

LAILA MARIA WITT

mit Nina Schnackenbeck

*Du bist die beste
Mama für dein Baby*

Gemeinsam durch dein erstes Jahr mit Kind

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knauer.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe April 2021
Knaur Taschenbuch
© 2021 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: DMITRII SIMAKOV / Glitterstudio / shutterstock.com
Bildnachweis: Alle Übungsfotos: Michael Gabat;
alle übrigen Fotos: Archiv Laila Maria Witt
Gestaltung und Satz: Sandra Hacke
Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding
ISBN: 978-3-426-79123-3

Das findest du alles im Buch

Herzlichen Glückwunsch, du Liebe, du bist jetzt Mama!	10
Eine kleine Lese- und Nutzhilfe	12
TEIL 1: DER ANFANG – ALLES, WAS DU WISSEN MUSST	13
1. Dein Baby nach der Geburt	14
Vorsorgeuntersuchungen	20
Die allerersten Untersuchungen	20
Gelbsucht	21
Fünf Untersuchungen im ersten Jahr	21
So viel wiegt dein Neugeborenes	22
So groß ist dein Neugeborenes	23
Frühgeborene und zu leichte Babys	23
2. Erhole dich: Wochenbett und Mutterschutz	27
Im Wochenbett kommt die Hebamme	27
Kein Rhythmus und viel Zeit	29
Bitte keinen Druck aufbauen	30
Meine acht goldenen Regeln fürs Wochenbett	31
Im Wochenbett allein	33
Wochenbett mit Mehrlingen	34
Das passiert alles mit und in deinem Körper nach der Geburt	35
Rückbildung der Gebärmutter	35
Wochenfluss	36
Milcheinschuss	38
Wenn der Babyblues kommt	38
Dein Beckenboden ist das A und O	42
Meine Rückbildungsübungen, Teil 1	42
Worauf du sonst noch achten solltest	45
Es heißt nicht »Wochensofa« ...	45
Intimpflege nicht übertreiben	45
Keine Diäten!	45
Sex nach der Geburt	46
Die richtige Verhütung	46

Und das braucht dein Baby	47
Wenn dir die Decke auf den Kopf fällt	48
Ein bisschen was Formales: Mutterschutz und Elternzeit	49
Gilt der »Mutterschutz« für jede Frau?	49
Bezahlte Elternzeit	50
3. Das »Laila-Prinzip«	52
4. Stillen ist ein Wunder	55
100 Prozent Zaubertrank: deine Muttermilch	55
Die erste Milch	56
Der Milcheinschuss	56
Mein Stillrhythmus: kein Stillrhythmus	57
Muss ich mein Baby nachts zum Stillen wecken?	58
Bleibe gelassen und ruhig	60
Mach es dir bequem	60
Baby hinlegen	61
Brust formen	61
Meine liebsten Stillpositionen	62
Stillen im Sitzen	63
Footballposition	63
Liegeposition	63
Still-Wehwehchen	64
Au – Milcheinschuss!	64
Wunde Brustwarzen	65
Hilfe, ich habe zu wenig Milch!	65
So regst du die Milchbildung an	66
Kein Hexenwerk – Milch abpumpen	68
Ernährung in der Stillzeit	71
Wenn du nicht stillen kannst oder willst	75
Basics der Säuglingsernährung ohne Stillen	76
5. Vorsicht: zerbrechlich! So hältst du dein Baby richtig	78
Meine sieben goldenen Regeln zum »Handling« mit Baby	78
Der Schalengriff	79
Die Brustwiege- oder Armhaltung	79
Die Bäuerchen- oder Schulterhaltung	80
Das Ablegen	80
Der »Fliegergriff«	81

6. So schlafen Mama und Baby am besten	82
Wenn nicht Familienbett, dann Co-Sleeping	82
Maßnahmen für Babys sicheren Schlaf	82
Zusätzliche Maßnahmen mit Baby im Elternbett	84
Plötzlicher Kindstod	85
Was mache ich, wenn mein Baby nicht mehr atmet?	85
7. Watteweich und voller Liebe – so pflegst du dein Baby	88
Wickeln, Windeln, wunder Po	88
Windeln regelmäßig wechseln	88
Windelbereich reinigen	88
Nabelpflege	89
Baden mit Baby	91
Duschen mit Baby	91
Diese Stellen sind wichtig	92
Nagelpflege	93
Nackig sein ist schön!	93
8. Warum dein Baby weint – und warum du es immer trösten solltest	95
Zehn Gründe, warum dein Baby weint	96
Hilfe, mein Baby ist ein »Schreibaby«	100
So kannst du deinem Baby helfen	101
Babys mit sehr starken Bedürfnissen oder High-Need-Babys	102
Wie du auf dein High-Need-Baby eingehen kannst	103
Wenn es nicht mehr geht: Nimm dir eine Auszeit	108
Schüttele dein Baby niemals!	109
Kolikien beim Baby	110
So kannst du deinem Baby helfen	110
Ernährung der Mutter bei Koliken	111
THEMA: Schwierige Geburt verarbeiten	112
TEIL 2: DIE WICHTIGSTEN ENTWICKLUNGSSCHRITTE DEINES BABYS	115
1. Von der ersten Erkältung bis zur ersten Einschlafroutine – die Monate 0–3	116
Das brauchst du für dein Baby	116
Und das brauchst du nicht	118
Mit deinem Baby unterwegs und in Bewegung	119

