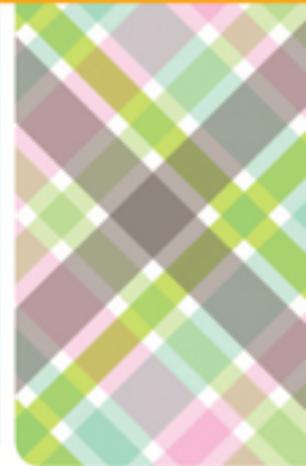




BIRGIT LAUE



# Das Baby 1x1

*Die wichtigsten Hebammentipps   
fürs erste Jahr*



**GU**

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.





**WILLKOMMEN AUF DER  
WELT, BABY!**



## FRISCH EINGETROFFEN

*Mit der Geburt Ihres Kindes hat Ihr Leben einen neuen Mittelpunkt erhalten. Fragen über Fragen beschäftigen Sie nun: Trinkt unser Kind genug? Entwickelt es sich normal? Ist ihm zu kalt? Zu warm? Warum schreit es? Wieso schläft es so lange?*

In unserer Gesellschaft mit ihren Klein- und Kleinstfamilien gibt es heutzutage kaum noch Gelegenheit, eine »Lehrzeit« als Mutter oder Vater zu erfahren. Die Unsicherheiten junger Eltern im Umgang mit ihrem neugeborenen Baby sind daher oft groß.

Doch seien Sie beruhigt: Auf die elementaren Wünsche ihres Kindes reagieren so gut wie alle Eltern intuitiv richtig. Sie wissen gewöhnlich sehr genau, was zu tun ist, wenn ihr Baby Hunger oder Durst hat, wenn seine Windel voll ist, wenn es erschrickt oder ein fieberhafter Infekt die Ursache für sein Schreien ist. Ein reifes, gesundes Baby ist zudem erstaunlich robust und zeigt meist selbst, was es mag oder nicht mag.



*Ein frühzeitiger erster Hautkontakt vermittelt dem Baby Geborgenheit und hilft ihm, auf dieser Welt heimisch zu werden.*

## **GEBORGENHEIT VON ANFANG AN**

Wenn Sie Ihr Kind aufmerksam beobachten, lernen Sie sehr schnell, sinnvoll auf seine Bedürfnisse zu reagieren. In einer Atmosphäre der Geborgenheit, Fürsorge und Zuwendung kann es Urvertrauen entwickeln und nach und nach seine Welt entdecken. So wird es immer selbstständiger – und Sie wachsen gemeinsam!

## DER ERSTE HAUTKONTAKT

Das Fühlen und der intensive Hautkontakt gleich nach der Geburt bieten Ihrem Kind einen sicheren Übergang von der vertrauten Geborgenheit im Mutterleib zur noch fremden Außenwelt. Gleichzeitig wird es auf natürliche Weise gewärmt, und sein noch instabiler Wärmehaushalt wird unterstützt. Der kindliche Organismus macht erste Bekanntschaft mit der Bakterienflora Ihrer Haut, das fördert Babys Immunsystem und verstärkt den sogenannten Nestschutz (die Antikörper des mütterlichen Immunsystems, die auf das Kind übertragen werden). Auch für die Entfaltung der Sinne ist ein enger Körperkontakt bedeutsam. Das erste Fühlen, Riechen, Hören, Sehen im Schutz von Mamas vertrautem Körper bekräftigt das vorgeburtliche Urvertrauen: Zuneigung und Liebe können so wachsen.

## BONDING UND BINDUNG

Unsere Sprache bringt es treffend zum Ausdruck: Die Schwangerschaft als Phase der körperlichen und geistigseelischen Bindung zwischen Mutter und Kind endet mit der Entbindung. Ab dem Moment der Geburt wird ein neuer Bund geschlossen: Eine lebenslange, innige Verbundenheit zwischen Eltern und ihrem Kind beginnt zu wachsen – diese langsame Entwicklung nennt man »Bonding«. Das Urvertrauen des Neugeborenen wird gefördert. Für das Anbahnen dieser Bindung sind die ersten Stunden und Tage nach der Geburt wesentlich. Sie sind die Basis einer der wichtigsten menschlichen Fähigkeiten: gesunde Beziehungen zu anderen eingehen und erhalten zu können.

