

DAGMAR VON CRAMM | PD DR. MED. CELINA STEINBEIS-VON STÜLPNAGEL | ELISABETH SCHMIDT

UNSER BABY

Das erste Jahr

*Der Klassiker –
das bestverkaufte
Babybuch*



G|U

**Ernährung.
Gesundheit. Pflege.**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino 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, 2012

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2012

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: Bianca Isack

 ISBN 978-3-8338-2788-4

3. Auflage 2019

Bildnachweis

Fotos: Stefanie Aumiller, Barbara Bonisolli, Colourbox, DDP Images, Deutsches Grünes Kreuz, Petra Ender, Fotolia, Getty Images, iStock, Mauritius Images, Picture Alliance, plainpicture, Shutterstock, Stocksy

Grafiken: Nadia Gasmi

Illustrationen: Tatiana Davidova

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-2788 2_2012_01

Das vorliegende E-Book basiert auf der 3. Auflage der Printausgabe.

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.

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

 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)

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Ein Wort zuvor

Nichts ist so wunderbar, bewegend und erfüllend wie die Geburt eines Kindes und seine ersten Schritte ins Leben. Sie werden staunen, Sie werden lachen und vielleicht auch manchmal weinen: Ihr gewohntes Leben wird sich grundlegend verändern – und das ist gut so. In dieser intensiven Zeit lernen Sie täglich dazu und werden vor neue Herausforderungen gestellt. Gut, wenn Sie ihnen gelassen begegnen können und das Richtige tun.

Mit diesem umfassenden Ratgeber möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihnen sowohl topaktuelle Informationen bieten als auch Bewährtes in Erinnerung rufen. Sie als Mutter sind für das Neugeborene die wichtigste Person in seinem Leben – am besten gemeinsam mit Ihnen, dem Vater. So liegt der

Fokus in unserem Buch darauf, die Mutter zu stärken, sie fit zu machen fürs Stillen und für den Alltag mit dem Baby. Auch der Vater findet wichtige Informationen und Unterstützung – Sie als Eltern müssen ja erst Ihren gemeinsamen Familienstil finden. Die Hauptrolle aber spielt Ihr Baby!

FINDEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN WEG!

Zu seiner Entwicklung, Gesundheit, Pflege und Ernährung finden Sie umfassende Informationen, die Ihnen helfen, Ihren eigenen Weg zu finden – frei von Ideologien und Vorurteilen. Das war die Idee von Prof. Schmidt, Kinderarzt und Vater von vier Kindern, und mir, Ernährungswissenschaftlerin und Mutter von drei Söhnen, als wir dieses Buch verfassten. Und dieses Ziel ist wichtiger denn je. So hat in dieser überarbeiteten Auflage die Kinderärztin Dr. Celina Steinbeis-v. Stülpnagel, ebenfalls Mutter von drei Kindern, den medizinischen Part grundlegend erneuert, nachdem Prof. Schmidt gestorben ist. Durch ihren beruflichen Schwerpunkt im Bereich Entwicklung konnte diesem Thema mehr Raum gegeben werden. Auch in der Babyernährung oder in der Pflege des Babys, dem Umgang mit Schlafen und Weinen hat sich einiges verändert. Erst recht in den gesetzlichen Rahmenbedingungen, die Elisabeth Schmidt, die Tochter von Prof. Schmidt, aktualisiert hat.

VERLASSEN SIE SICH AUCH IHR GEFÜHL!

Sich wieder so intensiv mit dem Thema Baby zu beschäftigen, hat uns glücklich gemacht. Vieles ändert sich über die Jahre. Es ist aber beruhigend, dass die Kernbotschaften dieselben bleiben: Verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl, entwickeln Sie eigene Rituale und bleiben Sie sich selbst treu. So geben Sie Ihrem Kind Liebe, Halt und Orientierung.

Wir wünschen Ihnen bereichernde, beglückende
Erfahrungen und ein wundervolles erstes Jahr mit Ihrem
Baby!

Dafina von Gramm

Elisabeth Kunkel

PD Dr. C. Steirbeis - von Stulpmayr



GUTER START INS ABENTEUER BABY

Nichts wird Ihr Leben so von Grund auf ändern wie die Geburt Ihres ersten Kindes. Gut, wenn Sie darauf vorbereitet sind. In diesem Kapitel erfahren Sie, was in den ersten Lebenstagen wichtig ist, wie Sie das Wochenbett gut beginnen und was zu Hause zu tun ist.