Wickelkreuztrage binden	121
Baby auf dem Rücken	124
Wir packen unsere Wickeltasche	124
Die zwölf schönsten Dinge, die du mit deinem Baby machen kannst	125
Babys im Sommer	127
Babys Kleidung im Sommer	130
Babys im Winter	131
Babys Kleidung im Winter	132
Die ersten Krankheiten	135
Erkältung der Mama in der Stillzeit	135
Babys erste Erkältung	136
Magen-Darm-Virus, Bronchitis und Co.	139
Notfälle beim Baby	143
Babys Impfungen im ersten Jahr	146
Meine Rückbildungsübungen, Teil 2	147
Tipps & Tricks zum Einschlafen und Durchschlafen deines Babys	150
THEMA: Wenn schon ältere Geschwister da sind	153
2. Vom ersten Zähnchen bis zum Mittagsschlaf – die Monate 4–6	156
Mit Urvertrauen zur Selbstständigkeit	156
Babys Forscherdrang unterstützen, nicht hemmen	157
So mobil ist dein Baby	162
So machst du dein Baby schlau	165
Die schönsten Spiele mit deinem Baby	168
Erste Zähnchen und Zahnputzen	171
Beikosteinführung: Wenn dein Baby anfängt zu essen	174
Daran erkennst du, dass dein Baby bereit für Beikost ist	174
Und daran erkennst du, dass dein Baby noch nicht bereit ist	175
Mein Rezept für Babys ersten Brei	180
Baby-led Weaning	182
Das darf dein Baby unter einem Jahr nicht essen	185
Babys Mittagsschlaf	188
Mein Mama-Alltag mit Baby	191
Die elf schönsten Unternehmungen mit Baby	192
Freundschaften zwischen Mamas und Nicht-Mamas	195
THEMA: An alle alleinerziehenden Mamas und Papas	196

3. Vom ersten Krabbeln bis zum ersten Brabbeln – die Monate 7–9	201
Mit Volldampf voraus – was dein Baby alles kann	201
Die eigenen vier Wände krabbelsicher machen	204
»Erziehung« zur Selbstständigkeit = weniger Erziehung, mehr Bauch	206
Baby vom Elternbett ans eigene Bett gewöhnen	209
Dein Baby in andere Hände geben	210
Wie du dein Baby auf die Betreuung durch andere vorbereitest	210
Wenn dein Baby beim Abschied weint	211
Für berufstätige Mütter	212
Wenn dein Baby fremdelt	213
So trägst du dein großes Baby	215
So binde ich mein großes Baby mit einem Tuch auf den Rücken	216
So verändert sich dein Körper in neun Monaten	218
Mama-Fitness – meine tägliche Sportroutine (nur 15 Minuten!)	221
THEMA: Vier Dinge, die ich als Mama bereue, und vier Fallen, in die ich immer wieder tappe	233
4. Von den ersten Schritten bis zum ersten Geburtstag – die Monate 10–12	236
Wow, wow, wow – dein Baby ist schon sooo groß!	236
Abstillen – dein Baby von der Brust entwöhnen	240
Die erste Periode	244
Der Schlaf deines großen Babys	247
Jetzt geht's um dich, Mama!	251
Ich bin sooo müde! Wenn du auf dem Zahnfleisch gehst	251
Mehr Zeit hab ich nicht – »schön« in 5 Minuten	255
Ich habe nichts anzuziehen! »Mama-Mode« im Alltag	257
Wie schön, dass du geboren bist! – Babys erster Geburtstag	260
Mein Rezept für Babys ersten Geburtstagskuchen	261
THEMA: Papas only – ein Kapitel für die frischgebackenen Väter	263
Nachwort	265
Dank	266
Die zehn wichtigsten Entwicklungsschübe deines Babys und Kleinkinds	267
Alles auf einen Blick – Stichwortregister	270

Herzlichen Glückwunsch, du Liebe, du bist jetzt Mama!