Es gibt allerdings auch unerwartete Situationen, in denen die ersten Stunden völlig anders verlaufen, etwa nach einem Notfall-Kaiserschnitt oder nach einer Frühgeburt. Das

Bonding ist dann aber auf keinen Fall für alle Zeit gestört. Es kann auch später noch aufgebaut und ebenso reich an Erfahrungen werden. Für eine gute Eltern-Kind-Bindung sind die unzähligen gemeinsamen Stunden, in denen Eltern und Kind lernen, ihr Verhalten aufeinander abzustimmen, ebenso wertvoll.

## **1 Nach der Geburt: sich liebevoll begrüßen**

Wenn alles in Ordnung ist, genießen Sie die erste Stunde nach der Geburt allein und ungestört mit Ihrem Baby. Routineuntersuchungen haben in den meisten Fällen erst einmal Zeit. Gut abgetrocknet und mit einem warmen, trockenen Handtuch zugedeckt, kann Ihr Baby sofort nach der Geburt auf Ihren Bauch oder in Ihren Arm gelegt werden. Ein Mützchen schützt den noch feuchten Kopf vor Wärmeverlust. Der erste Blickkontakt fördert die emotionale Nähe, es entsteht sofort ein Dialog zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Legen Sie Ihr Kind an, sobald es die Brustwarze sucht. Babys, die Mamas Brust selbst finden dürfen, entwickeln später oft ein besseres Saugverhalten.



## **2 Frühes Anlegen**

Etwa eine halbe Stunde nach der Geburt ist der Saugreflex des Neugeborenen am stärksten ausgeprägt: Ihr Baby findet Ihre Brustwarze aus eigenem Antrieb. Wenn Sie stillen möchten, genießen Sie diesen einzigartigen Moment. Das frühe Anlegen stimuliert die Ausschüttung der für den Stillvorgang wichtigen mütterlichen Hormone Prolaktin und Oxytozin. Es ist bewiesen, dass früh angelegte Kinder ein besseres Saugverhalten zeigen. Das Stillen wird unkomplizierter, häufig stillen die Mütter insgesamt länger. Beim Stillen entwickelt Ihr Kind auf einfache, natürliche Weise Vertrauen, die in der Schwangerschaft entstandene Beziehung setzt sich fort. Es hört den vertrauten Herzschlag, der intensive Blickkontakt verstärkt die Gefühle füreinander.

### **3 Nähe tut dem Baby gut**

Ihr Baby war neun Monate in Ihrem Bauch und hat Sie rund um die Uhr hautnah gespürt. Dieses Gefühl können Sie ihm jetzt wiedergeben, wenn Sie es möglichst viel und lange bei sich haben. Wenn Sie im Krankenhaus entbunden haben, legen Sie Wert auf Rooming-in, bei dem Sie Ihr Kleines rund um die Uhr in der Nähe haben und es selbst versorgen können. Das macht Sie geübt und sicher im Umgang mit Ihrem Baby.





#### **4 Auch nachts braucht das Baby Nähe**

Babys schlafen am liebsten ganz dicht bei Mama oder Papa – nehmen Sie, wenn Sie dies möchten, Ihr Kind also ruhig mit in Ihr Bett. Besonders wenn Sie tagsüber sehr beschäftigt oder berufstätig sind, ist der nächtliche Körperkontakt eine gute Möglichkeit, sich nah zu sein. Dadurch verwöhnen Sie Ihr Kind nicht, wie oft behauptet wird, sondern nehmen ihm die Furcht vor einer Trennung in der Dunkelheit. Je mehr es spürt, dass eine vertraute Person in der Nähe ist, umso geborgener und beschützter wird es sich fühlen. Es lernt, dass Schlaf ein angstloser Zustand ist, in den man wohlig hineingleiten kann. Diese Sicherheit wird sich auf sein künftiges Schlafverhalten auswirken. Eine gute Voraussetzung für den späteren Umzug ins eigene Bett ...

