

Die ersten Monate mit Baby - Tipps und Tricks

Inhalt:

Wie sollte mein Baby schlafen?.....	2
Das Baby in der Raucherfamilie - was tun?.....	2
Was sind Globuli?.....	2
Wie sollte ich mein Baby anziehen?.....	3
Babies und Tiere - funktioniert das denn?.....	3
Ab wann darf ich mit meinem Baby an die frische Luft gehen?.....	4
Wie entwickelt sich der Geschmackssinn des Kindes?.....	4
Was hört mein Kind in den ersten Lebenswochen?.....	4
Was sieht mein Kind in den ersten Lebenswochen?.....	4
Darf man dem Baby schon die Nägel schneiden?.....	5
Wie pflege ich den Windelbereich?.....	5
Muss ich die Kinderhaut regelmäßig eincremen?.....	5
Wie oft kann ich mein Kind baden?.....	5
Wie oft sollte mein Kind Stuhl haben?.....	5
Schnuller oder Daumen?.....	5
Was sollte mein Kind trinken?.....	6
Wie ernähre ich mich als Mutter in der Stillzeit?.....	6

Wie sollte mein Baby schlafen?

Lassen Sie Ihr Baby nicht allein!

Stress durch Alleinsein, Unruhe und seelische Belastungen in der Familie sind Risikofaktoren. Ihr Baby benötigt die Gleichmäßigkeit Ihrer liebevollen Zuwendung und Ihre spürbare Nähe. Ihr Baby sollte im elterlichen Schlafzimmer, aber in einem eigenen Bettchen schlafen.

Legen Sie Ihr Baby während des Schlafs auf den Rücken!

Die Bauchlage im Schlaf hat sich als Risiko für den plötzlichen Säuglingstod (SIDS) erwiesen. Bevorzugen Sie daher für Ihr Baby zum Schlafen die Rückenlage. Die Seitenlage gilt als weniger effektiv als die Rückenlage, da sie weniger stabil ist und sich einige Kinder möglicherweise in die Bauchlage rollen können.

Verwenden Sie eine feste Matratze für das Bett Ihres Kindes!

Babies sollten nicht auf weichen Unterlagen oder mit Kopfpolster schlafen.

Vermeiden Sie eine Überwärmung Ihres Kindes!

Nach dem ersten Lebensmonat benötigt Ihr Kind in der Wohnung nicht mehr Bekleidung als Sie selbst. Zum Schlafen genügen eine Windel, ein Schlafanzug und eine dünne Decke. Die ideale Raumtemperatur liegt bei 18 bis 20 Grad. Bei höheren Temperaturen oder Fieber ziehen Sie Ihrem Baby weniger an.

Quelle: www.sids.at

Das Baby in der Raucherfamilie - was tun?

In Gegenwart des Kindes sollte auf keinen Fall geraucht werden!

Nicht nur im Schlafzimmer des Kindes ist Rauchen tabu! Passivrauchen zählt zu den höchsten Gefahren für Baby und Kind. Rauchen Sie auf keinen Fall in den Schlaf- und Lebensräumen Ihres Kindes! Stellen Sie das Rauchen aus Liebe zu Ihrem Kind und zum Wohle Ihrer eigenen Gesundheit ein bzw. verringern Sie Ihren Nikotinkonsum, Informationen und Hilfe erhalten Sie bei Ihrem Arzt.

Informationen und Hilfe: <http://www.raucherhilfe.at/rh/Kontakte/kontakte.htm>

Was sind Globuli?

Der Begriff „Globuli“ selbst bezeichnet ja nur die Darreichungsform von homöopathischen Mitteln. Im Gegensatz zu Tropfen oder Tabletten werden Globuli als kleine weiße „Kügelchen“ verabreicht. Als Globuli bezeichnet man winzige Kügelchen, in welchen das entsprechende Heilmittel in konzentrierter Form enthalten ist. Als Trägerstoff wird in diesen überwiegend Rohrzucker verwendet. Der Entwickler Hahnemann selbst verwendete noch Globuli, in denen eine Mischung aus Rohrzucker und Stärkemehl vorhanden war. Heutzutage setzen sich diese Kügelchen also aus Rohrzucker und dem entsprechenden Heilstoff zusammen, wie beispielsweise bei der Bachblütentherapie.

Vor der Einnahme sollte man sich vergewissern, wie oft die Globuli täglich eingenommen werden können bzw. müssen. Hierbei gilt natürlich für Babys eine andere Dosierung als für Kinder oder Erwachsene. Verschlimmert sich der Zustand nach der Einnahme, dürfen diese so lange nicht eingenommen werden, bis sich der Zustand verbessert hat. Sollten

diese Beschwerden jedoch auch nach mehreren Tagen trotz Einnahme nicht abklingen, muss ein Arzt aufgesucht werden.

