

DER GROSSE GU KOMPASS

300 Fragen zum Baby

BIRGIT LAUE



G|U

Ein Wort zuvor

Sicher haben Sie sich während der Schwangerschaft oft gefragt, wer wohl der kleine Mensch sein wird, der sich zu Ihnen auf den Weg gemacht hat. Mit der Geburt sind Sie dieser kleinen Persönlichkeit zum ersten Mal begegnet - und damit dem individuellen Wesen Ihres Kindes, seinen Wünschen und Bedürfnissen. Im gegenseitigen Kennen- und Liebenlernen entwickelt sich nun langsam das gemeinsame Familienleben, an dessen Beginn Ihnen und Ihrem Kind alles noch neu und völlig fremd ist.

Als freiberufliche Hebamme erlebe ich es immer wieder aufs Neue, dass fast alle Eltern im Umgang mit ihrem Baby die gleichen Ungewissheiten beschäftigen. Meist sind dies lebenspraktische Fragen zur Pflege und Gesundheit, zu Ernährungs- und Entwicklungsaspekten bis hin zur Organisation des Alltags mit Kind. Was also liegt näher, als die Antworten zu den wichtigsten dieser Fragen in einem praktischen Ratgeber zu sammeln?

Betrachten Sie meine Antworten dabei stets als Anregungen, die Sie jederzeit auf Ihre individuellen Bedürfnisse abstimmen können. Denn eines ist sicher: Auch wenn uns heute eine Fülle von Informationen zu Entwicklung, Pädagogik, Psychologie, Medizin und so weiter zur Verfügung steht - Patentrezepte gibt es nicht. Starke Kinder brauchen für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung vor allem eines: entspannte und zufriedene Eltern, die auch ihre eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick verlieren.

Für das große Abenteuer des Lebens mit Ihrem Kind wünsche ich Ihnen viel Freude, Zuversicht und Selbstbewusstsein sowie ein stets tragendes, hilfreiches Netzwerk!

Ihre Birgit Laue

Die Babyausstattung

Wie allen werdenden Eltern macht es bestimmt auch Ihnen großen Spaß, voller Vorfreude in Babymärkten, Kaufhäusern, Second-Hand-Läden und im Internet nach süßen Strampelanzügen, bequemen Bettchen, schönem Spielzeug oder praktischen Pucksäcken zu stöbern. Schnell ist Ihnen dabei jedoch klar geworden: Das Angebot an Babyartikeln ist gigantisch und ziemlich unüberschaubar.

Da kann bei werdenden Eltern leicht Unsicherheit aufkommen: Was davon ist denn wirklich wichtig? Was brauche ich unbedingt für mein Kind, auf was kann ich getrost verzichten? Hinzu kommt: Ein Baby wächst und entwickelt sich rasant. Manche gute Anschaffung erweist sich deshalb schon bald als Fehlinvestition.

Stecken Sie bei aller Vorfreude auf Ihr Kind deshalb zunächst einmal ganz klar Ihren Finanzrahmen ab.

Überlegen Sie sich gründlich, was über längere Zeit benötigt wird und welche Dinge vielleicht nur kurzfristig. Legen Sie eine Liste an: Bei welchen Dingen lohnt sich auf jeden Fall ein Kauf? Wo muss ich ganz besonders auf gute Qualität achten, auch wenn es dann etwas teurer wird? Was können Sie gebraucht kaufen und wo? Welche Dinge leihen Ihnen Freunde oder Verwandte, deren Kinder den guten Stücken bereits entwachsen sind? Manchmal sind gebrauchte Dinge sogar besser, weil sie im Laufe der Zeit schadstofffrei geworden sind. Die Antworten auf den folgenden Seiten helfen Ihnen bei Planung und Kauf. Außerdem können es Verwandte und Freunde wahrscheinlich kaum erwarten, Ihnen zur Feier des Familienzuwachses etwas Schönes oder Nützliches zu schenken. Scheuen Sie sich bei Anfragen nicht, Ihre Wünsche und Vorstellungen möglichst detailgenau zu äußern. Denn schließlich ist es eine

Voraussetzung für die Freude am Schenken, dass die Beschenkten sich ebenfalls freuen.

Kinderzimmer und Mobiliar

? Braucht ein Baby unbedingt schon ein eigenes Zimmer?

Nein, absolut nicht. Im ersten Lebensjahr wird ein Kinderzimmer meist eher zum »Lager« für Babys Utensilien, und Ihr Kind ist sowieso am liebsten in Ihrer Nähe. Wenn Sie kein Zimmer übrig haben, können Sie Wickelkommode, Kleiderschrank & Co. ebenso sinnvoll woanders unterbringen. Machen Sie einfach in Ihrem Kleiderschrank ein, zwei Fächer für die Kleidung Ihres Kindes frei. Statt einer eigenen Wickelkommode können Sie einen Wickelaufsatz über der Badewanne befestigen, oder Sie wickeln Ihr Kind einfach auf einer Unterlage auf dem Küchentisch. Für das Babybett ist Platz im Elternschlafzimmer – so haben Sie Ihr Kind auch nachts immer in Ihrer Nähe. Zum täglichen gemeinsamen Spielen können Sie eine Ecke im Wohnzimmer ebenerdig herrichten.

? Was muss ich beim Möbelkauf fürs Kinderzimmer beachten?

Empfehlenswert sind Möbel aus Massivholz, die mit natürlichen Ölen oder Wachsen behandelt wurden. Furnierte Möbel aus Span- oder Tischlerplatten sind verleimt, und die meisten Kleber dünsten Formaldehyd oder ähnliche Atemgifte aus. Möbel aus massivem Holz sind in der Anschaffung zwar erst einmal teurer, aber sie sind langlebiger und robuster als Billigmöbel. Wenn also noch Geschwister geplant sind, lohnt sich der Kauf allemal. Praktisch sind Möbel, die nach ihrem Einsatz im Babyalter »mitwachsen«. So gibt es etwa Wickelkommoden, die ohne Wickelaufsatz als normale Kommode zum Aufbewahrungsort für Spielzeug werden. Auch Babybettchen lassen sich meist

mit wenigen Handgriffen zum Kinderbett ohne Gitter umbauen und begleiten Ihr Kind damit bis ins Schulalter.