#### ***Das spricht fürs Familienbett***

Es gibt sogar Studien, die besagen, dass das Schlafen im Familienbett das Risiko des plötzlichen Kindstods (siehe [>](#)) verringert. Dies gilt jedoch nur unter ganz bestimmten Voraussetzungen:

- Die Schlafunterlage ist eher hart. Tabu ist gemeinsames Schlafen im Wasserbett oder auf einem weichen Sofa.
- Es gibt keine Ritzen oder Spalten, in die das Baby während des Schlafs rutschen kann.
- Das Baby liegt in seinem Schlafsack und hat weder Decke noch Kissen.
- Haben Sie Alkohol getrunken, starke Medikamente genommen oder geraucht, gehört Ihr Kind nicht ins Familienbett.

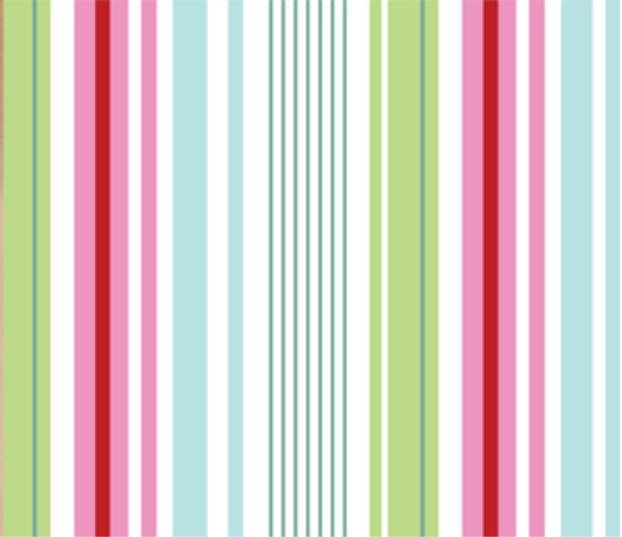


## **5 Kann man ein Neugeborenes verwöhnen, wenn man es zu viel herumträgt?**

Nein, im Gegenteil: Wenn Sie Ihr Baby nah bei sich spüren, lernen Sie es besser kennen und werden vertraut mit seinen Eigenheiten. Getragene Kinder sind zufriedener und ruhiger, der innige Körperkontakt befriedigt das natürliche Bedürfnis eines Neugeborenen nach Sicherheit und Geborgenheit. Es muss sich erst daran gewöhnen, »allein« zu sein. Viele Säuglinge halten das Alleinsein nur kurz aus, brauchen dann Mama oder Papa wieder um sich: ein völlig normales, gesundes Verhalten für ein Neugeborenes!

### ***Praktisch: ein Tragetuch***

Wenn Ihnen das Herumtragen zu anstrengend wird, probieren Sie doch ein Tragetuch aus (siehe [>](#)). Damit sind Sie flexibler und Ihr Rücken wird entlastet. Die meisten Babys lieben das Tragetuch, weil es sie ans sanfte Schaukeln im Mutterleib erinnert. Ihre Hebamme kann Ihnen zeigen, wie Sie es richtig binden.





