Bade-Kombinationen für die Badewanne angeboten. Sinnvoller ist die Anschaffung einer Wickelkommode oder eines Wickeltisches. Normalerweise werden Sie Ihr Kind bis ins dritte oder vierte Lebensjahr hinein wickeln. Es lohnt sich daher auf Qualität zu setzen. Achten Sie beim Kauf auf eine etwas höhere Umrandung, damit auch kleine Rollmöpfe, die etwa ab der zwölften Lebenswoche das Drehen üben, vorm tiefen Fallen geschützt sind. Lassen Sie aber auch in diesem Fall Ihr Kind nie unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch liegen!

Vor dem Wickelplatz ist ein gut zu reinigender Bodenbelag (keine Teppiche!) sinnvoll. Als Wickelauflage ist eine gepolsterte, abwaschbare Matte geeignet. Dabei bitte auf ein Material ohne Weichmacher und zinnorganische Verbindungen achten. Das heißt, die Wickelauflage sollte kein PVC enthalten. Produkte aus Polypropylen oder Polyethylen sind unbedenklich.

Für Ihr kleines Baby können Sie ein weiches Handtuch auf die Matte legen, damit es schön kuschelig ist. Falls Sie Kinder verschiedenen Alters wickeln, sollten Sie für jedes Kind eigene Handtücher benutzen. Ein gut verschließbarer Windeleimer und eine Ablagefläche für Waschschüssel, Pflege-Utensilien und Windeln sind sinnvoll. Regal, Schrank oder Kommode zur Unterbringung der Kleidung sollten nah am Wickelplatz stehen.

## Wegwerfwindeln

Wegwerfwindeln gibt es für verschiedene »Gewichtsklassen«. Achten Sie beim Kauf auf unparfümierte, atmungsaktive Modelle. In den letzten Jahren sind auch »grüne« oder »Öko«-Wegwerfwindeln, die als Abfall leichter zersetzbar sein sollen, im Verkauf.

## Stoffwindeln

Falls Sie Ihr Baby in Stoffwindeln wickeln möchten, sollten Sie sich die verschiedenen Möglichkeiten erst einmal ansehen.

Am besten probieren Sie sie an den in Naturbekleidungsläden und Babybekleidungsgeschäften vorhandenen Puppen aus.

Sie werden für die meisten Varianten 20 bis 30 Windeln kaufen müssen. Falls Sie aber noch unsicher darüber sein sollten, wie Sie wickeln wollen, kaufen Sie besser erst einmal nur acht bis zwölf Exemplare. Besorgen Sie sich für die wiederverwertbaren Windelsysteme einen gut schließenden Windeleimer, um die schmutzigen Windeln in Wasser mit etwas Neutralseife einweichen zu können, bis Sie sie waschen. Kaufen Sie Waschmittel ohne Parfum. Benutzen Sie keine Weichspüler. Wenn die Windeln nach einiger Zeit etwas hart werden, hilft etwas Essig im Spülgang – und gelegentliches Bügeln.

### **Was ist besser für die Umwelt?**

Vor einigen Jahren ergab eine Untersuchung zu Ökobilanzen von wiederverwertbaren Windelsystemen und Wegwerfwindeln keinen Unterschied zwischen beiden Systemen. Sie tun erst wirklich etwas für die Umwelt, wenn Sie auch Ihr zweites und drittes Baby in den gleichen wiederverwertbaren Windeln wickeln.

## Wickelplatz und Windeln

**Damit Ihr Baby immer richtig gewickelt ist, werden Sie folgende Dinge benötigen:**

- Wegwerfwindeln in der Größe für Neugeborene, später in entsprechender Gewichtsklasse Ihres Kindes (siehe [≥](#)) beziehungsweise
- 20 bis 30 Stoff- oder Bindewindeln oder Windelsysteme und entsprechende Überhosen aus Wolle oder Microfaser; Plastikhosen sind nicht atmungsaktiv und daher nicht zu empfehlen,
- einen gut verschließbaren Windeleimer (nicht zu klein!),
- eine Schüssel, in der Sie warmes Wasser zum Wickelplatz bringen können,
- 6 bis 8 Waschlappen oder weiche waschbare Tücher zum Reinigen und Trocknen des Pos,
- 4 bis 6 Handtücher als Auflage auf die Wickelfläche,
- eventuell ein reines Pflanzenöl (Sonnenblumen-, Jojoba-, Oliven- oder süßes Mandelöl),
- eine abdeckende Popocreme (nur bei wunder Haut verwenden!),
- eventuell eine Wärmelampe über dem Wickelplatz.