DIE ERSTEN TAGE MIT DEM BABY

Jede Geburt ist einzigartig. Und jede Frau erlebt sie anders. Genau wie jedes Kind, auch wenn es später nichts mehr davon weiß. Die erste gemeinsame Zeit des Berührens und Fühlens, das Bonding, schafft eine wichtige Grundlage für die spätere tiefe Eltern-Kind-Bindung. Genießen Sie die Stunden unmittelbar nach der Geburt. Denn selbst wenn es anstrengend war, werden Sie unabhängig von der Tageszeit wahrscheinlich hellwach sein. Ihr Kind wird suchend sein Köpfchen hin und her bewegen. Ein Zeichen für Sie, dass Ihr Baby trinken will. Diese Minuten sind kostbar! Erst wenn Sie und Ihr Baby müde werden, ist es Zeit zum Ausruhen. Manchmal braucht das große Glücksgefühl länger, vielleicht auch, weil die Geburt nicht wie erträumt verlaufen ist. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern. Es gibt keine Norm für eine gelungene Geburt.

Beim ersten Anlegen fließen nur wenige Tröpfchen Vormilch. Der Milcheinschuss erfolgt erst ein bis zwei Tage später. Wenn Sie Ihr Baby häufig anlegen und nach Bedarf stillen, verläuft dieser Übergang harmonisch. Sie und Ihr Kind lernen voneinander, haben Sie Geduld und lassen Sie sich von Ihrer Hebamme unterstützen.

Anfangs schläft Ihr Baby noch viel. Nutzen Sie diese Zeit ebenfalls für Ihre Erholung, machen Sie sich frei von Alltagspflichten: Während des sechswöchigen Wochenbettes können Sie sich erholen und Ihr Kind kennenlernen. Eine gute Vorbereitung, die Hilfe Ihres Partners und möglichst der ganzen Familie machen es Ihnen leichter, wieder in den Alltag zurückzufinden. Aber bleiben Sie gelassen: Ihr Baby hat neun Monate in Ihrem Bauch gelebt. Nun braucht es Zeit, sich in der Außenwelt einzufinden.



Nichts ist bewegend, als in den ersten Tagen gemeinsam das Neugeborene wahrzunehmen, zu beobachten, zu riechen und zu berühren.

Nach der Entbindung

Da ist Ihr Baby und mit ihm der erste Schrei, zaghaft oder kräftig: Ihr Baby holt Luft und meldet damit seine Ankunft an. Mit diesem Augenblick beginnt eine gemeinsame Reise, die das ganze Leben dauert. Aus einem Paar ist eine kleine Familie geworden. Sie beide sind nun Eltern! Es bleibt wenig Zeit, sich diese Tatsache klarzumachen, aber ein tiefer Blick

in die unergründlichen Augen des Neugeborenen genügt, um eine erste zaghafte Bindung herzustellen.

Sobald die Nabelschnur durchtrennt ist, können Sie sich Ihr Baby auf den Bauch legen, um es zu begrüßen. Direkter Hautkontakt tut Ihrem Baby gut – das Ankommen auf dieser Welt fällt ihm so leichter. Damit der kleine Körper keine Wärme verliert, hüllt die Hebamme Sie beide in eine wärmende Decke. Diese ersten Augenblicke sind kostbar. Lassen Sie Ihren Partner von Anfang an daran teilhaben und genießen Sie den engen Körperkontakt gemeinsam: das ist Bonding.

Wie lange Ihr Kind auf Ihrem Bauch ausruhen kann, hängt davon ab, wie kräftig es ist und ob seine Apgar-Werte (siehe [≥](#)) in Ordnung sind. Manchmal kann es bleiben, bis Sie versorgt sind, manchmal muss der Ernst des Lebens schon vorher beginnen. Anschließend folgt mit der Früherkennungsuntersuchung U1 (siehe [≥](#)) die erste »Inspektion«, danach wird Ihr Baby angezogen und darf noch einmal in Ruhe zu Ihnen. Jetzt ist der geeignete Zeitpunkt, um Ihr Kind zum ersten Mal anzulegen (siehe [≥](#)). Genießen Sie diese erste Stunde trotz der Geschäftigkeit eines Kreißsaals mit Ruhe und Muße für die neue Familie.