# **GUT ERNÄHRT VON ANFANG AN**



# STILLEN - SO GELINGT DER START

*Stillen ist einfach die natürlichste Sache der Welt. Damit die Stillzeit zu einer entspannten und freudvollen Phase gemeinsamen Wachsens wird, dürfen Sie und Ihr Kind das Stillen erst einmal in Ruhe erlernen und üben.*

**M**uttermilch ist ein kostbares Geschenk der Natur. Ein Stillkind wächst und gedeiht zunächst allein mit dem, was ihm seine Mutter zur Verfügung stellt – selbstverständlich und doch ein Wunder! Stillen dient aber nicht nur der Nahrungsaufnahme, es nährt auch die seelischen und geistigen Bedürfnisse des Kindes. Jeder Stillbeginn und -vorgang verläuft unterschiedlich. Nicht alles lässt sich planen, doch es kann eine große Hilfe sein, sich vorab zu informieren. Während der Stillzeit stehen Ihnen Hebammen und Stillberaterinnen bei Fragen oder Problemen jederzeit zur Seite.

## DAS ERSTE MAL

Ihr Baby kommt mit einem angeborenen Such- und Saugreflex zur Welt. In den ersten 20 bis 60 Minuten nach der Geburt ist er besonders stark ausgeprägt. Wenn Routinemaßnahmen wie Wiegen, Messen, Baden und anderes warten können, wird das Neugeborene nicht gestört und findet den Weg zur verheißungsvollen Milchquelle von ganz allein: Der fruchtwasserähnliche Duft der Brustwarze lockt es an. Ihr Baby merkt sich das schöne und lustvolle Erlebnis des ersten Saugens und erinnert sich beim nächsten Anlegen daran.



*Stillen fördert den Aufbau einer innigen Mutter-Kind-Beziehung.*

## FRÜHES ANLEGEN IST WICHTIG

Das frühe erste Anlegen hat große Vorteile für Sie und Ihr Kind:

- Ihre Milchproduktion wird angeregt und die Menge an kostbarer Vormilch nimmt zu. Sie ist für das Neugeborene optimal verdaulich, macht satt und unterstützt das noch unreife Immunsystem.
- Babys Verdauung kommt schneller in Gang und der erste Stuhlgang wird rascher ausgeschieden. Das beugt einer Neugeborenenengelbsucht vor.
- Sie verlieren weniger Blut, weil sich Ihre Gebärmutter durch das Still- und Wehenhormon Oxytozin gut zusammenzieht. Wenn die Plazenta sich noch nicht gelöst hat, werden durch ein frühes Anlegen die Nachgeburtswehen unterstützt.
- Der Aufbau der Beziehung zwischen Ihnen beiden wird gefördert. Oxytozin wird auch als »Liebeshormon« bezeichnet: Es hilft uns, uns körperlich und seelisch zu öffnen. Die größte Oxytozinausschüttung haben Frauen beim Orgasmus, bei der Geburt ihres Kindes und beim Stillen. Auch Männer produzieren Oxytozin, bauen es aber durch die männlichen Geschlechtshormone schneller wieder ab.

## VORMILCH

Anfangs produziert die Brust Milch nur in geringen Mengen: das sogenannte Kolostrum, die Vormilch. Das hat einen wichtigen Grund: Der Magen Neugeborener ist noch winzig, er wäre mit mehr Milch schlichtweg überfordert. Zwar ist die Menge der Vormilch sehr gering, doch sie erhält in hochkonzentrierter Form und perfekter Zusammensetzung alles, was Ihr Baby jetzt braucht, und versorgt es mit den wichtigsten Nähr- und Abwehrstoffen. Außerdem kann die sehr kalorienreiche, gelblich-sahnige Vormilch von Babys noch unreifem Darm schon optimal verdaut werden. Durch die leicht abführende Wirkung der Vormilch wird der erste

Stuhlgang des Kindes schneller ausgeschieden und damit sinkt auch die Gefahr einer Neugeborenenengelbsucht. Überdies enthält die Milch viele wertvolle Immunstoffe.