Bei Globuli unterscheidet man verschiedene Verdünnungsgrade. Diese stehen in Form von Buchstaben und Ziffern hinter dem jeweiligen Namen. Bei Babys werden die Kügelchen im warmen Wasser aufgelöst, damit sie von ihnen leichter eingenommen werden können. Sie helfen beispielsweise beim Zahnen oder auch bei anderen Beschwerden wie Ohrenschmerzen.

Quelle: www.globuli.de bzw. www.globuliwelt.de

Wie sollte ich mein Baby anziehen?

Vermeiden Sie eine Überwärmung Ihres Kindes!

Nach dem ersten Lebensmonat benötigt Ihr Kind in der Wohnung nicht mehr Bekleidung als Sie selbst. Zum Schlafen genügen eine Windel, ein Schlafanzug und eine dünne Decke. Die ideale Raumtemperatur liegt bei 18 bis 20 Grad. Bei höheren Temperaturen oder Fieber ziehen Sie Ihrem Baby weniger an.

Quelle: www.sids.at

Draußen sollte ein Baby in der kühlen Jahreszeit immer etwas mehr anhaben, als die Erwachsenen. Ist ein Skisack beispielsweise sehr dick, so reicht eine dünnere Decke. Es ist jedoch darauf zu achten, dass das Baby nicht schwitzt. Das stellen Sie am Besten durch Temperaturmessung mit ihren Händen im Nacken oder am Hals des Kindes fest. Diese Körperstellen sollten warm sein, nicht jedoch von Schweiß feucht. Trotz Kopfbedeckung und/oder Handschuhen ist es normal, dass Hände oder Gesicht des Babys eine niedrigere Temperatur haben. Schützen Sie im Sommer besonders den Kopf vor direkter Sonnenbestrahlung durch eine dünne Mütze oder einen Sonnenhut mit Lichtschutzfaktor.

Babies und Tiere - funktioniert das denn?

Die Voraussetzung für das harmonische Miteinander schaffen die Eltern: Wenn sie ihr Haustier nach der Geburt des Babys nicht vernachlässigen, sondern mit derselben Liebe und Aufmerksamkeit behandeln wie zuvor. So legen die Tierhalter die Basis für eine wunderbare Freundschaft zwischen ihrem Sprössling und dem Vierbeiner und noch viel mehr: Denn für die Entwicklung stellt das Zusammenleben mit einem Haustier eine Bereicherung dar, von der Kinder in ihrem späteren Leben nur profitieren können.

TierpsychologInnen und –therapeutInnen raten, die Vierbeiner in alle Aktivitäten mit dem Neugeborenen konsequent einzubeziehen. Jede Kontaktaufnahme zwischen Hund und Baby sollte (übrigens auch im fortgeschrittenen Kindesalter) immer unter Beaufsichtigung stattfinden. Am besten tragen Mutter oder Vater ihren Nachwuchs im Arm, während der Vierbeiner den so wichtigen Schnupperkontakt herstellt. Man erleichtert den Tieren die Akzeptanz des neuen Familienmitgliedes, indem man sie schon früh mit dem Geruch des Babys vertraut macht. So wird geraten, dass Väter einen benutzten Strampelanzug (oder Windel) aus dem Krankenhaus mitbringen, Hund oder Katze zum ausgiebigen Beschnüffeln überlassen und anschließend zur Gewöhnung auf ihren Schlafplatz legen sollen.

Quelle: <http://www.bmt-tierschutz.de/babys-und-haustiere/>

Ab wann darf ich mit meinem Baby an die frische Luft gehen?

Kinder und auch Babies brauchen frische Luft um ihr Immunsystem von Beginn an zu stärken. Frische Luft wirkt sich auch auf die Schlafgewohnheiten positiv aus.

Für alle Babies gilt - weniger ist anfangs mehr: halten Sie von mehreren Stunden dauernden Ausfahrten in den ersten 2 Wochen Abstand. Besser sind 1-2 kurze, tägliche Spaziergänge von 10-30 Minuten (je nach Außentemperatur). Prüfen Sie bei Ausfahrten regelmäßig die Temperatur Ihres Babies an Nacken oder Hals. Diese Körperstellen sollten angenehm warm sein und nicht schwitzen.

Für Sommerbabies gilt: keine pralle Sonne für zu lange Zeit, meiden Sie zu lange Ausfahrten bei extrem hoher Außentemperatur (ca. ab 29°C) und benutzen Sie altersentsprechende Sonnencreme! Schützen Sie den Kopf vor direkter Sonne.