# Kinderzimmer

Ein Stubenwagen, ein großer, luftdurchlässiger Korb oder eine Wiege sind in den ersten Wochen zwar sehr schön, aber sobald Babys acht bis zwölf Wochen alt sind, möchten sie beim Wachwerden aus dem Bett schauen können. Sie werden daher spätestens nach drei Monaten ein Kinderbett benötigen.

## Gitterbettchen

Das Bettchen sollte keine überstehenden Teile und scharfen, spitzen Kanten haben. Der Abstand zwischen den Gitterstäben sollte zwischen 4,5 und 6,5 Zentimeter betragen, damit die Gefahr des Einklemmens oder Durchrutschens vermieden wird. Wenn der Abstand größer ist, besteht die Gefahr, dass Ihr Baby versucht, das Köpfchen durchzustecken.

Die Lackierung des Bettes und der Gitterstäbe sollte »speichelfest« nach deutscher Spielzeugnorm sein.

Achten Sie darauf besonders, wenn Sie ein Familienerbstück neu lackieren. Die verwendete Farbe sollte dann auch so ökologisch wie möglich sein und kein Lösungsmittel oder andere giftige Stoffe enthalten.

Größere Kinder lieben sogenannte Schlupfsprossen.

Dies sind zwei Stäbe des Gitterbettes, die sich herausnehmen lassen. Damit kann Ihr Kind allein aus dem Bettchen steigen, wenn es Sie nachts besuchen möchte.

## Lattenrost

Achten Sie auf einen stabilen Lattenrost. Der Lattenrost sollte belastbar, dreifach höhenverstellbar und eng genug sein, damit die Füße bei den ersten Aufstehversuchen nicht durchrutschen können. Achten Sie bei höhenverstellbaren

Varianten auf einen Mindestabstand von 30 Zentimetern zwischen dem Boden des Bettes und der Oberkante des Gitters, damit Ihr Baby nicht herauspurzeln kann. Sobald Ihr Baby aber die ersten Aufstehversuche unternimmt, muss der Abstand bis zur Bettoberkante auf mindestens 60 Zentimeter ausgeweitet werden, damit auch die etwas älteren Klettermaxen nicht darübersteigen können.

## Matratze

Die Matratze muss fest im Rahmen des Bettchens, des Wagens oder der Wiege liegen, damit sie sich nicht verschieben kann. Der Körper Ihres Babys sollte nicht tiefer als zwei Zentimeter in die Matratze einsinken können. Das heißt, dass sie relativ fest sein sollte. Zur Allergievorbeugung werden hypoallergene Matratzen empfohlen. Auch abnehmbare Matratzenbezüge, die mit den Bettlaken wöchentlich bei mindestens 60 °C gewaschen werden können, sollen die Hauptallergieauslöser in Betten (Hausstaubmilben und Schimmelpilze) verhindern. Beziehen Sie das Bettchen mit einfachen Laken und legen Sie als Schutz für ein Spuckbaby eine dünne Mullwindel unter das Köpfchen (kein Kissen!). Ein Lammfell, ein Kissen, eine Decke oder ein Kuscheltier gehören nicht ins Kinderbett.



### VORSICHT

Wirklich wichtig ist es, alle neu erstandenen Möbel, Matratzen, Kinderwagen, Krabbeldecken und Tragehilfen vor dem ersten Gebrauch außerhalb des Wohn- und Schlafraums des Babys auslüften zu lassen. Bei Untersuchungen wurden in den ungeöffneten Verpackungen immer wieder krebserregende oder auf das Hormon- und Immunsystem wirkende Stoffe

nachgewiesen. Es dauert nach der Öffnung noch 24 bis 48 Stunden, bis diese Stoffe nicht mehr in der Raumluft gefunden werden.