? Wie sinnvoll ist es, einen Stubenwagen oder eine Wiege anzuschaffen?

Tagsüber kann der Stubenwagen auf seinen Rollen problemlos von einem Zimmer ins andere geschoben werden. Manche Eltern nutzen das Gefährt, so lange ihr Baby noch sehr klein ist, auch als Bettchen für die Nacht. Voraussetzung ist eine gute, feste und gut passende Matratze (siehe [≥](#)). Die sanfte Schaukelbewegung der Wiege ist dem Neugeborenen aus dem Mutterleib vertraut und deshalb ideal zum Beruhigen und Einschlafen. Doch bei Anschaffungspreisen von 150 bis über 800 Euro kann beides bei einem Neukauf zum teuren Spaß werden. Sobald Ihr Nachwuchs zu strampeln und sich zu drehen beginnt, haben Wiege und Wagen ausgedient – die Gefahr des Umkippens wird dann zu groß.

? Was gibt es beim Kauf eines Gitterbettchens zu beachten?

Wichtig ist besonders die Sicherheit. Achten Sie auf Qualität und Verarbeitung: Scharfe Kanten oder überstehende, spitze Teile sollten sich am Bett nicht finden lassen. Sinnvoll ist es, wenn das Bett schon mindestens 70 Zentimeter breit und 140 Zentimeter lang ist. Kleineren Betten entwachsen die Kinder zu schnell. Die Gitterstäbe sollten einen Abstand von 45 bis 60 Millimeter haben, damit Ihr Kind weder stecken bleiben noch hindurchrutschen kann. Anstrich oder Lasur sollten lösungsmittel- und schadstofffrei und unbedingt speichelfest sein. Das gilt übrigens auch, wenn Sie ein gebrauchtes Bettchen selbst neu lackieren.

TIPP

Sehr praktisch sind zwei herausnehmbare Gitterstäbe an der Frontseite des Babybettchens. Durch diese »Schlupfsprossen« wird Ihr Kind später sicher ganz begeistert allein ein- und aussteigen.

? Braucht man für das Babybett einen speziellen Lattenrost?

Ja, denn für gesunden Kinderschlaf ist ein guter Lattenrost sehr wichtig. Dieser sollte belastbar und stabil sein, um später auch heftigere Hopsattacken zu überstehen. Der Abstand zwischen den einzelnen Latten muss eng genug sein, damit Füße und Beinchen bei den ersten Steh- und Sprungversuchen nicht hindurchrutschen.

Bei höhenverstellbaren Bettchen sollten auf der höchsten Stufe zwischen Matratze und Oberkante des Gitters noch mindestens 30 Zentimeter Abstand sein. Ideal ist es, wenn es in der niedrigsten Position mindestens 60 Zentimeter sind, dann lässt sich das Bett auch noch nutzen, wenn Ihr Kind bereits stehen gelernt hat.

? Welche Matratze soll ins Kinderbett?

Sie sollte sicher und unverschiebbar im Rahmen liegen und recht fest sein, damit Ihr Kind nicht tiefer als etwa zwei Zentimeter einsinkt. Für Kinder eignen sich Latexmatratzen mit Kokoskern besonders. Achten Sie auf geprüfte Schadstofffreiheit. Die Anschaffung eines waschbaren, saugfähigen Matratzenschoners, der zusammen mit der Bettwäsche gewaschen werden kann, lohnt sich. Mehr zum Thema Kinderbett und Schlafumgebung lesen Sie ab [≥](#).

TIPP

Lassen Sie alle neuen Einrichtungsgegenstände, wie auch Tragehilfen, Krabbeldecken und den Kinderwagen, vor dem ersten Gebrauch einige Tage an der frischen Luft ausdünsten. Denn Verpackungsmaterialien enthalten sehr häufig Stoffe, die sich negativ auf das Hormon- und Immunsystem auswirken können oder krebserregend sind. Es dauert nach Öffnen der Verpackung rund ein bis zwei Tage, bis die Substanzen »verduftet« sind.

? Braucht mein Kind eine Wippe, eine Schaukel oder einen Babyhopser?

Legen Sie Ihr Kind tagsüber lieber auf eine Krabbeldecke. In der Wippe sitzt es mit gekrümmtem Rücken in unnatürlicher Haltung, die ihm keine Bewegungsfreiheit bietet und seine Wirbelsäule staucht – dies kann auf Dauer zu Fehlhaltungen führen. Außerdem kippen diese Geräte leicht um. Falls Sie bereits eine Babywippe haben, nutzen Sie sie bitte nur gelegentlich und auch nur kurzzeitig. Bleiben Sie auf jeden Fall immer in der Nähe, wenn Ihr Kind in der Wippe sitzt! Sie sollte – ebenso wie ein Maxi Cosi – auf keinen Fall zum Daueraufenthaltort Ihres Kindes werden.

Ähnliches gilt für Babyschaukeln, die an einem Gestell oder an der Zimmerdecke frei schwingend aufgehängt werden. Es ist natürlich ein tolles Gefühl für Ihr Baby, wenn es in seinem Sitz durch die Luft segeln kann – seinen Gleichgewichtssinn kann es bei Spielen auf Ihren Beinen

oder auf Ihrem Arm viel besser trainieren. Natürlich gilt auch für Babyschaukeln, dass Sie Ihr Kind niemals unbeaufsichtigt darin lassen dürfen, auch nicht für einen kurzen Moment, um an die Tür zu gehen oder den Herd abzustellen.

In den sogenannten Babyhopsern hat Ihr Kind keinen richtigen Halt, und es berührt den Untergrund nur mit den Zehenspitzen. Es »hängt« also in dem Gerät und hat nur geringen Bodenkontakt, sodass es nicht lernen kann, auf dem ganzen Fuß zu stehen. Dadurch kann es auf Dauer zu einem krankhaften Gangbild, zu Fußfehlstellungen und Muskelverkürzungen kommen.