Für Winterbabies gilt: setzen Sie Ihren Spross nicht zu lange extrem niedrigen Außentemperaturen (unter 0°C) oder windigem Wetter aus! Schützen Sie Kopf und Hände vor Kälte.

Wie entwickelt sich der Geschmackssinn des Kindes?

Sowohl im Mutterleib als auch später in der Stillzeit, wird der Geschmackssinn des Kindes durch die Nahrung die die Mutter zu sich nimmt geprägt. Daher ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung während der sensiblen Phasen der Schwangerschaft und Stillzeit maßgebend.

Im Beikostalter ist die Vorbildwirkung der Eltern wichtig: gestalten Sie das Probieren eines neuen Lebensmittels interessant und ohne Druck. Bieten Sie Lebensmittel die ein Mal vom Kind abgelehnt wurden öfter an. Manchmal dauert es etwas, bis die Kleinen auf den Geschmack kommen. Die meisten kleinen Kinder machen eine Phase durch in der sie sehr wählerisch sind. Reagieren Sie darauf gelassen - normalerweise geht diese Phase wieder vorüber.

Mehr Informationen zum Thema `Essen´ finden Sie beispielsweise unter www.hipp.de

Was hört mein Kind in den ersten Lebenswochen?

Schon früh nimmt ein Baby im Mutterleib die Geräusche seiner unmittelbaren Umgebung (Magen, Darm etc.) wahr und wird auch mit der Stimme der Mutter vertraut. Daher beruhigt Singen und Summen der Mutter das Baby, und es fühlt sich geborgen. In den meisten Krankenhäusern wird nach der Geburt ein standardisierter Hörtest (OAE – otoakustische Emissionen) durchgeführt. Im Gegensatz zum Sehen, ist der Gehörsinn von Geburt an gleich gut wie beim Erwachsenen ausgeprägt.

Was sieht mein Kind in den ersten Lebenswochen?

In den ersten Wochen haben Babies eine Sehweite von ca. 18cm bis 30 cm. Am einfachsten werden geometrische Schwarzweißmuster wahrgenommen, was sich Kinderärzte bei den ersten Sehtests zu Nutze machen.

Die Augenfarbe des Babies ändert sich innerhalb der ersten 6 Monate von anfänglichem blau-grau zur endgültigen Augenfarbe.

Darf man dem Baby schon die Nägel schneiden?

Anfangs sind die Nägel noch sehr weich und schilfern oft von alleine ab. Manche Babies haben jedoch sehr lange Nägel, diese darf man ruhig mit einer Babyschere kürzen. Am einfachsten macht man dies im Schlaf. Zu beachten ist auch, dass die Nägel immer gerade geschnitten werden sollten.

Wie pflege ich den Windelbereich?

Die Übertragung von Krankheitserregern aus der Analzone auf die Geschlechtsteile kann einfach verhindert werden: Reinigen Sie stets von `vorne` nach `hinten`. Achten Sie auch bei der Reinlichkeitserziehung von Kleinkindern darauf, dass sie lernen ihren Genitalbereich entsprechend zu säubern.

Zur Reinigung von Windelkindern empfehlen sich Einmalwaschlappen mit Wasser oder Feuchttücher. Öltücher sind nicht empfehlenswert, da sie die Haut austrocknen können. Bei Hautirritationen im Windelbereich bringt eine `Popo-Creme` (in Drogeriemärkten bzw. Apotheke erhältlich) Abhilfe.

Muss ich die Kinderhaut regelmäßig eincremen?

Bei Verwendung von entsprechendem Badeöl beim wöchentlichen Baden, muss die Kinderhaut nicht zusätzlich eingecremt werden. Bei stark schuppender Haut oder Irritationen suchen Sie bitte einen Arzt auf.

Wie oft kann ich mein Kind baden?

Ein Baby muss nicht öfter als 1x pro Woche gebadet werden, da Babies nicht viel schwitzen und Wasser die Haut austrocknet. Es ist jedoch auch nicht schädlich, dass Kind öfter zu baden, wenn entsprechendes rückfettendes Badeöl verwendet wird. Die Wassertemperatur sollte zwischen 35-37 °C liegen. Babies können mit purem Wasser oder entsprechenden Badeölen gebadet werden - achten Sie bei Badezusätzen auf die Inhaltsstoffe!

Wie oft sollte mein Kind Stuhl haben?