BONDING: DER ERSTE INNIGE KONTAKT

Meistens sind Mutter und Kind in der ersten Stunde nach der Geburt hellwach. Sie sind dazu bereit, sich kennenzulernen und einander anzunehmen. Ideal ist es, wenn auch der Vater bei diesem ersten Kennenlernen von Anfang an dabei ist. Weil diese Augenblicke so kostbar sind, ist es wichtig, Mutter und Kind möglichst nicht durch Krankenhausroutine zu trennen oder durch unnötige Hektik in ihrer Intimität zu stören. Das Baby zeigt in seinen ersten Lebensstunden eine große Bereitschaft zu saugen. Wenn Sie es jetzt anlegen, ist ein wichtiger Grundstein für eine glückliche Stillzeit gelegt. Ihr Baby trinkt nicht nur Ihre Milch: Es hört auch Ihre

Stimme, sieht – wenn auch zunächst noch unscharf – Ihr Gesicht und prägt sich Ihren ganz spezifischen Körpergeruch ein. Umgekehrt ist es genauso. Je intensiver der Kontakt dieser ersten Stunden ist, desto enger ist die Verbindung von Mutter und Kind auch danach – und zwar so eng, dass sie sich unter Umständen sogar mit verbundenen Augen wiedererkennen können.

Die wichtige Rolle des Vaters

Der Vater hat Schwangerschaft und Geburt meist als aktive Stütze miterlebt. Das erste Mal sein Baby in die Arme zu schließen, erweckt seine Vatergefühle und hilft, eine starke Beziehung zu seinem Kind zu knüpfen. Sie entfaltet sich am besten, wenn er die Geburt miterlebt, wenn er in den ersten Stunden sein Baby berühren, in die Arme nehmen und ihm in die Augen sehen kann. Auch wenn Sie durch Schwangerschaft und Stillen in den ersten Monaten die wichtigste Bezugsperson sind, stärkt seine Hilfe nicht nur Ihnen den Rücken und entlastet Sie, sondern spielt von Anfang an auch für Ihr Kind eine ganz besondere Rolle. Das gemeinsame Erleben erfüllt nicht nur die ersten Stunden, sondern die ersten Tage mit dem Baby. Es ist eine Grundlage für das Verstehen und Verstandenwerden von Eltern und Kind. Beide haben ein intuitives Wissen um die richtigen Verhaltensweisen, sie brauchen sie nicht zu lernen. Was sie brauchen, ist Zeit, Ruhe und Ermutigung.

WICHTIG!

Auch wenn die ersten Stunden und Tage nicht so verlaufen, wie Sie es sich vielleicht erhofft und erträumt haben, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen: Über die Qualität der Eltern-Kind-Bindung entscheidet nicht allein die erste Stunde nach der Geburt. Sie haben in den kommenden Wochen, Monaten und Jahren täglich die Gelegenheit,

liebevoll, fürsorglich und feinfühlig auf Ihr Kind einzugehen.
Und das ist es, worauf es ankommt.



Ihr Kind bekommt schon mit ein paar Schlückchen »Vormilch« viel Schutz vor Infektionen.

ERSTES ANLEGEN: DIE STILLZEIT BEGINNT

Das erste Anlegen ist ein aufregender Moment. Lassen Sie sich Zeit dafür und beobachten Sie Ihr Kind erst einmal in Ruhe. Viele Babys finden den Weg zur Brustwarze von ganz allein, saugen an und bekommen so die ersten kostbaren Tropfen Kolostrum. Wenn Sie merken, dass Ihr Kleines Unterstützung braucht, können Sie vorsichtig helfen. Übrigens: Auch wenn Sie meinen, dass noch keine Milch aus Ihren Brüsten kommt, erhält Ihr Kind bei jedem Anlegen doch kleine Mengen der wertvollen Vormilch. Sie enthält zwar nicht viele Kalorien, dafür aber reichlich Abwehrstoffe

zum Schutz gegen Infektionen. Außerdem sorgt sie dafür, dass das Baby in den nächsten Tagen rascher seinen ersten, schwärzlichen Stuhlgang loswird, das Mekonium oder »Kindspech«.

Das erste Anliegen ist der Beginn einer gelingenden Stillbeziehung. Sie und Ihr Kind lernen voneinander: Das macht es Ihnen beiden leichter, die richtige »Stilltechnik« zu finden. Hier die Grundregeln:

» Stillen Sie im Liegen oder Sitzen, wie es Ihnen am angenehmsten ist. Wahrscheinlich werden Sie beides tun – je nach Situation.

» Das Anliegen selbst ist gar nicht so schwer, denn Ihr Kind kommt Ihnen dabei entgegen: Es bewegt den Kopf suchend hin und her. Wenn Sie nun die Brustwarze mit Daumen und Zeigefinger umfassen, können Sie sie sanft in Richtung Babymund führen. Ganz wichtig: Ihr Baby sollte immer die Warze mitsamt dem Vorhof umfassen, nicht nur an der Warze saugen, denn das ist für Sie sehr schmerzhaft und kann schnell zu wunden Brustwarzen führen.