TIPP

Statt teure »Babygeräte« anzuschaffen, die nur Platz wegnehmen, sollten Sie sich lieber täglich Zeit nehmen, um ausgiebig mit Ihrem Kind zu spielen und zu »sporteln«. Anregungen dazu erhalten Sie zum Beispiel in PEKiP-Gruppen (Adressen und Buchtipps siehe [>](#) und [>](#)).

? Und wie sieht es mit einem Laufgitter für mein Kind aus?

Spätestens, wenn Ihr Nachwuchs anfängt zu krabbeln, wächst mit seinem Bewegungsradius auch sein Unfall- und Verletzungsrisiko. In einem Laufstall haben Sie Ihr Kind in Sichtweite und müssen nicht dauernd hinter ihm herlaufen, um es von Gefahrenquellen im Haushalt fernzuhalten. Wenn zum Beispiel jemand an der Tür klingelt, die Waschmaschine »wandert« oder die Milch auf dem Herd überzukochen droht – oder alles gleichzeitig –, wird der Nachwuchs eben kurz in den Laufstall gesetzt und ist dort in Sicherheit.

Aber auch für jüngere Babys kann ein Laufgitter eine gute Alternative zum Stubenwagen bieten, und es ist dabei viel länger nutzbar. Wenn Sie sich ein Laufgitter anschaffen möchten, wählen Sie am besten gleich eine

höhenverstellbare Variante, die Ihren Rücken schont und »mitwächst«. Sobald sich Ihr Sprössling selbstständig hinsetzen kann, sollten Sie den Boden des Gitters um eine Stufe absenken, da sich Ihr Baby sonst am Gitter hochziehen und aus dem Laufgitter stürzen könnte. Viele Babys üben an den Gitterstäben das Stehen und Gehen, da sie sich ganz leicht daran hochziehen können. Falls sie doch einmal umfallen, werden sie von der weichen Polsterung aufgefangen. Spätestens jetzt sollte das Gitter auf die unterste Stufe umgebaut werden, da Ihr Pfiffikus nun bald versuchen wird, auch über den Rand des Laufgitters zu klettern.

Ein Laufgitter ist eine gute und sichere Lösung, um das Baby kurzzeitig vor Gefahrenquellen zu schützen und ihm trotzdem eine gewisse Selbstständigkeit zu gewähren. Längere Zeit sollten Sie es dort aber nicht »parken« – sonst wird sein natürlicher Bewegungs- und Entdeckerdrang zu sehr eingeschränkt.

TIPP

Achten Sie beim Herausheben des Kindes auf Ihren eigenen Rücken: Er sollte möglichst gerade bleiben, das Becken sollte leicht gekippt sein und die Kraft aus den Knien kommen!

? Lohnt sich die Anschaffung eines Babyfons?

Ein Babyfon ist vor allem dann sinnvoll, wenn Ihr Kind bereits allein in seinem eigenen Zimmer schläft. Es ist außerdem dann zu empfehlen, wenn Ihr Kind auch tagsüber regelmäßig außerhalb Ihrer unmittelbaren Reichweite (zum Beispiel im Kinderwagen im Garten oder auf der Terasse) schlummert. Mithilfe eines Babyfons können Sie es auch in diesen Fällen hören, wenn Ihr Kind sich bemerkbar macht. Für den Dauergebrauch sind die Geräte allerdings nicht zu empfehlen, da sie Elektrosmog und Strahlung verursachen –

deren Auswirkungen sind noch nicht vollständig erforscht, man geht aber davon aus, dass beides dem Kind schaden kann, ähnlich wie bei einem Radiowecker, der selbst für Erwachsene nicht zu empfehlen ist. Auch Geräte neueren Datums, die bereits weniger Elektromog und Strahlung verursachen, sollten Sie nicht dauerhaft in der Umgebung Ihres Kindes aufstellen.

Hinzu kommt, dass manche Babyfone Flammschutzmittel ausdünsten. Fragen Sie beim Kauf danach.

? Was muss ein guter Kinderhochstuhl eigentlich alles bieten?

Wählen Sie am besten ein Modell, das mitwachsen kann. Das heißt: Die Fußstütze sollte sich so einstellen lassen, dass Ihr Kind seine Füßchen im Sitzen immer bequem aufstellen kann. Hängende oder angehockte Beine sind auf Dauer schlecht für die Skelettentwicklung und die spätere Körperhaltung Ihres Nachwuchses.

Damit der Sitz auch für ganz kurze Beinchen passt, können Sie mit einem dick gepolsterten Einsatz im Rücken die Auflagefläche der Oberschenkel verkürzen. Eine breite, feste Rückenlehne gibt Ihrem Kind dann die notwendige Abstützung nach hinten.

Außerdem sollten Sie beim Kauf des Hochstuhls auf die rechts aufgezählten Eigenschaften achten:

- Die verstellbaren Tritt- und Sitzflächen sollten so fest sitzen, dass sie sich nicht durch Tritte, Hampeln und Strampeln lösen können.
- Breite Standflächen der Stuhlbeine bieten Kippsicherheit für Kletteräffchen.
- Ein Anschnallgurt hilft ebenfalls, Stürze zu verhindern.
- Achten Sie darauf, dass der Stuhl keine Öffnungen, Ritzen oder Löcher hat, an denen Ihr Kind sich verletzen könnte, zum Beispiel, wenn es den Kopf hindurchsteckt.

- Informieren Sie sich beim Kauf über schädliche Weichmacher und andere Schadstoffe in Lacken und Bezügen.

? Braucht mein Baby eigentlich schon Spielzeug?

In den ersten Wochen und Monaten benötigen Babys noch kein Spielzeug. Sie würden dadurch ohnehin nur mit viel zu vielen Reizen überflutet, gegen die sie sich noch nicht abschirmen können.