Was gibt es Schöneres?! Vielleicht liegst du noch im Krankenhaus, vielleicht bist du schon zu Hause. Vielleicht seid ihr gerade erst zur Tür hereingekommen, vielleicht aber ist die Geburt deines Babys auch schon etwas länger her. Die eine von euch hat im Krankenhaus entbunden, eine andere im Geburtshaus oder sogar in den eigenen vier Wänden. Vielleicht lief deine Geburt traumhaft, vielleicht war sie kompliziert oder schwierig. Für manche von euch ist es das erste Kind, für manche das zweite oder dritte, und möglicherweise ist sogar die ein oder andere Vierfach- oder gar Fünffach-Mama dabei.

Ganz egal, denn was zählt, ist: Du hast es geschafft, du hast dein Wunder im Arm. Und du kannst so stolz auf dich sein.

Dieses Buch ist für dich.

Du bist jetzt eine Mama. Wow! Lass dir das noch mal auf der Zunge zergehen: Du hast ein Baby. Natürlich bringt es auch eine Menge Verantwortung mit sich, plötzlich für so ein kleines Menschlein verantwortlich zu sein. Und es ist ja auch wirklich so: Dein Baby braucht dich, um zu leben. Das ist etwas Wunderbares und Einzigartiges. Aber es ist auch etwas, das einem manchmal etwas Angst machen oder/und einen überfordern kann.

Aaaaber, du Liebe, es geht auch *einfach* mit Baby. Und in diesem Ratgeber möchte

ich dir den Weg zeigen, wie man sich das Leben an vielen kleinen Punkten leichter machen kann, wie du dein Baby und dein neues Leben genießen kannst und dich dabei trotzdem nicht selbst zu vergessen brauchst.

Deswegen habe ich dieses Buch geschrieben und darin all meine Erfahrungen und besten Tipps und Tricks als vierfache Mutter zusammengefasst. Und das Schöne daran: Alle meine Ratschläge sind ganz einfach umsetzbar und vielfach in der Praxis erprobt. Bisher durfte ich auf YouTube weit mehr als 100 000 Mütter erreichen – dort hat sich eine liebevolle Mama-Community gebildet. Falls du Austausch zu anderen Müttern suchst, bist auch du herzlich eingeladen, vorbeizuschauen.

Wunderschön, wenn man bedenkt, wie es vor 15 Jahren angefangen hat. Da habe ich mich nämlich dazu entschlossen, mit meinem erstgeborenen Sohn einen besonderen Weg einzuschlagen: in der Großstadt ohne Kinderwagen zu sein und meinen Kleinen zu tragen und ihm dadurch das Leben etwas geborgener und mir deutlich leichter zu machen. Wie das genau zusammenhängt, erfährst du selbstverständlich in diesem Buch. Damit war ich zumindest in meinem Umfeld die Erste, und so kam es, dass ich meinen Freundinnen, dann auch deren Freundinnen und dann immer mehr

Frauen gezeigt habe, wie man das Tragetuch bindet. Damals war das nämlich noch eher außergewöhnlich, und es gab noch keine Trageberatungen. Ich bin also gemächlich in die Rolle hineingewachsen, andere Mütter zu beraten. Mein YouTube-Kanal ist eine logische und so tolle Konsequenz aus dieser wunderschönen Entwicklung und dieses Buch eine Zusammenfassung aus 15 Jahren Mama-Sein.

Darüber hinaus möchte ich dir aber gleich zu Beginn ans Herz legen, immer auf dein eigenes Bauchgefühl zu vertrauen. Du wirst hier viel über meine persönlichen Erfahrungen und Sichtweisen lesen. Aber auch jenseits von diesen gibt es eine Vielzahl an unterschiedlichen Wegen, mit deinem Baby glücklich zu sein. Und nur darum geht es ja: dass du mit deinem Baby glücklich bist.

Versuche, gut auf dich zu hören, ein bisschen lockerzulassen und immer daran zu glauben: Du bist die beste Mama für dein Baby. Punkt.

Ich freue mich wirklich, dass du da bist und ich deine Inspirationsquelle sein darf.

Vielleicht bist du *wieder* da und kennst bereits mein erstes Buch *Gemeinsam werden wir kugelrund*; vielleicht ist dies aber auch dein erstes Buch von mir. In jedem Fall freue ich mich auf die gemeinsame Zeit, die wir die nächsten Monate miteinander teilen werden.

Lass mich an deiner Seite sein in deinem ersten Jahr mit deinem Baby. Denn in diesem ganz besonderen Jahr ist noch oder jedes Mal wieder alles ganz neu und aufregend. Ich hoffe von Herzen, all deine Fragen in diesem Buch beantworten zu können, damit du dich sicher fühlen kannst. Denn eins weiß ich ganz genau: Du bist die beste Mama für dein Baby. Genau so, wie *du* bist.