» Führen Sie das Kind zur Brust und nicht die Brust zum Kind, so vermeiden Sie Verspannungen und Rückenschmerzen. Lagern Sie Ihr Baby dazu auf Stillkissen und zusammengerollten Decken, damit es die Brustwarze bequem erreichen kann.

» Saugt Ihr Baby nun stetig, können Sie die Brust loslassen und es in Ruhe trinken lassen, bis es die Brustwarze von alleine loslässt.

» Sollten Sie die Mahlzeit unterbrechen wollen, ziehen Sie Ihr Kind nicht einfach von der Brust ab. Schieben Sie stattdessen den kleinen Finger in seinen Mundwinkel, so löst sich der Saugdruck.

» Mehr über Stilltechnik, Stilldauer und -rhythmus sowie schnelle Hilfen finden Sie ab [≥](#).

KAISERSCHNITTGEBURTEN

Jedes dritte Kind kommt per Kaiserschnitt zur Welt. Häufig ist die Operation geplant. Wenn möglich, wird eine Periduralanästhesie (PDA) gelegt, also eine lokale Betäubung im Wirbelsäulenbereich. Dadurch können Sie die Geburt bei vollem Bewusstsein miterleben. Die »PDA« ermöglicht, dass Sie schon wenige Stunden nach der Geburt aufstehen dürfen, »normal« essen und trinken und vor allem Ihr Baby bei sich behalten können. Ihr Mann darf Ihnen beim Kaiserschnitt ebenso zur Seite stehen wie bei einer »normalen« Geburt. Auch Rooming-in ist möglich. In seltenen Fällen, wenn unter der Geburt Komplikationen auftreten, kommt es zum ungeplanten Kaiserschnitt. Dann ist die Enttäuschung vielleicht groß. Gut, wenn Sie diese notwendige Operation akzeptieren können – am Ende hat sie ja Ihnen beiden geholfen! Der junge Vater ist jetzt besonders wichtig und kann Ihnen helfen, indem er sich intensiv um das Baby kümmert. Trotzdem ist der Kaiserschnitt eine Operation, die Ihr Körper verkraften muss: Nach Hause dürfen Sie erst, wenn alles geheilt ist, nach etwa vier bis sechs Tagen. Eine gute Versorgung zu Hause ist dann besonders wichtig. Und noch etwas: Kaiserschnittbabys haben eine andere Darmmikrobiota als vaginal geborene Babys, die mit den Bakterien der Mutter bei der Geburt quasi »geimpft« werden. Das kann möglicherweise das Risiko von späteren Allergien erhöhen. Erwiesen ist das bisher noch nicht.

Checkliste für ein stillfreundliches Krankenhaus

WHO und UNICEF zertifizieren stillfreundliche Krankenhäuser nach strengen Kriterien, die auch die regelmäßige Schulung der Mitarbeiter einschließt. Entscheidend für eine Empfehlung sind vor allem folgende Aspekte:

- ◆ Infos und Tipps zum Stillen schon für Schwangere

- ◆ Möglichkeit, das Kind in den ersten 30 Minuten nach der Geburt anzulegen
- ◆ Kompetente Hilfe beim Anlegen nach der Entbindung
- ◆ Kein Zufüttern (gilt auch für Tee und Wasser) bei gesunden Neugeborenen
- ◆ 24 Stunden Rooming-in
- ◆ Förderung von Stillen nach Bedarf
- ◆ Keine Gummisauger oder Schnuller für gestillte Babys
- ◆ Guter Kontakt zu Stillgruppen

Stillen nach dem Kaiserschnitt

Auch nach einem Kaiserschnitt können Sie stillen! Die Milchbildung setzt eventuell etwas verzögert ein und in den ersten Tagen kann die Stillposition für Sie etwas unbequem sein. Meist ist das Anlegen unmittelbar nach der Geburt möglich. Je häufiger Sie Ihr Baby anlegen, desto besser kommt die Milchbildung in Gang. Die Hebamme wird Sie dabei unterstützen.

VORSORGE IM KREISSAAL

Alle Ärzte wissen, dass die Geburt eines Kindes einerseits ein medizinisches, aber vor allem ein familiäres Ereignis ist, und versuchen dem Rechnung zu tragen, indem sie das Bonding von Mutter und Kind möglichst unterstützen. Um gesundheitliche Risiken für Mutter und Kind auszuschließen, gehört eine Reihe von medizinischen Maßnahmen in den ersten Lebensstunden des Babys trotzdem dazu.