## ÜBERGANGSMILCH UND REIFE MILCH

Nach drei bis fünf Tagen bildet sich, wenn Ihr Kind regelmäßig saugt, für etwa zwei Wochen die Übergangsmilch, die weniger Eiweiß, aber mehr Kohlenhydrate und Fette enthält. Ab etwa dem 14. Tag spricht man dann endgültig von »reifer« Muttermilch, die sich in ihrer Zusammensetzung die ganze Stillzeit über den Bedürfnissen des Kindes optimal anpasst.

Die erste Portion der reifen Milch, die Vordermilch, sieht noch wässrig und durchscheinend aus. Sie stillt vor allem den Durst. Über den Milchspendereflex wird dann die fettreichere Hintermilch freigesetzt, die weißer und üppiger erscheint. Die Farbe der Milch ändert sich im Verlauf einer Stillmahlzeit je nach ihrer aktuellen Zusammensetzung.

### **6 Wenn die Milch »einschießt«**

In den Umstellungszeiten von der Vormilch zur Übergangsmilch und anschließend zur reifen Muttermilch kann Ihre Brust spannen, weil sie sich an die Bildung größerer Mengen Milch erst gewöhnen muss. Bei manchen Frauen verläuft dieser Übergang sanft, bei anderen »schießt« die Milch regelrecht ein. Dann fühlt sich die Brust schwer, heiß und prall an und ist sehr schmerzempfindlich. Zur Entlastung können Sie vor dem Stillen Ihre Brust mit warmen Kompressen, einem Kirschkernsäckchen oder unter der Dusche wärmen, sodass die Milch gut fließen kann. Manchmal ist die Brust jetzt so prall, dass das Baby die Brustwarze nicht richtig fassen kann. Streichen Sie vor dem Stillen etwas Milch aus; Ihre Hebamme zeigt Ihnen gern,

wie's geht. Stillen Sie in dieser Phase so oft wie möglich, das ist die beste »Medizin« gegen mögliche Beschwerden.



*Ein Wickel aus Kohlblättern lindert die Schmerzen bei Stauungen der Brustdrüse.*

### **Hilfe aus Großmutter's Apotheke**

Ausgesprochen schmerzlindernd bei Stauungen der Brustdrüse ist der gute alte Kohlwickel: Weißkohl- oder Wirsingblätter (am besten in Bioqualität) von der Mittelrippe befreien. Mit dem Nudelholz walken, bis etwas Saft austritt. In eine Mullwindel einschlagen und warm bügeln, bis alle Blattrippen weich sind. Dann direkt auf die Brust legen. Ein Tuch schützt die Kleidung. Lassen Sie den Wickel etwa eine Stunde liegen. Wird der Kohl braun oder fängt an zu riechen, nehmen Sie ihn ab. Danach die Brust mit warmem Wasser abwaschen, um das Baby nicht durch den fremden Geruch zu irritieren.

## **7 Das Baby richtig anlegen**

Um effektiv zu saugen und den Milchspendereflex zu stimulieren, ist es wichtig, dass Ihr Baby nicht nur an der Brustwarze nuckelt, sondern einen großen Teil des Warzenhofs mit seinen Lippen umfasst. Dabei können Sie ihm helfen: Bieten Sie ihm die Brust im sogenannten C-Griff an. Legen Sie den Daumen oberhalb und die Finger unterhalb der Brustwarze auf die Brust. Der Abstand zur Brustwarze beträgt jeweils etwa drei Zentimeter. Heben Sie die Brust leicht an. Drücken Sie Daumen und Finger mit sanftem Druck Richtung Brustkorb und führen sie gleichzeitig mit leichtem Druck in Richtung Brustwarze zusammen, sodass sich der Warzenhof zusammenschiebt. Wenn Ihr Baby den Mund öffnet, nehmen Sie es zu sich heran, sodass es die Brustwarze gut fassen kann. Wichtig: Bringen Sie das Kind zur Brust und nicht die Brust zum Kind!