Deine Laila

PS: Obwohl ich eine Ärztin an meiner Seite habe, ersetzt dieser Ratgeber keinen Besuch beim Arzt. Deswegen: bei Unsicherheiten bitte immer Rücksprache mit deiner Frauenärztin oder Kinderärztin halten.

Eine kleine Lese- und Nutzhilfe

Du Liebe, in diesem Buch erzähle ich dir, wie es im ersten Jahr mit Baby bei *mir* war. Es passieren da sehr viele Dinge gleichzeitig, aber vieles auch nacheinander. Es kann auch bei dir in dieser Reihenfolge geschehen, muss aber nicht. Wenn dir also gerade ein ganz anderes Thema wichtig ist, schlage es hinten im alphabetisch geordneten Stichwortregister nach und blättere zum entsprechenden Kapitel. Du kannst dieses Buch also von vorne bis hinten durchlesen oder aber jeweils zu den Themen blättern, die bei euch gerade dran sind. Denn es gibt zwar gewisse grobe Entwicklungsschritte im ersten Jahr, aber jedes Baby legt diese in seinem ganz eigenen Tempo zurück – das eine etwas schneller, das andere etwas langsamer.

Das Buch ist in zwei große Teile unterteilt: Im ersten geht es vor allem um die »Grundlagen« mit einem Baby. Im zweiten Teil um seine wichtigsten Entwicklungsschritte in den ersten zwölf Monaten.

Ich möchte dir ans Herz legen, den ersten Teil des Buches in einem Rutsch zu lesen, weil es gerade in den ersten Wochen mit Baby so viel Neues und so viel zu wissen gibt! So erfährst du die Grundlagen für dein Wochenbett, das Stillen, die Babypflege, das Wickeln und vieles mehr an einem Stück.

Die Sache mit dem Geschlecht ...

Ich habe es schon im ersten Buch erwähnt: Mir ist wichtig, dass sich alle da draußen, die Eltern geworden sind (oder noch werden) und dieses Buch lesen, angesprochen fühlen.

Da sich aber auch dieses Buch vor allem an die Mamas unter euch richtet, und wahrscheinlich vor allem von Frauen gelesen wird, benutze ich im Buch meist die weibliche Form. Vor allem bei der *Frauenärztin* (auch, weil ich selbst eine *Frauenärztin* habe) oder der *Ärztin* generell fällt das besonders auf, weil wir da in der Alltagssprache oft die männliche Form benutzen. Das bedeutet aber natürlich nicht, dass ein (Frauen-)*Arzt* nicht ebenso gut behandeln und wertvollen Rat aussprechen kann. Bitte, ihr Männer da draußen, fühlt euch davon nicht ausgeschlossen.

Und was mir noch ganz, ganz wichtig ist: Es ist mir bewusst, dass es immer mehr homosexuelle Paare mit Kindern gibt, ich habe selbst zwei in meinem Freundeskreis. Natürlich seid ihr alle ebenso jederzeit angesprochen, auch wenn ich, wenn es um den oder die Partner/-in geht, die männliche Form verwende! Bitte nicht böse sein, wenn es das ein oder andere Mal ausschließlicher klingt, als es gemeint ist und sein soll.

Teil 1

DER ANFANG – ALLES, WAS DU WISSEN MUSST

Du Liebe,
in diesem ersten Teil muss ich dir ganz viel mit auf den Weg geben, darum ist der Anfang des Buches so vollgepackt: Wochenbett, Stillen, Rückbildung, Babypflege, Wickeln und vieles mehr ...

Am liebsten wäre mir, du würdest diesen

Teil einmal im Ganzen lesen und dann immer wieder nachschlagen, wenn ein Thema bei dir akut auftritt. Denn: Es passiert gerade am Anfang so vieles gleichzeitig, was für dich völlig neu und ungewohnt sein wird. Je mehr du darüber dann schon weißt, umso sicherer kannst du dich fühlen.



1. Dein Baby nach der Geburt

Juhu, es sind die wunderschönen ersten Tage mit deinem gut riechenden Baby. Es wird nie wieder so klein sein, und wahrscheinlich wirst du dein ganzes Leben immer wieder an diese ersten Tage mit deinem kleinen Goldschatz zurückdenken.