Der wichtigste Spielpartner, den Ihr Kind für seine Entwicklung braucht, sind erst einmal Sie: Verwöhnen Sie es in den ersten Lebensmonaten mit so viel Körperkontakt wie möglich. Wiegen Sie es in den Schlaf, tragen Sie es häufig am Körper oder pflegen Sie es regelmäßig mit einer Babymassage. Fahren Sie die kleinen Fingerchen nach und gehen Sie mit Ihrer Hand auf seinem Arm »spazieren«. Lassen Sie Ihr Kind mit Ihrer Hand spielen.

Beschreiben Sie Ihrem Kind alles, was Sie gerade tun oder sehen. Hauptsache, es hört häufig den Klang Ihrer Stimme. Wiederholen Sie einzelne Lieder, Sprüche und Reime so oft wie möglich – auch wenn Sie zwischendurch mal genug davon haben. Ihr Kind liebt solche Wiederholungen, und es wird bald versuchen, das Gehörte und Ihre Mimik und Gestik nachzuahmen. Versteckspiele sind ebenfalls ein Hit. Sie können sich selbst unter einer Decke verstecken und plötzlich wieder auftauchen oder Sachen in der Hand oder hinter Ihrem Rücken verschwinden lassen.

? Welche Eigenschaften muss sinnvolles Spielzeug haben?

Ein Kind ist noch völlig offen für Eindrücke aus seiner Umgebung, und die Qualität der Sinnesreize beeinflusst seine gesunde Entwicklung. Wählen Sie deshalb ab dem sechsten Monat einfaches Spielzeug aus natürlichen Materialien wie Holz, Filz und Stoff. Damit wird die

Wahrnehmung Ihres Babys nicht überfordert, sondern seine Sinne werden behutsam gepflegt und angeregt.

Kindgerechte Spielsachen fördern die Fantasie und Kreativität, ohne zu überfordern. Lassen Sie Ihr Kind viele unterschiedliche Materialien untersuchen und erforschen, so schulen Sie seine Sinne: Ist ein Gegenstand hart oder weich? Ist er flauschig, rau oder glatt? Warm oder kühl? Das Herausfinden macht Ihrem Baby nicht nur Spaß, sondern unterstützt seine Entwicklung auf spielerische Weise. So begreift Ihr Kind spielend das Leben.

Alles Spielzeug sollte so beschaffen sein, dass Ihr Kind damit gefahrlos und seinem Alter gemäß umgehen kann. In der Regel ist auf den Etiketten angegeben, ab welchem Alter ein Spielzeug geeignet ist.

Außerdem sollten die Sachen gut zu reinigen sein, damit sie ohne großen Aufwand hygienisch bleiben. Und bedenken Sie: Um spielen zu können, braucht ein Kind ein Gegenüber, das ausreichend Zeit und Zuwendung für es hat.

TIPP

Empfehlenswerte erste Spielsachen für Ihr Baby sind:

- eine Holzrassel,
- ein Schmusepüppchen aus Stoff,
- ein Filzball,
- ein Greifling aus Holz oder Stoff,
- ein Fühltuch,
- ein Mobile.

Mehr braucht Ihr Kind jetzt noch nicht.

? Was muss ich bei der Anschaffung von Spielzeug alles beachten?

Das Spielen fördert die Kreativität, die Koordination von Bewegungsabläufen und dient der Unterhaltung Ihres Kindes. Beim Spielzeugkauf sollten Sie Ihrem Kind zuliebe

deshalb auf ein paar Dinge achten – die ruhig auch schenckfreudige Freunde oder Verwandte wissen dürfen:

- Achten Sie unbedingt immer darauf, dass das Spielzeug den aktuellen Sicherheitsanforderungen entspricht. Sie erkennen dies daran, dass es ein TÜV-/GS-Prüfzeichen hat.
- Spielzeug sollte aus geprüft schadstofffreien Materialien sein. Dazu gibt man Ihnen im guten Fachhandel sicher gerne Auskunft.
- Spielzeug für Kinder darf keine scharfen Kanten oder gefährlichen Spitzen haben.
- Plüschtiere und Puppen sollten keine aufgenähten Augen, Nasen, Knöpfe und Perlen haben, und sie sollten nicht fusseln. Der Grund: Kleine Teile, die sich vom Spielzeug ablösen, könnte Ihr Kind verschlucken und im schlimmsten Fall daran ersticken.
- Vermeiden Sie auch kleinteiliges Spielzeug, das Ihr Kind ebenfalls verschlucken könnte.
- Kinderohren reagieren sehr empfindlich auf Lärm. Spieldosen und Quietschtiere dürfen deshalb nicht so laut sein, dass sie das empfindliche Gehör Ihres Kindes schädigen könnten. Achten Sie beim Kauf auf die Lautstärke, und befestigen Sie die Spieluhr am besten so am Babybettchen, dass Ihr Kind sie sich nicht ans Ohr halten kann.
- Kontrollieren Sie das Spielzeug Ihres Kindes regelmäßig auf Beschädigungen, wie zum Beispiel geplatzte Nähte, lockere Fäden oder lose Teile.
- Das Bettchen muss – bis auf ein kleines Kuscheltier – stets frei von Spielzeug sein.
- Spielzeug an Kordeln oder Ketten gehört nicht über Kinderbett und Kinderwagen, es besteht sonst die Gefahr, dass Ihr Kind sich strangulieren könnte!

Die Wickelecke

? Unser Bad ist so klein! Kann die Wickelkommode nicht auch im Kinderzimmer stehen?

Selbstverständlich kann sie das! Für die tägliche Körperpflege behelfen Sie sich einfach mit einer kleinen Waschschüssel, die Sie kurz vor dem Wickeln mit warmem Wasser füllen. Stellen Sie die Schüssel aber sicherheitshalber außer Reichweite Ihres kleinen Wirbelwinds.

? Worauf sollte ich bei der Anschaffung einer Wickelauflage achten?

Wickelauflagen sind meist aus Kunststoff – das ist praktisch, weil sie leicht abwaschbar sind. Doch die Plastikauflagen sind häufig schadstoffbelastet. Liegt das Kind nackt auf der Wickelauflage, können die Schadstoffe über die empfindliche Haut schnell in den Körper gelangen.