» Noch im Kreißaal wird Ihr Baby einer ersten medizinischen Untersuchung unterzogen, der sogenannten ersten Früherkennungsuntersuchung (U1, ausführliche Informationen finden Sie auf [≥](#)). Die Ergebnisse werden in das gelbe Vorsorgeheft eingetragen, das Sie bei der Entlassung ausgehändigt bekommen. Meistens wird Ihr

Baby dazu kurz unter eine Wärmelampe gelegt und dort untersucht. Verlief die Geburt normal, übernimmt diese Untersuchung die Hebamme oder der Kreißsaalarzt. Die Untersuchung Ihres Babys sollte so erfolgen, dass Sie möglichst alles mitverfolgen können. Es ist wichtig, dass Sie die Ergebnisse der Untersuchung erfahren. Fragen Sie auf jeden Fall nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben.

» Aus der Nabelschnur ist bereits bei der Geburt zur Bestimmung des sogenannten Nabelschnur-pH-Werts ein wenig Blut abgenommen worden. Dieser Wert ist ein Maß für die Normalität der Stoffwechsellage (unbedenkliche Werte nach der Geburt liegen zwischen 7,20 und 7,38). Auch dieser Wert kommt ins Vorsorgeheft.

» Sollte das Neugeborene während der Geburt Schleim aufgenommen haben, wird dieser abgesaugt. Ist es anfänglich etwas atemfaul, kann mit der Gabe von etwas Sauerstoff nachgeholfen werden.

» Silbernitrat gegen Augeninfektionen wird Neugeborenen heute nicht mehr generell gegeben. Denn eine mögliche Infektion der mütterlichen Geburtswege wird schon bei der Schwangerschaftsvorsorge behandelt.

» Außerdem erhält das Neugeborene vorsorglich 2 Tropfen Vitamin K gegen Blutgerinnungsstörungen (siehe [≥](#)).

Hausgeburt und ambulante Geburt

Wenn Sie eine Hausgeburt ins Auge fassen, besteht die wichtigste Voraussetzung darin, dass Sie von einer auf Hausgeburten spezialisierten Hebamme und einem Gynäkologen mit Rufbereitschaft betreut werden.

Außerdem sollte es sich nicht um eine Risikoschwangerschaft handeln.

Entwickeln Sie einen Notfallplan, für den Fall, dass unter der Geburt unerwartet Komplikationen auftreten und das Kind nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird: Ist ein Kinderarzt immer greifbar? In welcher Entfernung ist die nächste Kinderklinik mit Intensivversorgung? Oft entscheiden wenige Minuten über die Schwere von Schäden beim Neugeborenen.

Überlegen Sie, ob eine ambulante Geburt eine Alternative sein kann: Sie bringen Ihr Baby in einer Klinik oder einem Geburtshaus zur Welt und dürfen, wenn alles in Ordnung ist, einige Stunden später wieder nach Hause. Dort werden Sie von einer Hebamme betreut (siehe [≥](#)).

Bedenken Sie auch Ihre Situation zu Hause: Nur wenn alles vorbereitet ist, können Sie die ersten Tage genießen.

ANPASSUNGSSTÖRUNGEN

Im Nachhinein erscheint uns eine gut verlaufende Geburt selbstverständlich. Doch manchmal gibt es Probleme. Geübte Geburtshelfer und Hebammen verfügen über ein großes Repertoire, um auftretende Komplikationen schnell zu erkennen und ihnen gezielt und effektiv zu begegnen. In jedem modernen Kreißaal stehen medizinische Geräte bereit, um wirksam helfen zu können. Gelegentlich kann es zu kurzen Anpassungsstörungen kommen, die mit etwas

Sauerstoff und vielleicht einer Flüssigkeitslösung zu beheben sind.

Schwerer verlaufende Störungen kündigen sich meist schon im Verlauf der Schwangerschaft an und können anhand eines Risikokatalogs rechtzeitig erkannt werden (siehe [≥](#)). Dann hat die Kreißsaalbesetzung längst reagiert und ein Spezialistenteam aus der Intensivstation der nächsten großen Kinderklinik gerufen, das bereitsteht, um Ihrem Baby umfassend zu helfen. Außerdem kann Ihr Kind in die Kinderklinik übernommen werden, wo alle Heilmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

Wenn Ihr Baby in eine Kinderklinik verlegt werden muss

» Versuchen Sie so bald wie möglich bei Ihrem Kind zu sein. Solange das nicht geht, können Sie wenigstens telefonisch Kontakt zu seiner Station halten.

» Ihr Partner kann das Baby von Anfang an täglich mehrmals besuchen, es streicheln und wenn möglich auf den Arm nehmen, zu ihm sprechen und Sie über die sozialen Medien daran teilhaben lassen. Außerdem sollte er sich bei Ärzten und Krankenschwestern täglich nach dem gesundheitlichen Zustand des Babys erkundigen.