## Babyphon

Wenn Sie eine große Wohnung oder ein Haus bewohnen, ist das übertragene Rufen Ihres Babys in einen entfernten Raum oder in den Garten per Babyphon eine beruhigende Unterstützung. Die meisten Geräte besitzen Reichweiten von mehreren hundert Metern.

Beim Kauf sollten Sie auf unnötig hohe Strahlenbelastung und unbedenkliche Inhaltsstoffe achten. Wenn Sie diese Punkte beachten und das Gerät auf einen etwas vom Kind entfernten Platz stellen, bleibt die Strahlenbelastung so gering wie möglich.

Um unabhängige verbraucherorientierte Informationen zu bekommen, lohnt es sich, vor dem Kauf Testberichte der Stiftung Warentest und der Zeitschrift Ökotest zu studieren. Dies gilt übrigens auch für alle anderen Neuanschaffungen, die mit der Ankunft eines Babys ins Haus stehen!

# Checkliste Babybett

## **Das braucht Ihr Baby zum Schlafen:**

- ein Gitterbettchen der DIN Norm EN 716.1,
- eine passende atmungsaktive Matratze mit trittfesten Kanten am Matratzenrand, mittlerer Liege Härte (Ihr Baby darf nicht tiefer als 2 cm einsinken) und abnehmbarem Bezug,
- eine dickere, atmungsaktive Moltonauflage als Matratzenschutz,
- 3 bis 4 Bettlaken (Spannbettlaken),
- 4 Mullwindeln als Unterlage am Kopfende,
- 2 Babyschlafsäcke ohne Ärmel und Kapuze.

# Erstes Spielzeug

Sie sind als Eltern das erste und wichtigste Spielzeug für Ihr Kind. Sprechen Sie viel mit Ihrem Baby. Gewöhnen Sie sich von Anfang an daran, Ihrem Baby alles anzukündigen, was Sie mit ihm vorhaben. Wickeln und Waschen treffen Ihren kleinen Schatz dann nicht völlig unvorbereitet. Lauter Protest und Unfrieden lassen sich so leicht vermeiden.

## Zuwendung und Körperkontakt

Singen Sie und wiegen Sie Ihr Baby in Ihren Armen. Tanzen Sie gemeinsam zu schöner Musik und lassen Sie beim gemeinsamen Bad warmes Wasser über die Beinchen und den Bauch fließen. Eine Spieluhr, die immer beim Wickeln oder zum Einschlafen gespielt wird, kann durch den Wiedererkennungswert zur Entspannung Ihres Babys beitragen. All dies wird im ersten Lebensmonat und natürlich auch später das perfekte »Spielzeug« sein. Im zweiten Monat kann ein Mobile am Wickelplatz mit Gesichtern oder großen Mustern das Interesse Ihres Babys wecken. Außerdem wird Ihr Baby es mögen, wenn Sie immer wieder mit verschiedenen Stoffen über seine Finger und Handflächen streicheln.

Im dritten bis vierten Monat wird das Greifen spielerisch trainiert. Alles, was sich in Babys Reichweite befindet – Cremedosen, Windeln, Ölflasche, Haarbürste –, ist dann vor den kleinen Händen nicht mehr sicher. Und wenn der erbeutete Gegenstand auch noch Geräusche macht, die es durch eigene Bewegungen auslösen kann, wird Ihr Baby freudig glucksen.

## Stoffbücher für kleine Leseratten

Das erste Buch aus Karton oder Stoff mit einfachen Bildern von Tieren, Menschengesichtern oder Alltagsgegenständen, das Sie sehr oft »vorlesen« werden, kann mit etwa vier Monaten eingeführt werden. Auch ein waschbares Kuscheltier ohne ablösbare Augen (!) ist ein schönes Geschenk. Später kommen Bälle, Rasseln, Hand- und Fingerpuppen und noch später Bauklötze, Stehaufmännchen und vielleicht ein Xylophon dazu. Viele Kinder ziehen die in der Küche vorhandenen Haushaltsgegenstände meistens deutlich den in dezenten Farben gehaltenen, pädagogisch hochwertvollen Holztieren vor.