Kaufen Sie unbedingt eine PVC-freie Unterlage. PVC enthält zinnorganische Verbindungen und Weichmacher, die zu Allergien führen können. Achten Sie beim Kauf auf die Kennzeichnung PP oder PE, diese Kunststoffe sind in der Regel frei von Weichmachern.

Legen Sie immer ein dickes, weiches Handtuch auf die Wickelauflage – das finden Babys viel kuscheliger als das kühle Plastik. Außerdem kommt die Haut Ihres Kindes so nicht in direkten Kontakt mit dem Kunststoff und möglicherweise darin enthaltenen problematischen Stoffen.

WICHTIG

Lassen Sie Ihr Kind bitte niemals unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch liegen – und sei es auch nur für wenige Augenblicke! Denn sobald die Kleinen mobiler werden und sich um die eigene Achse zu drehen beginnen, ist die Gefahr eines Sturzes extrem hoch.

TIPP

Wenn Sie sich für einen Wickeltisch entscheiden, sollte die Wickelfläche mindestens 55 Zentimeter tief und 70 Zentimeter breit sein. Achten Sie auch darauf, dass die Ecken des Tisches abgerundet sind. Die erhöhten Seitenteile müssen außerdem ausreichend hoch und gepolstert sein. Stellen Sie den Wickeltisch am besten in einer Zimmerecke auf: Durch die beiden Wände ist Ihr Kind von zwei Seiten gegen Herunterfallen gesichert.

Das benötigen Sie rund ums Wickeln:

- Einen Heizstrahler und eine blendfreie Lampe über dem Wickelplatz.
- Eine schadstofffreie, gut passende Auflage für den Wickeltisch.
- Unparfümierte, atmungsaktive Einmalwindeln in der passenden Größe (je nach Gewichtsklasse).
- Alternativ zirka 30 Stoff- oder Bindewindeln mit den entsprechenden Überhöschen aus Wolle, Mikrofaser oder Frotteefleece.
- 5 bis 10 kochfeste Moltonwindeln, einsetzbar als Spucktücher, zum Wischen, zum Kuschneln ...
- Einen gut schließenden Windeleimer von ausreichender Größe.
- Eine Plastikschüssel für warmes Wasser.
- 10 bis 12 Waschlappen oder Reinigungstücher aus weichem Mull- oder Moltongewebe für die Popflege.
- 4 bis 6 weiche Handtücher als kuscheligen Bezug für die Wickelaufgabe.
- Ein hochwertiges reines Pflanzenöl, zum Beispiel Sonnenblumen-, Mandel- oder Sesamöl.
- Bei Wundsein eine abdeckende Pflegecreme mit Zinkoxyd oder Dexpanthenol.
- Eine Wickeltasche oder einen Wickelrucksack für unterwegs (siehe [≥](#)).

TIPP

Eine Wickeltasche ist für Reisen und andere größere Unternehmungen mit Wickelkindern ein Muss. Die Auswahl an Modellen ist riesengroß, und die meisten Taschen sind in Stil, Design und Funktion heute gut durchdacht.

Das gehört in die Wickeltasche:

- 2 bis 3 Windeln in passender Größe und Plastiktüten zum Entsorgen,
- Wechselbody, Wechselhose, Wechselshirt / -pulli,
- Öltücher oder Waschlappen und Pflegeöl,
- Wickelunterlage (z. B. ein Badehandtuch),
- Desinfektionstuch für öffentliche Wickeltische, etwa in Kaufhäusern oder auf Autobahnraststätten,
- Pflege- und Sonnencreme,
- Taschentücher,
- Spucktuch,
- ein Spielzeug als Wickeltaschen-Dauerbewohner,
- Ersatzschnuller,
- eine Mahlzeit für das Kind,
- Getränk (Flasche oder Trinkbecher, bei größeren Kindern 1 kleines Tetrapack mit Strohalm),
- für ältere Kinder: Knabberien (für Verkehrsstaub & Co.),
- Pflaster (z. B. für Schürfwunden),
- 1 bis 2 Steckdosensicherungen zum Herausnehmen.

Für kurze Strecken:

Bei vielen Wickeltaschen-Modellen gibt es eine kleine Tasche, die separat aus der großen entnommen werden kann. Wenn Sie nur kurz unterwegs sind, sollte Folgendes in die kleine Tasche:

- zwei Windeln und Plastiktüte zum Entsorgen,
- ein großes Handtuch,
- Öltücher oder Waschlappen und Pflegeöl,
- ein Wechselbody.

? Wie wichtig ist ein Heizstrahler über dem Wickeltisch?

Der Körper eines Babys kann in den ersten Lebensmonaten seine Temperatur noch nicht selbst regulieren und kühlt daher sehr schnell aus. Deshalb brauchen Babys beim Wickeln, Waschen, Baden und so weiter grundsätzlich eine konstante Umgebungstemperatur von 22 bis 24 °C. Eine zusätzliche Wärmequelle schützt also vor Wärmeverlust – auch Frühjahrs- oder Sommerkinder. Und: Auf einem warmen Wickeltisch fühlt sich Ihr Baby pudelwohl. Beim Kauf einer Wärmelampe lohnt es sich, auf Qualität und geprüfte Sicherheit zu achten. Sinnvoll sind Splitter- und

Spritzwasserschutz. Nicht unbedingt nötig, aber nerven- und kostensparend: eine Abschaltautomatik.

Bringen Sie den Heizstrahler so an, dass das Kind ihn später nicht berühren oder am Kabel herunterziehen kann.

? Wo bekomme ich Sachen für die Babyausstattung gebraucht zu kaufen?

Kleidung, Kinderwagen & Co. aus zweiter Hand schonen nicht nur den Geldbeutel, sondern auch die Umwelt. Und auch Babys Gesundheit profitiert vom Second-Hand-Shopping: In gebrauchter Babykleidung finden sich weniger Chemikalienrückstände, die die Haut reizen könnten. Auch Möbel oder Kinderwagen sind, nicht mehr fabrikneu, längst »ausgedünstet«. Einzige Ausnahme: Einen Autositz sollten Sie nur dann gebraucht kaufen, wenn Sie sichergehen können, dass er völlig unfallfrei ist und den neuesten Sicherheitsrichtlinien entspricht.