Vielleicht möchtest du dein Baby am liebsten gar nicht mehr loslassen, und höchstwahrscheinlich will auch dein Kleines den ganzen Tag auf deinem Arm schlafen und lässt sich selten ablegen. Du Liebe, das ist ganz normal und hat seinen Ursprung übrigens in der Steinzeit. Denn früher, als wir Menschen noch keine festen Häuser hatten, wäre ein Baby jederzeit in Lebensgefahr gewesen, wenn es allein gelassen worden wäre. Wilde Tiere hätten es angreifen können auf der Suche nach Nahrung, zum Beispiel. Wenn also dein Baby schreit, wenn es allein liegt, greift nur sein natürlicher Überlebensinstinkt. Es weiß nicht, dass es sicher und geschützt in seinem Bettchen liegt, es weiß noch nichts von und über die moderne Welt, in die es hineingeboren wurde. Und ganz wichtig ist: Es möchte dich auch nicht ärgern. Es braucht dich und deine körperliche Nähe einfach genauso sehr wie Nahrung und Wärme. Es war schließlich neun Monate in deinem Bauch gemütlich, eng und warm allzeit versorgt. Und braucht nun die ersten Wochen genau dieselbe Geborgenheit

und Nähe, damit es sich an die Welt gewöhnen kann.

Und übrigens, weißt du was: *Du* brauchst auch dein Baby. Denn dadurch, dass du dein Baby eng bei dir hast, wird deine Milchproduktion angeregt, zieht sich deine Gebärmutter für die Rückbildung schneller zusammen, schüttet ihr beide Oxytocin aus, unser sogenanntes Kuschelhormon, das dazu führt, dass ihr zusammen glücklich und zufrieden seid und eine enge Mutter-Kind-Beziehung aufbauen könnt. Und darum beneide ich dich jetzt gerade.

Bevor wir gleich alles durchgehen, was es am Anfang zu wissen gibt, vom Wochenbett übers Stillen, Wickeln, Babypflege bis zu den U-Untersuchungen, kümmern wir uns erst mal um dein Baby. Denn du willst natürlich wissen: Was passiert mit deinem Engelchen, wie gedeiht es, wie viel wiegt es, wie viel nimmt es zu, was kann es zu welchem Zeitpunkt, kann es Geräusche hören, wann kommt das erste Lächeln?

Dein Baby hat also die anstrengende Geburt hinter sich und wirkt noch ganz zerbrechlich, kennt noch nichts von der Welt da draußen und muss sich erst langsam an alles gewöhnen, was uns so vertraut ist. Aber du wirst staunen, wie schnell aus deinem winzig kleinen Mäuschen in kürzester Zeit ein kräftiges Baby wird.

WAS IST BONDING?

Du Liebe, wenn die Geburt noch vor dir liegen sollte, möchte ich dir eines sehr ans Herz legen – die meisten Kranken- und Geburtshäuser und Hebammen werden ohnehin dazu raten: Lege dir dein nacktes Baby am besten direkt nach der Geburt für mehrere Stunden auf deine nackte Brust und verbringt in dieser Nähe, Haut an Haut, die Zeit so ungestört wie möglich.

»Bonding« kommt aus dem Englischen, *to bond with somebody*, und bedeutet, zu jemandem eine Beziehung aufzubauen. Es bezeichnet den Prozess, wenn ein einzigartiges, emotionales Band zwischen Mutter und Kind entsteht. Das geschieht eben meist in den ersten Stunden und Tagen, nachdem das Baby auf der Welt ist. Auf der Brust der Mutter zu liegen, ihre Körperwärme zu spüren und ihren Herzschlag zu hören, schenkt deinem Baby Wärme, Geborgenheit und Sicherheit, um das Erlebnis der Geburt gut zu verarbeiten.

Außerdem tut das Bonding auch körperlich gut, denn dabei wird bei dir Oxytocin ausgeschüttet, das nicht nur die Milchproduktion und die Rückbildung deiner Gebärmutter anregt, sondern auch als Katalysator für die Mutter-Kind-Bindung gilt. Und auch dein Baby erhält eine Portion des »Kuschelhormons«, das sein Wohlbefinden steigert und sein Stresslevel nach der anstrengenden Geburt senkt.

Auch der Papa kann natürlich an diesem Erlebnis teilhaben, indem er sich ganz nah an euch heransetzt und ihr so die ersten gemeinsamen Momente zu dritt ganz intim als Familie erleben könnt.

Wenn es dir aus welchen Gründen auch immer nicht möglich sein sollte, gleich nach der Geburt zu bonden, mache dir keine Sorgen! Du kannst das Bonding mit deinem Baby auch jederzeit später ausgiebig nachholen.

Aber wenn du die Möglichkeit hast, dein Baby gleich ganz nah bei dir zu haben, nutze sie!