## Krabbeldecke

So richtig kommt diese Decke eigentlich nur zwischen dem vierten bis sechsten Monat zum Einsatz. Ihr Baby ist dann schon so beweglich, dass es sich vom Bauch auf den Rücken und wieder zurück drehen kann. Für diese Art der sportlichen Betätigung ist das begrenzte Platzangebot einer Krabbeldecke völlig ausreichend. Spätestens wenn Ihr Kind mit dem Krabbeln beginnt, wird die Krabbeldecke – deren Namen alles in allem völlig irreführend ist – aber verwaist in der Ecke liegen. So lange, bis sie in der nächsten Gartensaison zu neuen Ehren kommt: als kuschelige Unterlage für kleine Picknicker.

Die Krabbeldecke sollte aus einem weichen, leicht waschbaren Material bestehen. Aufgenähtes Spielzeug sollte fest sitzen und groß genug sein, damit Ihr Baby es nicht verschlucken kann.

## Spielzeug fürs zweite Halbjahr

Sobald Ihr Baby etwas mobiler wird, wird es Freude daran haben, durch Zimmer und Wohnung zu robben und dabei kleine Gegenstände hinter sich herzuschleifen. Ein

Rutschauto, ein Nachziehtier oder eine weiche Stoffpuppe sind dann die richtigen Spielkameraden.

Von nun an hat Ihr Kind auch Spaß an allen Arten von Bewegungsspielen. Packen Sie also ruhig die alten Knireiterveerse aus Ihrer Kindheit wieder aus. Nehmen Sie Ihr Baby Huckepack oder lassen Sie es auf Ihren Knien reiten. Daran haben beide großen Spaß.

Motorisches Geschick wird mit einem Becherturm spielerisch geübt. Auch das Hantieren mit winzigen Gegenständen (natürlich nur unter Aufsicht!) weckt etwa ab dem zehnten Monat den Entdeckergeist Ihres Kindes.

Stolz nimmt es dann einen Würfel oder eine Holzperle zwischen Daumen und Zeigefinger.

Viele Babys haben jetzt auch Spaß an Kugelbahnen.

Es gibt große, stabile Varianten aus Holz, deren Kugeln und Figuren groß genug sind, um nicht verschluckt werden zu können. Mit großer Begeisterung werden die Figuren immer wieder in die Bahn befördert und dabei beobachtet, wie sie nach unten kullern.

Nicht empfehlenswert sind alle Varianten von Lauflernhilfen – Sie werden schnell merken, dass Ihr Kind von ganz alleine aufsteht und in seinem Tempo die ersten Schritte unternimmt.



## WICHTIG

Achten Sie beim Kauf aller Spielzeuge auf Materialien und Farbbehandlungen, die als schadstofffrei bewertet wurden und den anerkannten Sicherheitsstandards entsprechen.

# Babykleidung

Um Ihr kleines Baby so zu kleiden, dass es sich wohlfühlt, ziehen Sie einfach eine »Schicht« mehr an als Sie selbst tragen. Dies gilt aber nur für die ersten zwölf Wochen, in denen Babys Temperaturunterschiede noch nicht so gut ausgleichen können, und natürlich nicht für Sommertemperaturen von über 27 °C.

Als erste Kleidung für Ihr Baby reichen drei Garnituren in der Größe 50 bis 56. Die weiteren Sachen können Sie ruhig schon »auf Zuwachs« besorgen. Bodys, die im Schritt geknöpft werden, sind als Unterwäsche Sommer wie Winter praktisch. Dagegen sind bei der Oberbekleidung zweiteilige Garnituren mit Hose und Hemdchen oft schon für Neugeborene einfacher zu handhaben als Strampelanzüge. Das Wickeln fällt einfach leichter, wenn nur die Hose ausgezogen werden muss. Selbst die Strampelanzüge mit durchgeknöpften Beinen für mehr Wickelkomfort haben sich als nicht allzu praktisch erwiesen. Die Druckknöpfe gehen leicht auf und plötzlich steht Ihr Kind im Freien.