Babyflohmärkte und Baby-Second-Hand-Shops sind tolle Fundgruben. Auch in Zeitungsinseraten oder im Internet, zum Beispiel unter dem Suchwort »Babyflohmarkt«, verkaufen Eltern oft neuwertige Kindersachen. Fragen Sie auch bei Nachbarn und Freunden nach, ob diese ihre ausgedienten Babymöbel verkaufen oder ausleihen möchten.

Kleidung

? Welche Kleidungsstücke und sonstige Textilien braucht mein Baby?

Für die ersten Lebenswochen benötigt Ihr Kind die folgende Grundausstattung:

- 6 Wickelbodys aus Baumwolle mit weit zu öffnendem Halsausschnitt,
- 6 Strampler oder Strampelanzüge mit Füßen, die am besten im Schritt aufknöpfbar sein sollten,
- 6 Langarmhemdchen aus Wolle oder Baumwolle,
- 2 Jäckchen oder leichte Pullis,
- 2 dünne Mützchen aus Wolle, Baumwolle oder Seide,
- 2 Paar Söckchen und ein Paar Woll- oder Lederschühchen zum Warmhalten,
- eine Ausgehjacke,
- einen Schlafsack (je nach Jahreszeit wärmer oder weniger warm, siehe auch [≥](#)),
- eine kleine, weiche und waschbare Decke zum Einwickeln oder Zudecken,
- je nach Saison ein paar Fausthandschuhe aus Baumwolle, Fleece oder feiner Wolle, einen Schal, einen Winteroverall oder einen Sonnenhut.
- Ein überaus wichtiges Stück Stoff ist auch ein Mückennetz oder ein größeres Stück engmaschige Tüllgardine, die Sie im Sommer über das aufgeklappte Kinderwagenverdeck hängen können.

Achten Sie beim Kauf der Kleidungsstücke und Textilien auf schadstofffreie Materialien und waschen Sie die Teile vor dem ersten Gebrauch unbedingt, am besten gleich zweimal. Erst dann können Sie sicher sein, dass Imprägnierungen und Ähnliches nicht mit der empfindlichen Babyhaut in Berührung kommen. Am besten sind ohnehin gebrauchte

Stücke, die bereits viele Waschgänge hinter sich haben und dadurch garantiert schadstofffrei sind!

? Welche Kleidergrößen soll ich am besten für mein Kind kaufen?

Schaffen Sie zunächst nur wenige Sachen in den ersten Größen an: Sie bekommen sicher einige Strampler und so weiter von Freunden und Verwandten geschenkt!

Babykonfektionsgrößen richten sich nach der Körperlänge des Kindes. Die meisten Kollektionen beginnen mit Größe 50, es folgen 56, 62, 68 und so weiter.

Einem Baby, das 60 Zentimeter misst, passt am ehesten ein Strampler in Größe 62 – allerdings nicht lange, wählen Sie das Kleidungsstück also lieber gleich etwas größer. Übrigens fallen die Größen in der Regel von Hersteller zu Hersteller recht unterschiedlich aus. Es kann zum Beispiel sein, dass Ihr 60 Zentimeter langes Baby noch in eine Hose der 56er Größe passt, während ihm der Lieblingspulli in Größe 62 plötzlich zu eng geworden ist.

? Welche Kleidung brauche ich für mein Frühgeborenes?

Für Ihr Frühgeborenes sollten Sie Kleidungsstücke auswählen, die möglichst funktional sind und dem Prinzip der sanften Pflege entsprechen («Minimal Handling«). Dadurch helfen Sie Ihrem Kind und sich, Stress und Ängste beim An- und Ausziehen zu vermeiden.

Frühgeborene haben im Gegensatz zu ihren rundlicheren, termingerecht geborenen »Kollegen« immer eine sehr zierliche Statur: Eine passgenaue, schmal geschnittene Kleidung hilft daher, Faltenbildung vorzubeugen. Zu kleine oder zu große Kleidung beeinträchtigt das Wohlbefinden Ihres Kindes, denn sie kann zu einer Einschnürung oder zu empfindlichen Druckstellen führen.

Puppenkleidung, wie sie leider oftmals noch empfohlen wird, ist für Babys absolut ungeeignet, denn das Material entspricht in keinsten Weise den Anforderungen für Babykleidung und ist häufig sogar schadstoffbelastet.

? Worauf muss ich beim Kleiderkauf für mein Frühgeborenes besonders achten?

Folgende Punkte sollten Sie hier berücksichtigen:

- Verwenden Sie nur schadstoffgepüfte Naturmaterialien wie Baumwolle und Seide, die den Wärmeausgleich über die Haut unterstützen.
- Verzichten Sie auf Babywäsche mit Applikationen und Aufdrucken, denn diese enthalten oftmals belastende Weichmacher.
- Achten Sie auf flache Nähte und entfernen Sie vor dem Tragen die eingenähten Pflegeetiketten.
- Funktionale »Infusions«-Kleidung mit bedarfsgerechten Öffnungen an den Versorgungsstellen erleichtert das sanfte Be- und Entkleiden Ihres kleinen Patienten, ohne dass währenddessen die medizinische Versorgung unterbrochen werden muss.
- Praktische Anziehhilfen an den Ärmeln erleichtern das Bekleiden Ihres Kindes.
- Setzen Sie Ihrem Kind ein Mützchen ohne Umschlag auf, damit vermeiden Sie unnötige Druckstellen.
- Ziehen Sie das Mützchen auch über Babys Ohren, damit die sensiblen kleinen Ohrchen weniger an Geräuschbelastung verarbeiten müssen.

TIPP

Eine sinnvolle Anschaffung für frühgeborene Babys ist auch eine kleine Hängewiege, die Sie sogar schon im Inkubator nutzen können. Sie hilft Ihrem Kind dabei, sich an die Schwerkraft zu gewöhnen, und fördert durch sanfte Wiegebewegungen seinen Gleichgewichtssinn. Das frühgeborene Kind kann so

seine eigenen Bewegungen und seinen Körper besser wahrnehmen. Eine Bezugsadresse finden Sie im Anhang auf [>](#). Mehr wichtige Informationen und Tipps zum Thema Frühgeborene finden Sie ab [>](#).