» Sobald es nur irgend geht, lassen Sie sich zu Ihrem Baby bringen. Sie müssen es sehen, berühren und halten – das gibt Ihnen beiden Kraft und hilft bei der Heilung.

» Wenn Sie Ihr Baby anfänglich nicht stillen sollen, weil es sich vielleicht noch nicht so anstrengen darf, ist Ihre Muttermilch besonders wichtig für seine Genesung. Pumpen Sie Ihre Milch ab (siehe [≥](#)) – sie kann Ihrem Kind in den meisten Fällen über eine Sonde gegeben werden. Befindet sich Ihr Baby getrennt von Ihnen in einer Kinderklinik, muss die Milch sofort gut gekühlt dorthin transportiert werden. Die Milchflasche muss mit dem Abpumpdatum, der Uhrzeit und dem Namen Ihres Kindes versehen sein. Wenn Ihr Baby

sich erholt hat, können Sie beginnen, es anzulegen. Fangen Sie behutsam an und lassen Sie es erst nur kurz saugen. Haben Sie Geduld, wenn das Stillen nicht sofort klappt. Noch nach Wochen lernen Kinder, an der Brust zu trinken.

» Erfahren Sie, dass Ihr Baby länger in der Kinderklinik bleiben muss, und müssen auch Sie vielleicht noch länger im Krankenhaus gepflegt werden, versuchen Sie, in die der Kinderklinik angeschlossene Frauenklinik verlegt zu werden, um Ihrem Baby nahe zu sein.



Ihr Baby kommt nicht fertig auf die Welt – aber es hat schon erstaunlich große Augen und Ohren. Auf dem Bauch sollte es nur liegen, wenn Sie dabei sind.

Das Neugeborene

Ein gerade geborenes Kind erinnert in keiner Weise an das Bild eines rosig-prallen Babys, das unsere Vorstellungen beherrscht. Von der Käseschmiere (siehe [≥](#)) bedeckt,

wahrscheinlich etwas blutig, bläulich-rötlich verfärbt und noch durch die lange Nabelschnur mit der Plazenta verbunden, liegt es da. Ihr Baby ist aus der beschützten Welt in Ihrem Bauch in unsere gemeinsame Welt eingetreten. Dies war auch für Ihr Baby anstrengend. Wenn Sie es abgenabelt haben und trocken in Ihre Arme nehmen und wenn es getrunken hat, werden Sie Ihrem Baby in die Augen sehen. Und fasziniert sein: In den ersten Stunden und Tagen nach der Geburt haben Babys einen ganz besonderen, fast weisen Blick und Gesichtsausdruck und man hat unwillkürlich das Gefühl, dass sie einen weiten Weg hinter sich haben.

Die Biologen sehen das ganz sachlich. Sie bezeichnen ein Baby auch als physiologische Frühgeburt, die etwa ein Jahr braucht, um ein lebensfähiges Kind zu werden.

Andererseits: Neugeborene sind aufmerksam, interessiert und wollen die Welt entdecken, zuallererst ihre Mutter und ihren Vater. Wir wissen aus der Neugeborenenforschung heute eine ganze Menge über ihre erstaunlichen Fähigkeiten. Allerdings ist über ihr Seelenleben und ihre Psyche noch wenig bekannt – darüber können wir nur Mutmaßungen anstellen.

Der französische Frauenarzt und Geburtshelfer Frédéric Leboyer (Buchtipps siehe [≥](#)) lehrte uns, die Geburt aus der Perspektive des Geborenwerdens zu betrachten und das Neugeborene entsprechend sanft und respektvoll zu empfangen. Diese Haltung der Achtung, Liebe und Ehrfurcht vor dem Wunder der Geburt, das Wissen um die Bedeutung der ersten Stunden und Tage haben zu einem anderen Umgang mit Neugeborenen geführt.

DIE GROSSE UMSTELLUNG

Das Geburtsgeschehen wird meist aus dem Blickwinkel der Mutter betrachtet. Doch was bedeutet eigentlich der

mühevollen Weg aus der Höhle der Gebärmutter ans Tageslicht für das Kind?

» Nach der gleichmäßigen Wärme im Mutterleib ist es einer deutlich kühleren Umgebung ausgesetzt. Deshalb ist es wichtig, das Neugeborene gleich abzutrocknen – ohne die Käseschmiere zu entfernen – und am besten mit einem Tuch bedeckt auf den Bauch seiner Mutter zu legen. Von nun an muss sein Körper selbstständig für Temperatúrausgleich sorgen. Anfangs hilft ihm dabei ein Polster von braunem Fettgewebe um den Hals, die Schultern, die Nieren und die Aorta im Körper (großes Blutgefäß). Dieses Gewebe, das das Baby nach einiger Zeit größtenteils verliert, hat die Fähigkeit, automatisch Wärme zu entwickeln, wenn das Kind zu stark abkühlt.