Achten Sie darauf, dass Ihre Babykleidung gut waschbar ist und schnell trocknet. Alle aufwendigen Stoffe und Materialien eignen sich höchstens für Taufe oder Willkommensfest. Für den Alltag sind sie nicht geeignet. Waschen Sie alle neuen Teile mindestens zweimal. Verwenden Sie dazu nur Waschmittel ohne Weichspüler.

Babys brauchen, bis sie laufen lernen, keine Schuhe.

Allerdings können bei Winterbabys gefütterte, aus weichem Leder hergestellte »Pantoffeln« die Füße schön warm halten.





**Mützchen bitte nur für draußen und bei offenem Fenster. Sonst wird es zu warm.**

## Secondhandkleidung

Viele Eltern erhalten von Freunden und Familie ganze Pakete mit Babykleidung, die schon von anderen Kindern getragen wurden. Oder sie finden günstige Kleidung in einem Secondhandladen, womit sie viel Geld sparen können. Der Kauf von gebrauchter Kleidung wird für Kinder von Allergikern sogar empfohlen, weil durch das häufige Waschen der Gehalt an Imprägnierungen oder Weichspülmittel in der Kleidung verringert wird, die für die weiche, empfindliche Babyhaut nicht gut sind und Allergien auslösen können.

# Erstausrüstung Ihres Kindes

## **Das brauchen Sommerbabys**

- 4 Baumwollbodys mit kurzem Arm und 2 mit langem Arm, die seitlich zu binden und im Schritt zu knöpfen sind (damit sie nicht über den Kopf gezogen werden müssen),
- falls Sie mit Stoffwindeln wickeln: 6 Hemdchen und entsprechend Ihrem Windelsystem 2 bis 6 Hosen, die das Windelpaket zusammenhalten,
- 6 dünne Strampler, möglichst mit Füßen, damit die sonst benötigten warmen Socken nicht am Bein einschneiden,
- 4 Jäckchen oder leicht zu öffnende Pullis mit langem Arm und 2 mit kurzem Arm aus Baumwolle oder anderem leichten Material,
- 2 Paar warme Söckchen (für Babys mit geringem Gewicht und für kleine »Frostbeulen«),
- 1 Ausgehjacke aus etwas dickerem, atmungsaktivem Material,
- 2 dünne Baumwollmützen,
- 1 Sonnenhut,
- 1 dünnere Decke zum Einwickeln.

## **Das brauchen Winterbabys**

- 6 Baumwollbodys mit langem Arm, die seitlich zu binden und im Schritt zu knöpfen sind (damit sie nicht über den Kopf gezogen werden müssen),
- falls Sie mit Stoffwindeln wickeln: 6 Hemdchen und entsprechend Ihrem Windelsystem 2 bis 6 Hosen, die

das Windelpaket zusammenhalten,

- 6 dickere Strampler, möglichst mit Füßen, damit die sonst benötigten warmen Socken nicht am Bein einschneiden,
- 6 Jäckchen oder leicht zu öffnende Pullis mit langem Arm aus dickerer Baumwolle oder anderem wärmenden Material,
- 2 Paar warme Söckchen,
- 1 Ausgejacke aus etwas dickerem Material und ein Wintersack,
- 2 dünne Baumwollmützen,
- 2 warme Mützen, 1 Schal oder Halstuch, 2 Paar Handschuhe (ein Paar verlieren alle!),
- 1 dickere Decke zum Einwickeln.

# Küche und Bad

Für Küche und Bad brauchen Sie nur wenige Anschaffungen. Sparen Sie sich überflüssige Investitionen! Flaschen können auch im Kochtopf ausgekocht werden und Babys baden gern zusammen mit Papa und später Mama in der großen Badewanne.

## Fläschchen und Zubehör

Auch wenn Sie voll stillen, ist es praktisch, einige Fläschchen im Haus zu haben. So kann auch jemand anderes Ihr Baby mit abgepumpter Muttermilch versorgen.