? Welche Kleidungsstücke sind für Babys praktisch, welche eher nicht?

Die meisten Babys mögen es nicht, etwas über den Kopf gezogen zu bekommen oder beim Anziehen gar im Kleidungsstück »stecken« zu bleiben – und tun dies oftmals durch Zappeln und Zetern kund. Praktisch sind also Wickelbodys und Strampler, die im Windelbereich aufgeknöpft werden können. Dadurch ersparen Sie sich und Ihrem Kind beim Wickeln das komplette Ausziehen. Knöpfe an Oberteilen sollten nicht am Rücken angebracht sein, sondern besser an den Schultern, so verursachen sie keine Druckstellen und sind angenehmer für Ihr Kind. Eine modische Babyjeans mag süß aussehen, sie behindert aber Ihr Kind beim Strampeln.

? Welche Materialien sind für Babykleidung am besten geeignet?

Im Gegensatz zu Kunstfasern wie Polyester oder Polyacryl lassen Naturfasern Babys Haut atmen. Je nach Jahreszeit und Wärmebedürfnis Ihres Kindes können Sie Kleidung aus Baumwolle, Wolle oder Seide verwenden, auch als Mischgewebe. Jedes Material hat dabei seine eigenen Vorzüge: Baumwolle ist atmungsaktiv, anschmiegsam, pflegeleicht und robust. Wolle speichert ausgezeichnet Wärme und fühlt sich nicht so schnell feucht an. Seide wirkt temperatúrausgleichend und ist besonders für sehr sensible Haut geeignet.

TIPP

Wenn Sie Babys Haut und auch der Umwelt etwas Gutes tun wollen, wählen Sie Textilien aus Bio-Baumwolle (»kbA«, kontrolliert biologischer Anbau). Hier kommen bei Anbau und Verarbeitung keine gesundheitsschädlichen Chemikalien zum Einsatz. Außerdem verwenden die Hersteller schadstofffreie Färbemittel.

? Mit welchem Waschmittel soll ich die Babykleidung waschen?

Verwenden Sie zunächst das gleiche Waschmittel, das Sie bisher auch benutzt haben. Zwar enthalten die meisten Waschmittel waschaktive Substanzen (Tenside) sowie Duftstoffe, Bleichmittel, Enzyme und Konservierungsstoffe, die eine empfindliche Haut reizen können. Doch eine echte Allergie auf Waschmittel ist eher selten.

Wenn Ihr Kind allerdings sehr empfindliche Haut hat, steigen Sie besser auf ein unparfümiertes Sensitivwaschmittel um. Es gibt inzwischen auch Waschmittel aus pflanzlichen Rohstoffen, die enzym-, seifen- und alkalifrei sind und dermatologisch getestet wurden.

Weichspüler sind nicht empfehlenswert, da die enthaltenen synthetischen Duftstoffe sich lange in der Kleidung halten und das Risiko einer Unverträglichkeit erhöhen.

Setzen Sie dem letzten Waschgang eine Tasse Obstessig zu. Das spült auch den letzten Pulverrest aus, und Ihre Wäsche wird ganz ohne Weichspüler schön weich.

? Wie ziehe ich mein Baby im Sommer an?

Es sollte weder frieren noch schwitzen und keine Zugluft oder zu viel UV-Strahlung abbekommen – bei echten Sommertemperaturen manchmal gar nicht so einfach. In der Regel sind Sommerbabys folgendermaßen passend angezogen: Drunter ziehen Sie einen kurzärmeligen Baumwollbody und darüber eine leichte, locker sitzende Hose oder einen Baumwollstrampler sowie ein Hemdchen.

Lange Ärmel und Hosenbeinchen schützen vor Sonne. Verzichten Sie auch bei hohen Temperaturen nie auf ein leichtes Mützchen, es schützt Ihr Kind vor Sonne und Zugluft. Wählen Sie leichte Stoffe wie dünne Baumwolle oder Seide. Beobachten Sie, wie sich Ihr Baby am wohlsten fühlt. Prüfen Sie im Nacken immer wieder seine Körpertemperatur. Die Haut Ihres Kindes sollte sich warm, aber nicht feucht anfühlen.

? Wie kleide ich mein Kind im Winter ideal?

Babys und Kleinkinder reagieren extrem empfindlich auf Kälte, da ihre körpereigene Wärmeregulierung noch nicht beziehungsweise nur unzureichend funktioniert. Zudem ist ihre Haut zunächst nicht durch eine ausreichend dicke Fettschicht vor den winterlichen Temperaturen geschützt. Vor allem der Kopf eines Neugeborenen, dessen Oberfläche im Verhältnis zu der des Körpers sehr groß und nur von einem feinen Haarflaum bedeckt ist, reagiert sehr empfindlich auf Kälte. Auch Ohren und Hände der kleinen Erdenbürger kühlen schnell aus. Seien Sie hier also besonders achtsam und sorgen Sie dafür, dass diese Körperpartien immer entsprechend gut bedeckt sind. Ein wollenes Mützchen und warme Handschuhe zählen deshalb zu den wichtigsten Bestandteilen einer jeden Winter-Garderobe. Eine Jacke oder ein Overall aus Schurwoll-Fleece hält Ihr Kleines auch bei kalten Temperaturen mollig warm. Für herrlich warme Füßchen sorgen kleine »Puschen« aus Lammfell oder dichtem Wollfilz.

? Welche Materialien sind am besten für die kalte Jahreszeit geeignet?