Das Bonding endet auch nicht nach ein paar Tagen. Es kann das ganze erste Lebensjahr gemacht werden. Dann kann auch der Papa mal an die Reihe kommen. Diese Nähe und Geborgenheit zu vermitteln, ist eine wertvolle Grundlage für eine stabile Eltern-Kind-Beziehung.

Dabei ist jedes Baby einzigartig, bringt eine ganz eigene Persönlichkeit mit, Wünsche, Besonderheiten, Vorlieben, die sich nach und nach immer deutlicher herauskristallisieren.

Viele denken bei einem Neugeborenen an ein zwei, drei Monate altes Baby mit glatter Haut, das uns mit großen Augen anschaut. Direkt nach der Geburt aber ist dein Baby noch verschmiert, verrunzelt und sieht mitunter gar ein bisschen zerdrückt aus. Manch ein Baby kommt schon mit **Haaren** auf die Welt, andere ganz ohne. Die Haare fallen in der ersten Zeit dann bei fast allen Neugeborenen aus. Und auch ihre Farbe und Festigkeit hat noch nichts mit den Haaren zu tun, die ihnen später wachsen werden. Vor allem frühgeborene Babys sind auch am Körper leicht behaart, das ist die Lanugobehaarung aus dem Mutterleib (vom Lateinischen *lana* = Wolle, weswegen auch »Wollhaare« dazu gesagt wird). Das ist eine ganz feine Ganzkörperbehaarung des Fötus. Sie sorgt dafür, dass die Käseschmiere an seinem Körper haften bleibt, sodass seine empfindliche Haut nicht vom Fruchtwasser aufgeweicht und vor Druck geschützt wird. Außerdem hilft das Wollhaar natürlich bei der Wärmespeicherung. Diese Haare fallen bald nach der Geburt aus, denn sie werden nicht mehr benötigt.

Die **Kopfform** deines Babys kann manchmal direkt nach der Geburt noch etwas merkwürdig anmuten. Einige haben einen ganz lang gezogenen Hinterkopf, zum Beispiel. Das zeigt einfach, wie formbar der kleine Kopf noch ist. Und diese »Knautschzone« braucht der Babykopf ja auch, um durch den Geburtskanal zu ge-

langen. Der Kopf deines Babys besteht bei der Geburt also noch nicht aus einer durchgehenden Knochenplatte, wie das später der Fall ist. Stattdessen ist der Schädel durchzogen von mehreren Furchen, an denen sich keine Knochen befinden. An diesen sogenannten Fontanellen können sich während der Geburt die Schädelplatten zusammen- und teilweise auch übereinanderverschieben. Es gibt eine größere Fontanelle, die rautenförmig ist und zwischen Stirn- und Scheitelbein auf dem Vorderhaupt liegt, eine kleinere Fontanelle, die sich am Hinterkopf befindet, etwa eine Handbreit über dem Nacken, und vier weitere Fontanellen an den Seiten des Kopfes, die aber meist gar nicht bemerkt werden. Im Bereich der größeren Fontanelle lässt sich gaaaanz behutsam der Pulsschlag deines Babys fühlen. Wenn dein Baby aufgerichtet ist, fällt diese Fontanelle meist ein wenig ein, wenn es liegt, ist sie etwas gewölbt. Vorsicht aber: Sollte die Fontanelle sehr weit einfallen, ist das ein Zeichen dafür, dass dein Baby dringend Flüssigkeit benötigt.

Die kleine Fontanelle schließt sich meist nach etwa drei Monaten, die vier Seitenfontanellen erst später, die größere, vordere Fontanelle aber bleibt für einige Zeit erst mal unverändert. Sie schließt sich nach und nach bis zum zweiten Lebensjahr.

Vielen Eltern macht der Gedanke, dass das Köpfchen ihres Babys noch nicht richtig »geschlossen« ist, Angst. Generell gilt: Man muss ganz behutsam und vorsichtig mit dem Kopf des Babys umgehen. Er sollte nie gedrückt werden und vor Stößen geschützt sein. In Watte packen musst du dein Baby nun aber auch nicht. Der Kopf deines Babys

ist an den Fontanellen nicht »offen«, diese empfindlichen Stellen werden von einer Bindegewebsschicht bedeckt, die sehr widerstandsfähig ist und das Köpfchen gut schützt. Ansonsten wirst du noch erfahren, wie du es am besten und sichersten hältst und worauf besonders zu achten ist.