Stillkinder können zwischen mehrmals täglich bis zu einmal in der Woche Stuhlgang haben, dieser ist oft dünnflüssig und gelb. Fläschchenkinder haben meistens einen etwas festeren, weißlich-grünlichen Stuhl. Dieser sollte zumindest 1x täglich abgesetzt werden. Oft ist der Stuhlgang für Kinder anstrengend (roter Kopf) oder mit Weinen verbunden, hier kann eine sanfte Bauchmassage oder `Beinkreisen` helfen. Näheres erfahren Sie bei Ihrem Arzt.

Schnuller oder Daumen?

Das Saugbedürfnis im ersten Lebensjahr ist enorm: Der Hunger ist gestillt und das Kind saugt munter weiter. Nichts entspannt ein Baby mehr. Stress, Unbehagen und

Anspannung sind im Nu vergessen. Kein Wunder, dass es alles, was in Reichweite ist, auf seine Qualitäten als Saugobjekt testet. Finger, Kuschtiere, Tücher oder Schnuller – es gibt nichts, das nicht probiert wird. Das Allergrößte für die Kleinsten: In den Armen der Eltern liegen und saugen.

Doch nicht alles, woran ein Kind freudig saugt ist auch ein guter Sauger. Neben der Mutterbrust unterstützt nur der Schnuller die gesunde Entwicklung. Wer sein Baby nicht jederzeit zum Saugen an die Brust legen will oder kann, ist damit bestens beraten. Denn hochwertige Schnuller sind anatomisch korrekt geformt und qualitätsgeprüft. So wird das Saugen zum reinen Vergnügen! Und entspannte Babys sorgen dafür, dass auch Eltern relaxen können.

Im zweiten Lebensjahr nimmt das große Saugbedürfnis langsam ab. So ist die Gewohnheit spätestens bis zum dritten Geburtstag aufgegeben – perfekt für die weitere gesunde Zahn-Entwicklung!

Quelle: www.mambaby.com

Was sollte mein Kind trinken?

Bis zum vollendeten 6. Lebensmonat ist neben Muttermilch oder Folgemilch nur abgekochtes Wasser oder Tee zu empfehlen (Kamille, Fenchel, Babytee ungezuckert!) . Danach sind Leitungswasser oder ungezuckerter Früchtetee die Getränke erster Wahl um das Kind optimal mit Flüssigkeit zu versorgen und gleichzeitig die Zähne zu schützen.

Wie ernähre ich mich als Mutter in der Stillzeit?

Wie während der Schwangerschaft ist auch in der Stillzeit eine gesunde, ausgewogene Ernährung wichtig. Auf diese Weise sind Mutter und Kind mit den notwendigen Nährstoffen versorgt.

Alkohol und Nikotin sind während der Stillzeit wie auch während der Schwangerschaft tabu!

Der Energiebedarf erhöht sich in der Stillzeit um einiges mehr als während der Schwangerschaft. Bei vollem Stillen sind es durchschnittlich zwischen 525 bis 635 kcal pro Tag, die zusätzlich gebraucht werden. Es besteht auch zusätzlicher Flüssigkeitsbedarf - die stillende Mutter sollte mindestens 3 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen.

Auch der Bedarf an vielen wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen ist erhöht. Aufgrund der Milchbildung ist mehr Eiweiß notwendig. Bei den Fetten sollten stillende Mütter auf die Aufnahme essenzieller Fettsäuren (enthalten in hochwertigen pflanzlichen Ölen bzw. Kaltwasserfischen wie Lachs oder Hering) achten. Außerdem gilt: Stillende sollten eine zu rasche Gewichtsabnahme vermeiden. Eine Gewichtsreduktionsdiät wird für Stillende nicht empfohlen.

Durch eine ausgewogene Ernährung kann der erhöhte Vitamin- und Mineralstoffbedarf meist gut abgedeckt werden. Einige Vitamine und Mineralstoffe sind in der Stillzeit besonders wichtig.

-> Folat: Der Bedarf an Folat (auch bekannt unter dem Begriff Folsäure) ist in der Stillzeit ebenso wie in der Schwangerschaft erhöht. Während der Stillzeit sollten 450 Mikrogramm/Tag erreicht werden.

Dr. med. univ. Sophie Reisner, Schulgasse 3, A-2620 Neunkirchen, Tel. 02635/ 7 17 17, Fax DW 27

-> Weiters besteht während der Stillzeit ein erhöhter Bedarf an einigen Vitaminen der B-Gruppe (Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin), an Vitamin A, C und E sowie an den Mineralstoffen Eisen, Zink, Jod, Phosphor und Magnesium.

Quelle: https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/Ernaehrung_StillzeitLN.html