» Während das Fruchtwasser das Baby im Mutterleib fast schweben ließ, wirkt jetzt die Schwerkraft auf seinen kleinen Körper. Das macht jede Bewegung – vor allem die des großen Kopfes – zu einer unerhörten Anstrengung. Wenn es auf dem Rücken liegt, kann es höchstens den Kopf zur Seite rollen lassen, Arme und Beine bewegen. Seine Lage kann es noch nicht verändern.

» Die Haut, die vorher nur mit dem weichen Fruchtwasser in Kontakt kam, wird jetzt mit Trockenheit, mit für das Baby rauen und kratzenden Berührungen konfrontiert. Deshalb tut dem Neugeborenen Hautkontakt vor dem ersten Ankleiden oft gut; die fetthaltige Käseschmiere sollte als Schutz für die ersten Tage erhalten bleiben und möglichst nicht abgewaschen werden. Wenn überhaupt, kommt nur ein kurzes Bad in klarem Wasser infrage.

» Erst mit dem Moment der Entbindung braucht der Säugling Sauerstoff, in Form von Luft! Während der Passage durch den Geburtskanal wird das Fruchtwasser aus den Atemwegen gepresst. Wenn nötig, saugt der Arzt die Restflüssigkeit aus den oberen Atemwegen nach der Geburt ab. Beim ersten Atemzug füllen sich die Lungenbläschen mit

Luft, die die Flüssigkeit verdrängt und den Lungenkreislauf in Gang setzt.

» Durch die veränderten Druckverhältnisse nach dem ersten Atemzug schließen sich drei Ventile, eines davon zwischen den beiden Herzkammern. Dadurch nimmt der Blutfluss einen anderen Weg: Das Baby bekommt einen von der Mutter unabhängigen Kreislauf. Das geschieht im Laufe von Minuten, also nicht urplötzlich. Deshalb wird heute die Nabelschnur erst durchtrennt, wenn sie nicht mehr pulsiert. Das scheint die Blutmenge zu erhöhen, die das Baby mit auf seinen Weg bekommt.

» Im Mutterleib kennt das Baby keinen Hunger. Erst nach der Trennung der Blutversorgung muss es selbst für Energienachschub sorgen. Anfangs hilft dabei der Zucker im Fruchtwasser, das es noch im Magen hat. Doch nach der Geburtsarbeit braucht das Baby dringend Nahrung, denn es hat wenig Energiereserven. Deshalb sind die kleinen Schlückchen Vormilch beim ersten Anlegen besonders wichtig.

» Das Baby erblickt buchstäblich das Licht der Welt. Im Mutterleib hielt es die Augen geschlossen und durch seine Lider drang nur schummriges Dunkel. Ist es geboren, öffnet es die Augen. Deshalb sollte es nicht gleich von Licht überflutet und geblendet werden, sondern sich langsam an die Helligkeit gewöhnen dürfen.

» Während es im Mutterleib die Töne, auch die Stimme der Mutter, nur gedämpft wahrgenommen hat, dringt nun jeder Laut ungehemmt an sein Ohr. Mütter wissen das unbewusst und reden mit ihrem Neugeborenen in gedämpftem Tonfall. Gut, wenn alle anderen im Raum sich auch so verhalten.

» Insgesamt ist das Neugeborene also einer ungeheuren Veränderung unterworfen. Wir können ihm den Eintritt in die Welt erleichtern. Eine ruhige Atmosphäre, Nähe und ein enger Körperkontakt helfen dabei. Aber so zerbrechlich und hilflos es erscheint, es ist den Anforderungen des Lebens gewachsen!

Angeborene Reflexe

Reflexe sind Reaktionen, die nicht bewusst gesteuert, sondern nur automatisch ausgelöst werden können. Sie werden vom ältesten Teil unseres Gehirns, dem Stammhirn, reguliert. Das Neugeborene hat viele Reflexe, die es im Laufe der ersten Monate verliert. Man nimmt heute an, dass sie Hinweise auf unsere Entstehungsgeschichte sind, Relikte unserer primitiven Vorfahren. Erst das Verschwinden dieser Reflexe erlaubt die Entwicklung bewusster Handlungen und Bewegungen. Einige Reflexe können Sie leicht selbst auslösen:

- ◆ Wenn Sie Ihren Zeigefinger in die Handfläche oder gegen die Fußsohle Ihres Kindes drücken, schließen sich seine kleinen Finger um Ihre Hand und die Füßchen machen ebenfalls eine, wenn auch vergebliche, Greifbewegung.
- ◆ Hat das Baby das Gefühl, dass sich sein Gleichgewicht verändert, öffnet es Arme und Beine breit nach allen Seiten, streckt also buchstäblich alle viere von sich und schließt dann wieder die Arme (Moro-Reflex).
- ◆ Halten Sie ein Neugeborenes so, dass seine Füße eine Unterlage berühren, macht es Schrittbewegungen, als ob es losmarschieren wollte.
- ◆ Das erste Lächeln, das sogenannte Engelslächeln (siehe [≥](#)), gehört ebenfalls zu den unbewussten Reflexen und wird als Überraschungsreaktion gedeutet. Sie können es häufig schon durch leichtes Pusten auf die Wange Ihres Babys auslösen, allerdings frühestens am Ende der ersten Woche.
- ◆ Ein lebenswichtiger Reflex ist der Suchreflex, der Ihnen beim Anlegen hilft: Wenn Sie Ihr Baby mit Ihrer Brust oder einem Finger an der Wange berühren,

spitzt es seinen Mund und dreht so lange sein Köpfchen hin und her, bis es die Brustwarze gefunden hat. Erst danach ist es bereit zu trinken.



WAS DER NEUANKÖMMLING JETZT SCHON KANN

» Das Allerwichtigste zu Beginn: Das Neugeborene kann schon saugen. Durch Ultraschallaufnahmen weiß man, dass Föten schon im Uterus am Finger lutschen – eine gute Übung. In der ersten Stunde nach der Geburt ist die Bereitschaft zu trinken besonders ausgeprägt. Deshalb sollte die Mutter ihr neugeborenes Baby so bald wie möglich anlegen (siehe [≥](#)). Der sogenannte Suchreflex hilft ihm, die Brustwarze zu finden und zu fassen. Es lernt zu trinken, bekommt die wertvolle Vormilch. Zu einem späteren Zeitpunkt fällt es dem Baby nicht mehr so leicht, das Trinken zu erlernen.

» Babys sind nicht blind. Doch im Uterus können sie nur hell und dunkel unterscheiden. Nach der Geburt sehen sie

Gegenstände in 20 cm Entfernung am besten – das entspricht dem Abstand des mütterlichen Gesichts beim Stillen.

» Babys hören schon drei Monate vor der Geburt. Ihr Mittelohr ist in den ersten Tagen noch von Fruchtwasser gefüllt. Das dämpft den Geräuschsturm, der mit der Geburt aufs Baby eindringt. Es reagiert am positivsten auf menschliche Stimmen, und zwar auf sanfte, hohe Töne. Es hat sogar einen größeren Tonbereich als Erwachsene in den oberen Tonlagen. Und es kann von Geburt an Geräuschquellen lokalisieren.

» Der Geruchssinn hilft dem Neugeborenen, den Busen seiner Mutter zu finden. So kann es auch bei Dunkelheit die Nahrungsquelle finden.

» Schon Neugeborene haben beim Schmecken eine Vorliebe für Süßes. Der Geschmackssinn ist einseitig auf die süßliche Muttermilch programmiert. Alles andere schmeckt dem Baby einfach nicht und das wird noch lange so bleiben.

» Schließlich kann sogar schon ein Neugeborenes schreien, wenn auch nur sehr dünn. Damit besitzt es eine überlebenswichtige Fähigkeit: Es kann seine Eltern zu Hilfe rufen.

» Alles in allem kann Ihr Kind greifen, saugen, schlucken und Muttermilch verdauen. Doch vor allem wächst es!



Wie in einem kleinen Aquarium liegt Ihr Kind in der Klinik neben Ihnen. Scheuen Sie sich nicht, es immer wieder zu sich ins Bett zu nehmen – das tut Ihnen beiden so gut!

Die erste Woche

Wenn Sie nicht ambulant oder zu Hause entbunden haben, dann sind Sie nun ein paar Tage im Krankenhaus untergebracht. Das ist nicht ideal, aber Sie können etwas wirklich Positives daraus machen: Lernen Sie Ihr Baby kennen, machen Sie Ihre ersten Erfahrungen beim Wickeln und Stillen beziehungsweise Flaschegeben und bitten Sie um Unterstützung, wenn manches noch nicht so recht klappt. Versuchen Sie, sich so gut wie möglich in dieser Zeit zu erholen und ganz auf Ihr Baby zu konzentrieren, denn zu Hause warten sicher bald wieder eine Menge Alltagspflichten auf Sie.