Die **Atmung** deines Schätzchens ist nach der Geburt noch sehr schnell. Das kannst du sehen, wenn du seinen kleinen Brustkorb beobachtest. In den ersten Lebensstunden atmen einige Babys manchmal noch etwas geräuschvoll. Sorge dich dann nicht: Das ist ganz normal. Danach sollte die Atmung aber in der Regel leicht und ohne Mühe gehen. Ein Neugeborenes kann übrigens auch auffällig schnell oder geräuschvoll atmen, wenn ihm zu warm ist. Bei auffälligen Atemaussetzern deines Babys solltest du aber immer eine Ärztin kontaktieren.

Ich erinnere mich noch gut daran, als mein Kleiner etwa einen Tag alt war: Da hat er plötzlich nicht mehr eingeatmet. Ich habe ihm dann reflexartig ins Gesicht gepustet – er nahm daraufhin einen tiefen Atemzug und hat im Anschluss ganz harmonisch weitergeatmet. Wir Mamas sind in den ersten Tagen nach der Geburt einfach wachsam wie Löwinnen. Und wenn du dein Baby am Anfang immer bei dir hast, bemerkst du kleine, feine Unregelmäßigkeiten sofort und wirst oft einen ganz eigenen Instinkt dazu haben, was zu tun ist. So, wie ich es selbst erlebt habe.

Was in den ersten Tagen nach der Geburt sehr besonders ist, ist der unglaublich wache **Blick** deines Babys. Da ist es erst so kurz auf der Welt und guckt doch schon so, als

wüsste es genau Bescheid. Dieser Blick ändert sich aber in den ersten Lebenstagen, dann hält dein Baby seine Augen viel öfter geschlossen. Einige Babys mögen ihre Augen gar nicht mehr so recht öffnen. Da reicht es oft, sie behutsam aufzusetzen, dann öffnen sie die Augen meist von ganz allein. Bitte versuche nicht, die Augen mit deinen Fingern zu öffnen! Du musst die Augen deines Babys auch nicht reinigen. Sollten die Babyaugen viel Schleim absondern, kann das von einer in diesem Alter ganz normalen Tränenwegsverengung herrühren. Bitte keine Sorge, das verwächst sich in den allermeisten Fällen und wird auch bei den U-Untersuchungen immer mit angeschaut. Sollte es sich also in den ersten Wochen nicht von selbst geben, wird deine Kinderärztin ein Auge darauf haben.

Dein Baby kann am Anfang nur sehr verschwommen sehen und nur ungefähr 30 Zentimeter weit. Darum ist dein Gesicht für dein Baby auch das Interessanteste auf der Welt. Es wird dich nach seinen Möglichkeiten genauestens beobachten und vielleicht sogar schon den Blickkontakt suchen.

Die Augenfarbe des Babys steht bei der Geburt übrigens noch nicht fest. Hellhäutige Babys kommen häufig mit dunkelblauen Augen zur Welt, dunkelhäutige mit braunen oder dunkelgrauen Augen. Die Pigmentierung der Augen wird aber erst nach der Geburt durch den Einfluss von Sonnenlicht abgeschlossen, die endgültige Augenfarbe bildet sich erst zwischen dem sechsten und neunten Lebensmonat heraus.

Die **Haut** deines Neugeborenen ist noch sehr fein und dünn. Einige Neugeborene

haben ganz glatte Haut, bei anderen ist sie runzlig und schuppig. Oft schälen sich in den ersten Tagen auch die oberen Hautschichten in groben Schuppen ab, das passiert besonders häufig am Bauch und an den Beinen. Das kommt daher, dass die obersten Hautschichten, die im Fruchtwasser aufgequollen waren, jetzt eintrocknen und sich ablösen. Die Haut deines Babys braucht aber keine besondere Behandlung. Es sei denn, sie wird rissig. Dann hast du zwei Möglichkeiten: Du kannst einfach abwarten, denn die rissige Haut wird sich von allein abpehlen. Oder aber du träufelst ein bisschen gutes Olivenöl in deine Hände, verreibst es darin und verstreichst es behutsam auf die rissigen Hautstellen. Natürlich kannst du auch deine Hebamme einmal draufschauen lassen.

Auf der Kopfhaut (oder auch mal an den Augenbrauen) deines Babys bildet sich vielleicht in den ersten Wochen eine Form von Schuppen, **Kopfgneis** genannt. Dieser entsteht, wenn zu viel Talg produziert wird. Seine Schuppen sind fettig-glänzend, sie haben eine gelbe bis gelbbraune Farbe. Der Kopfgneis ist aber völlig unbedenklich, und nur sehr selten juckt er. Und niemals wird Kopfgneis von Fieber begleitet oder ist gar ansteckend. Du solltest nicht daran pulen oder kratzen und versuchen, die Schuppen zu entfernen. Und glaub mir, ich weiß, wie schwer das ist. Ich bin auch so eine Pulerin, und ich hatte große Schwierigkeiten, mich zurückzuhalten. Von meinen vier Kindern hatte der Älteste Kopfgneis, der aber ungefähr mit zwei Jahren ganz verschwunden ist. Mit einem halben Jahr waren seine Haare jedoch ohnehin so weit gewachsen, dass

der Kopfgneis darunter verborgen lag und gar nicht mehr zu sehen war. Das Pulen und Abkratzen kann nämlich zu Narben auf der Kopfhaut führen. Der Kopfgneis verschwindet in der Regel von ganz allein wieder innerhalb der ersten Lebensjahre.