*Bevor Sie Ihr Kind von der Brust nehmen, lösen Sie mit dem kleinen Finger den Saugschluss.*



### **Den Saugschluss lösen**

Wenn Sie merken, dass Ihr Kind nicht richtig saugt, nehmen Sie es sanft von der Brust, indem Sie Ihren kleinen Finger in seinen Mundwinkel schieben, um das Vakuum sanft zu lösen. Starten Sie dann einfach einen neuen Versuch. Auch

Ihr Baby braucht ein wenig Zeit, um das Stillen erst einmal zu lernen.



## **8** Daran erkennen Sie, dass Ihr Baby richtig trinkt

- Es macht erkennbare Saug- und Schluckbewegungen und bewegt dabei die ganze Muskulatur vom Kiefer bis zum Ohr.
- Sie hören, wie Ihr Baby schluckt.
- Die Nase Ihres Babys befindet sich ganz dicht an der Brust.
- Seine Lippen sind nach außen gestülpt, es macht ein »Fischmündchen«.
- Auch wenn es vielleicht beim Ansaugen zu leichten Schmerzen in der Brust kommt: Das eigentliche Trinken sollte nicht schmerzhaft sein.
- Der Saugrhythmus verändert sich während der Stillmahlzeit – zum Anregen des Milchflusses sind die Bewegungen erst schnell und flach und werden dann beim Trinken ruhig und effektiv.
- Ihre Brüste sind nach dem Stillen etwas weicher als vorher, weil sie nun weniger prall gefüllt sind.

## 9 Empfehlenswerte Stillpositionen

Sie können Ihr Kind im Liegen, im Sitzen, im Stehen oder sogar beim Gehen stillen. Die Hauptsache ist immer, dass Ihr Baby die Brust gut fassen kann – und dass Sie beim Stillen entspannt sind, denn andernfalls wird der Milchspendereflex möglicherweise durch Ihre Stressgefühle und Ihre Anspannung blockiert. Die gängigsten Stillpositionen sind der Wiegegriff (Sie halten Ihr Baby »Bauch an Bauch«), der Rückengriff (Po und Beinchen des Babys befinden sich unter Ihrer Achsel; es ist quasi »unter den Arm geklemmt«) oder liegend in Seitenlage. Lassen Sie sich in der Klinik beziehungsweise von Ihrer Hebamme die verschiedenen Möglichkeiten zeigen.

### *Machen Sie es sich bequem*

Wichtig ist bei allen Stillpositionen, dass sich Ihr Baby nicht verrenken muss, um an Ihrer Brust zu saugen. (Versuchen Sie einmal, etwas zu trinken, während sich Ihr Kopf in Schräglage befindet!) Machen Sie es also Ihrem Baby so bequem wie möglich und achten Sie darauf, dass sein Ohr, seine Schulter und seine Hüfte eine Linie bilden. Probieren Sie aus, welche Position auch Ihnen am meisten zusagt. Gerade zu Beginn der Stillzeit ist es aber empfehlenswert, die Stillpositionen häufig zu wechseln. So beugen Sie einem Milchstau (siehe [≥](#)) vor.



*Auf dem Stillkissen liegt Ihr Baby bequem und Ihr Rücken ist entlastet.*

## **10 Eine gute Stütze: das Stillkissen**

Dank flexibler Innenfüllung eignet sich dieses schlauchförmige Accessoire für viele verschiedene Still- und Lagerungspositionen. Verspannungen der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur und wundte Brustwarzen durch falsches Anlegen lassen sich damit vermeiden, denn ein Stillkissen bietet Ihrem Baby eine ideale Auflage und Ihnen eine gesunde Entlastung. Regelmäßig testen Institute wie Öko-Test die Füllstoffe der »Stillwürste«. An den Ergebnissen

können Sie sich gut orientieren. Schauen Sie sich vor dem Kauf am besten mehrere Kissen an und probieren Sie sie möglichst auch aus. Manche Hebammen haben Testmodelle verschiedener Hersteller in ihrer Praxis. Achten Sie darauf, dass Sie den Bezug waschen und den Füllgrad verändern können. Manchmal sind die Kissen nämlich viel zu prall gefüllt und lassen sich dann nicht gut handhaben. Einige Kissen werden bereits mit Bezug angeboten, bei anderen muss er extra dazugekauft werden. Ein Preisvergleich lohnt sich daher.