Zum Reinigen und Sterilisieren des Fütterungszubehörs haben sich einfache, verschließbare Töpfe bewährt, in denen Flaschen, Sauger und Verschlusskappen nach der Vorreinigung mit einer Flaschenbürste für zehn Minuten in sprudelndem Wasser ausgekocht werden. Alternative dazu sind Dampfsterilisatoren, die innerhalb von fünf Minuten sterilisieren. Danach können Sie die sterilisierten Teile auf saubere Geschirrtücher stellen und bis zum Gebrauch abdecken. Am besten verwenden Sie nur gebügelte Geschirrtücher, da Bügeln die Keimzahl reduziert.

In einem Flaschenwärmer oder einem Kochtopf mit warmem Wasser können Sie die Nahrung erwärmen. Eine kleine Kühltasche hält die Nahrung frisch, wenn sie transportiert werden soll.

## Fläschchen, Sauger und Zubehör

**Wenn Sie Ihr Baby mit einer Flasche mit abgepumpter Muttermilch oder mit künstlicher Milch ernähren möchten, brauchen Sie außer der Nahrung (siehe [≥](#)) folgendes Zubehör:**

- 6 Flaschen,
- 6 Feinlochsauger,
- einen Dampfsterilisator oder einen Kochtopf zum Auskochen der Flaschen, Verschlusskappen und Sauger,
- eine Flaschenbürste,
- 6 saubere, gebügelte (Bügeln reduziert die Keimzahl ) Geschirrtücher,
- eine Thermosflasche zum Warmhalten unterwegs,
- eventuell einen Flaschenwärmer,
- eventuell eine kleine Kühltasche, falls Sie die abgepumpte Muttermilch länger transportieren wollen,
- 8 Spucktücher (Mullwindeln).

## Breitopf, Pürierstab oder Mixer

Für die Zubereitung der ersten Breimahlzeiten werden Sie einen Topf mit geringem Fassungsvermögen benötigen. Geeignet sind Töpfe aus Email oder Edelstahl. Sie sollten auf jeden Fall eine kratzfeste Oberfläche besitzen, damit Sie das gekochte Gemüse direkt im Topf pürieren können und so Geschirr sparen. Auch wenn Sie nicht vorhaben, regelmäßig den Brei für Ihr Kind selbst zu kochen, ist ein Pürierstab oder ein Mixer doch eine praktische Anschaffung. Denn bis Ihr Baby die ersten Backenzähne bekommt, wird es sich mit dem Kauen fester Nahrung noch sehr schwer tun.

## Kinderhochstuhl

Sobald Ihr Kind alleine sitzen kann, wird es auf Ihrem Schoß nicht mehr zufrieden sein. Ein Hochstuhl gibt ihm den nötigen Überblick, damit es das Tischgeschehen aufmerksam

verfolgen kann. Gut geeignet sind höhenverstellbare Stühle, die mitwachsen können. Auch hier ist es wichtig, auf Sicherheit zu achten! Kaufen sie keine Modelle, die Öffnungen, Spalten oder Löcher aufweisen, an denen sich Ihr Kind verletzen könnte. Achten Sie auch darauf, dass Ihr Kind nicht alleine im Hochstuhl aufstehen kann. Kleine Klettermäxchen fallen schneller, als man denkt. Lassen Sie Ihr Kind deshalb auch nicht alleine im Hochstuhl sitzen, wenn Sie den Raum verlassen. In diesem Fall ist ein Laufgitter besser geeignet. Bei einigen dieser Stühle wurde eine Abgabe schädlicher Dämpfe gemessen (Formaldehyd).

## Teller, Becher und Besteck

Sobald Ihr Baby sich an die ersten Mahlzeiten gewöhnt hat, wird es auch darauf bestehen, alles alleine zu machen. Mit etwa zehn bis elf Monaten wird Ihr Baby lieber hungrig bleiben, als sich füttern zu lassen.

Dann ist der richtige Zeitpunkt, Ihrem Kind ein eigenes Tellerchen aus Plastik, einen Becher und ein Gabelchen mit stumpfen Zinken zur Verfügung zu stellen.

Wappnen Sie sich dann innerlich, um die Kleckserei und Mantscherei besser ertragen zu können.