Einen wirksamen Schutz vor Kälte und ideale Voraussetzungen für ein gesundes Hautklima bietet Bekleidung aus naturbelassener Wolle: Aufgrund der natürlichen Kräuselung ihrer Fasern kann sie viel Luft

einschließen und hält dadurch auch bei kältesten Temperaturen mollig warm. Sie wirkt temperaturnausgleichend, indem sie die überschüssige Körperwärme an die Umgebung abgibt, und kann viel Feuchtigkeit aufnehmen, ohne sich dabei nass anzufühlen. Empfehlenswert ist Kleidung aus feiner Merinowolle, die schön weich ist und die natürlichen Hautfunktionen Ihres Kindes unterstützt. Wer es lieber etwas weniger »wollig« mag, kann auch auf Fleece-Kleidung zurückgreifen. Diese besteht aus hohlen Fasern, die die Wärme wie kleine Luftkammern speichern und das Auskühlen des Körpers verhindern.

? Mein Kind hat Neurodermitis. Worauf muss ich bei der Kleidung besonders achten?

Kleidung für Neurodermitis-Kinder sollte vor allem weich und angenehm zu tragen sein. Die Nähte dürfen an der Innenseite nicht zu sehr herausstehen, damit sie nicht scheuern – am besten ist Kleidung, deren Nähte auch an der Innenseite verlegt und vernäht sind.

Außerdem sollten Sie unbedingt alle Etiketten aus den Kleidungsstücken Ihres Kindes entfernen, da sie ebenfalls an der durch die Neurodermitis besonders empfindlichen Haut scheuern können. Gummibänder in den Nähten sollten nicht zu eng sitzen, am besten verzichten Sie ganz auf Kleidung mit Gummis. Auch der Halsausschnitt sollte groß genug sein und darf nicht an der Haut scheuern.

Achten Sie auch darauf, dass vorhandene Druckknöpfe möglichst nickelfrei und mit einer zusätzlichen Knopfleiste aus Baumwolle unterlegt sind. Der Schnitt der Kleidungsstücke sollte eine gute Luftzirkulation zulassen. Dann kann keine Stauungswärme entstehen, und die Haut wird nicht durch vermehrtes Schwitzen zusätzlich gereizt. Die Kleider sollten also nicht eng anliegend sein, aber auch

nicht so weit, dass sie unangenehm drückende Falten werfen.

? Welche Fasern sind für mein Neurodermitis-Kind am besten geeignet?

Sensible Kinder vertragen unmittelbar auf der Haut meist keine tierischen Fasern, vor allem keine Schurwolle.

Kleidung aus Seide dagegen ist einen Versuch wert: Hier gibt es zum Beispiel speziell für Kinder mit empfindlicher Haut gut sitzende Seidenbodys.

Zudem reagieren Neurodermitis-Kinder extrem empfindlich auf Chemierückstände aus Textilfarben, Faserbehandlungsmitteln und anderen Substanzen, die in den meisten neuen Kleidungsstücken enthalten sind und sich erst ganz allmählich komplett auswaschen.

Ganz besonders Unterwäsche, die Babys Haut unmittelbar berührt, sollte bei Kindern mit empfindlicher Haut möglichst ungefärbt und frei von chemischen Rückständen sein.

Kleidung aus reiner Bio-Baumwolle bietet sich deshalb an:

Vom Anbau bis hin zur späteren Verarbeitung der pflanzlichen Faser zum fertigen Kleidungsstück kommen keine Schadstoffe zum Einsatz. Allergische Reaktionen auf Rückstände in der Kleidung sind somit von vornherein ausgeschlossen. Das naturbelassene Baumwollmaterial ist gleichzeitig atmungsaktiv und sehr weich. Das garantiert ein gesundes Hautklima, und unangenehme Kratzgefühle werden vermieden. In jüngster Zeit bieten einige Hersteller zu diesem Zweck auch Kleidung aus silberummantelter Mikrofaser an, die jedoch noch sehr teuer ist.

Eine Alternative zur Babywäsche aus der recht teuren Bio-Baumwolle sind natürlich die kostbaren gebrauchten Kleidungsstücke aus dem Fundus von Nachbarn, Freunden, Bekannten und Verwandten – sie wurden bereits hunderte von Malen gewaschen und sind im Laufe der Monate schadstofffrei geworden. Achten Sie aber darauf, dass

Kleidungsstücke, die zu einem Wärmestau führen können, für Neurodermitis-Kinder ein absolutes Tabu sind. Mehr zum Thema Neurodermitis lesen Sie übrigens auf [≥](#) und [≥](#)

WICHTIG

Denken Sie neben der richtigen Wahl der Kleidungsstücke für Ihr Baby außerdem daran, dass Hautreaktionen auch durch Waschmittel beziehungsweise Waschmittelrückstände ausgelöst werden können: Optische Aufheller und Duftstoffe sind die häufigste Ursache für allergische Reaktionen. Indem Sie nur spezielle Sensitiv-Waschmittel ohne Duftstoffe & Co. verwenden, am besten solche aus biologischer Erzeugung, und konsequent auf Weichspüler verzichten, beugen Sie diesem Risiko wirksam vor.

? Sollten Babys wirklich immer eine Mütze tragen?

Eine Mütze schützt die Fontanellen und schirmt gegen Witterungseinflüsse ab. Dieser Schutz ist wichtig, denn Neugeborene verlieren über den Kopf sehr viel Wärme, weil dessen Oberfläche im Vergleich zur Oberfläche des restlichen Körpers sehr groß ist. Ein leichtes Mützchen verhindert dies – auch in geschlossenen Räumen. Zum Schlafen allerdings, so lauten die derzeitigen Empfehlungen, sollte das Mützchen abgenommen werden.

Es gibt jedoch Kinder, denen eine Kopfbedeckung grundsätzlich unangenehm ist. Dann können Sie in der Wohnung darauf verzichten. Im Freien sollten jedoch auch Mützenverweigerer immer gut »behütet« sein: Je nach Witterung schützt eine Mütze gegen Wind und Kälte oder auch gegen die Sonne. Wenn es kalt beziehungsweise windig ist, sollten unbedingt auch die Ohren bedeckt sein.

? Soll ich mein Kind zur Nacht umziehen?

Ja, und zwar am besten von Anfang an. Denn damit gewöhnen Sie Ihr Baby an den Tag-Nacht-Rhythmus.