## **11 Das Bäuerchen danach**

Beim Bäuerchen wird Ihr Kind geschluckte Luft wieder los, dies beugt oft Spucken und Verdauungsbeschwerden vor. Legen Sie es nach dem Trinken über Ihre Schulter auf ein Spucktuch und klopfen Sie seinen Rücken von unten nach oben sanft mit der hohlen Hand. Oder Sie legen sich Ihr Kind auf den Schoß und streichen zart von hinten nach vorn über die Fontanelle. Vermutlich löst bereits diese sanfte Berührung über die Hirnflüssigkeit eine Stimulation der Hirnrinde und den gewünschten Reflex aus. Das Aufstoßen erfolgt meist nach wenigen Minuten. Falls nicht, hat Ihr Kind diesmal vielleicht nicht viel Luft geschluckt. Manchmal tut sich auch stundenlang nichts, bis es plötzlich laut herausrülpst. Schläft Ihr Kind an der Brust ein, was nachts oft der Fall ist, müssen Sie es nicht zum Aufstoßen wecken. Legen Sie es ruhig in Rückenlage ins Bettchen. Es meldet sich selbst, wenn es noch Luft loswerden will.

## ***Babys Schutzreflexe***

Sie brauchen sich keine Sorgen zu machen, dass Ihr Baby an hochbeförderter Nahrung ersticken könnte. Das flüssige Aufstoßen (Regurgitation) ist bei Babys im ersten Lebensjahr noch völlig normal und geschieht häufiger, als

man denkt. Nur bei einer größeren Menge werden Sie es überhaupt bemerken. Dann nämlich, wenn durch die Speiseröhre Ihres Kindes etwas Milch bis in den Mund hochsteigt und ausgespuckt wird. Es ist jedoch äußerst unwahrscheinlich, dass sich Ihr Kleines an Milch verschluckt. Denn jedes gesunde Baby verfügt über Schutzreflexe, die auch in Rückenlage zuverlässig funktionieren.



## **12 Ist es richtig, dass Stillkinder keinen Schnuller bekommen sollen?**

In den ersten Lebenstagen und -wochen lernt ein Baby noch das Saugen an der Brust. »Schnullern« und Brusttrinken sind zwei verschiedene Techniken und manche Kinder geraten durcheinander, wenn ihnen beide zeitgleich

angeboten werden. Man spricht dann von einer Saugverwirrung. Diese kommt zwar nicht bei allen Babys vor, doch wenn sie einmal aufgetreten ist, wird es schwer, die Kleinen wieder an die Brust zu gewöhnen. Daher lautet die Empfehlung, dass Babys erst dann einen Schnuller bekommen sollten, wenn sie ohne Probleme an der Brust trinken. In der Regel ist dies nach vier bis sechs Wochen der Fall. Wählen Sie dann ein Schnullermodell, das der Brustwarze möglichst ähnlich ist. Hervorragend geeignet sind dazu Beruhigungssauger aus Naturkautschuk mit einer runden Kirsche und weichem Schild.





# DAS STILLEN SPIELT SICH EIN

*Stillkinder verändern im Laufe der ersten Monate immer wieder ihre Rhythmen. Auch die Anzahl und die Dauer der Mahlzeiten schwanken. Stillen Sie einfach nach Bedarf. So spielen Sie und Ihr Kind sich am besten aufeinander ein und Sie lernen schnell, seine Reaktionen zu deuten.*

**D**ie meisten Kinder nehmen nach der Geburt zunächst einmal bis zu sieben Prozent ihres Geburtsgewichts ab. Das ist ganz normal, denn jetzt wird das angesammelte Kindspech ausgeschieden und Wasser abgegeben. Nach zwei bis drei Wochen haben die meisten Babys ihr Geburtsgewicht wieder erreicht.