## Lätzchen

Lätzchen kann man eigentlich nicht genug haben. Sie werden sie ab dem siebten Monat benötigen, sobald Sie Ihrem Kind den ersten Brei anbieten. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Materialien gut waschbar sind und die Dessins in der 60 °C-Wäsche nicht verfärben können.

Lätzchen, in die die Kinder auch mit dem Ärmel schlüpfen können, sind besonders für kleine Forscher geeignet. Sie können Ihrem Kind dann leichten Herzens dabei zusehen, wie es alle Nahrung erst einmal gründlich untersucht, bevor es sie in den Mund steckt.

## Wärmequelle

Bei Blähungen und Bauchweh, aber auch bei kalten Füßchen tut Wärme gut. Für Babys geeignet sind Kirschkernkissen oder kleine Wärmflaschen. Achten Sie auf die Temperatur! Am besten prüfen Sie diese 30 Sekunden an Ihrem Hals, bevor Sie Ihr Baby mit der Wärmequelle in Kontakt bringen.

## Fieberthermometer

Bei kleinen Babys sind nur Temperaturen aussagekräftig, die im Po gemessen wurden. Ein schnell messendes, vielleicht mit flexibler Spitze versehenes Digitalthermometer ist die richtige Anschaffung für die ersten sechs Monate. Danach ist der Umgang mit Ohr-, Stirn- und Schnullerthermometern einfacher – vor allem, wenn sich unwillige Kinder gegen das Messen im Po wehren.

## Badewanne, Badeeimer und Co

Die Babybadewanne oder den Badeeimer leihen Sie sich am besten von Freunden, weil diese Anschaffung nur für sehr kurze Zeit gebraucht wird. Oder Sie verwenden einfach eine große Waschschüssel. Ein Badethermometer zeigt Ihnen, ob die Wassertemperatur stimmt. Bei einer Babynagelschere lohnt es sich, wegen der besseren Handhabung ein qualitativ hochwertiges Modell zu besorgen. Die gibt es meistens in Apotheken.

Falls Ihr Baby schon Haare hat, ist die Anschaffung einer Haarbürste mit weichen Borsten sinnvoll.



**Babywaage: Lieber nicht!**

Zum Glück wird jungen Eltern heute nur noch selten empfohlen, sich eine Babywaage anzuschaffen, um die Gewichtszunahme des Neugeborenen überprüfen zu können. Das tägliche Wiegen hat sich für eine erfolgreiche Stillbeziehung als äußerst schädlich erwiesen. Verzichten Sie daher lieber auf diese Ausgabe und überlassen Sie die Gewichtskontrolle Ihrer Hebamme!

## Schnuller

Babys saugen an allem, weil sie am Anfang damit ihr starkes Saugbedürfnis befriedigen, und später, um damit psychische Spannungszustände loszuwerden. Babys, die sehr unruhig sind oder oft starke Blähungen haben, können sich durch das Schnullern leichter entspannen.

Als Einschlafhilfe entlastet der Schnuller auch manche Eltern, die vom vielen Weinen zu verzweifeln drohen.

Die Gefahr ist nur, dass er von Eltern viel zu häufig – und in für die Entwicklung des Babys oder die Mehrproduktion von Muttermilch wichtigen Situationen falsch eingesetzt wird. Ein Baby muss schimpfen dürfen, wenn ihm etwas nicht passt! Auch das Hinauszögern von Stillmahlzeiten, um die Abstände der Mahlzeiten zu vergrößern, kann unerwünschte Folgen haben. Unter Umständen kann sich dabei die Milchmenge reduzieren. Babys regulieren ihre benötigte Milchmenge über die Häufigkeit der Stimulation an der Brust. Dazu passt kein regelmäßiger Abstand zwischen den Mahlzeiten.

Warten Sie mit dem Anbieten eines Schnullers daher, bis Ihr Baby sicher an der Brust trinkt. Dies ist wahrscheinlich nach etwa fünf bis sechs Wochen der Fall.

### **Welche Schnuller gibt es?**

Bei der Anschaffung sind Latexschnuller den Produkten aus Silikon vorzuziehen. Benutzen Sie Modelle mit