## **ALLMÄHLICHE GEWICHTSZUNAHME**

Je öfter ein Baby an der Brust trinkt, umso schneller nimmt es nach der anfänglichen Gewichtsabnahme wieder zu. Nach zwei bis drei Wochen sollte das Geburtsgewicht wieder erreicht sein. In den ersten drei Monaten nehmen Säuglinge dann etwa 110 bis 250 Gramm pro Woche zu. Danach

reduziert sich die Zunahme auf wöchentlich etwa 90 bis 150 Gramm bis zum sechsten Monat. Im zweiten Lebenshalbjahr sollten die Kinder etwa 40 bis 90 Gramm pro Woche zunehmen.

Die Berechnung der Gewichtszunahme geht vom niedrigsten Gewicht nach der Geburt aus, nicht vom Geburtsgewicht. Ein gestilltes Baby hat sein Geburtsgewicht mit fünf bis sechs Monaten etwa verdoppelt.

### **13 Stillen nach Bedarf**

Lassen Ihr Baby so oft trinken, wie es mag, und so lange, bis es satt ist. Trinkt es oft, steigert sich die Milchmenge, wird es weniger häufig angelegt oder werden Stillmahlzeiten durch andere Nahrung ersetzt, wird die Milch weniger. In den ersten Lebenstagen sollte ein Säugling wenigstens sechs, besser acht bis zwölf Milchmahlzeiten innerhalb von 24 Stunden trinken. Es ist dabei völlig normal, dass Babys ihren Stillrhythmus immer wieder verändern und zum Beispiel bei Wachstumsschüben häufiger als sonst nach der Brust verlangen. Mit drei Monaten nehmen die meisten Stillkinder sechs bis acht Stillmahlzeiten in 24 Stunden ein.

#### ***Wie groß ist die Trinkmenge?***

Auch die Trinkmenge pro Mahlzeit ist bei Stillkindern recht unterschiedlich, sie regulieren ihren Bedarf ja selbst. Mal trinken sie mehr, mal weniger. Es gibt eine Faustregel: Die Trinkmenge in 24 Stunden sollte bei voll gestillten Kindern ab dem vierten Monat ein Siebtel des Körpergewichts in Millilitern betragen. Wenn Ihr Kind sechs Kilo wiegt, trinkt es täglich rund 850 Milliliter. Da Sie aber nicht genau wissen, wie viel Ihr Kind bei einer Stillmahlzeit trinkt, hilft Ihnen das nicht viel weiter. Machen Sie sich deshalb keine unnötigen Sorgen. Beobachten Sie Ihr Kind und vertrauen Sie in Ihre Stillfähigkeit.



*Macht Ihr Baby einen fröhlichen, zufriedenen Eindruck, können Sie sicher sein, dass es gut versorgt ist.*

## **14** **Trinkt das Baby genug?**

Viele Frauen haben das Bedürfnis, sich davon zu überzeugen, dass sie ihrem Kind genug Milch geben. Es kommt dabei aber nicht auf die Trinkmenge pro Mahlzeit, sondern auf das gute Gedeihen des Kindes an. Sichere Anzeichen dafür sind diese (siehe [≥](#)):

- Ihr Baby hat ein rosiges Aussehen und einen warmen Körper.
- Ihr Kind macht insgesamt einen zufriedenen Eindruck.
- Die große Fontanelle (Knochenlücke am Kopf des Babys) ist nicht eingesunken.
- Ihr Kind hat sechs bis acht nasse Stoffwindeln oder vier bis sechs schwere Höschenwindeln am Tag, der Urin ist hell und geruchlos.