Sollte sich der Kopfgneis neben den Augenbrauen noch auf anderen Hautstellen deines Babys ausbreiten oder dein Baby sich offensichtlich unwohl fühlen oder Fieber bekommen, kontaktiere aber bitte eure Kinderärztin. Dann handelt es sich nämlich aller Wahrscheinlichkeit nach um Milchschorf.

Oft wird der Kopfgneis mit **Milchschorf** verwechselt, weil sie sich sehr ähnlich sehen. Wo der Kopfgneis aber eine harmlose Hautirritation ist, gilt der Milchschorf hingegen tatsächlich als eine Hauterkrankung beim Säugling. Milchschorf tritt meist erst ab dem dritten Lebensmonat auf. Er bildet sich ebenfalls vor allem auf der Kopfhaut, kann aber auch im Gesicht (hier vor allem an den Augenbrauen, am Haaransatz oder aber an den Wangen, an der Stirn oder hinter den Ohren), in den Arm- und Beinbeugen vorkommen. Der bedeutende Unterschied zum Kopfgneis ist, dass der Milchschorf oft zu starkem Juckreiz führt und das Wohlbefinden deines Babys beeinträchtigt. Um Milchschorf zu behandeln, vereinbarst du bitte einen Termin bei eurer Kinderärztin, um die Symptome wie Jucken und Entzündungen abzumildern.

Einige Babys kommen mit einem sogenannten **Storchenbiss**, auch »Feuermal« genannt, auf die Welt: ein roter Fleck, oft im Nacken (eben da, wo der Storch die Babys trägt) oder auf dem Nasenrücken, den

Augenlidern, der Oberlippe oder keilförmig auf der Stirn. Er reicht von Blassrot bis Tiefblau. Storchenbisse verschwinden in den ersten Monaten und treten nur noch hervor, wenn das Kind zornig ist oder sich aufregt. Andere Babys werden mit einem »**Mongolenfleck**« am unteren Rücken, Gesäß oder Oberschenkel geboren. Es handelt sich um einen blauvioletten Fleck, der meist nach dem ersten Lebensjahr von allein wieder verschwindet. Meine Babys hatten alle so einen Fleck über dem Steiß und auch alle einen Storchenbiss. Eins meiner Kinder ist mit einem sehr großen Storchenbiss auf die Welt gekommen. Im zweiten Lebensjahr haben wir uns dazu entschlossen, ihn weglassen zu lassen, weil er sich bis dahin nicht deutlich zurückgezogen hatte. Denn andernfalls wäre er beim nächsten Wachstumsschub weiter mitgewachsen, wodurch die zu behandelnde Fläche auch immer größer geworden wäre. All das war völlig komplikationslos und ist gut verheilt. Darum möchte ich dich beruhigen, wenn dein Baby mit einem besonders großen Feuermal auf die Welt gekommen ist – es lässt sich gut behandeln, es tut nicht weh, und alles wird gut. Das habe ich selbst erlebt.

Falls es dir noch niemand gesagt hat (ich wusste es bei meinem ersten Baby auch noch nicht): Babys werden fast immer mit Pickelchen geboren. Keine Sorge, die gehen von ganz allein wieder weg. Es könnten zum Beispiel Milien (kleine weiße, verstopfte Talgdrüsen) sein, Pusteln oder »Neugeborenen-Ausschlag« (kleine erhabene, helle oder gelbliche Papeln, die von einem roten Hof umgeben sind). Und ich weiß, wie verlockend es scheint, aber bitte,

bitte nie daran herumdrücken! Du darfst aber gerne etwas Muttermilch drauf tupfen und sie trocknen lassen.

Nachdem nach der Geburt die Nabelschnur zwischen dir und deinem Baby durchtrennt worden ist, wird der Rest des **Nabels** bei deinem Baby mit einer kleinen Klammer abgeklemmt. Er trocknet irgendwann in den nächsten zwei Wochen ein und fällt dann von allein ab. Zu tun ist hier nichts von dir (siehe dazu auch später das Kapitel »So pflegst du dein Baby« S. 88).

Übrigens, solange der Nabel noch nicht abgefallen ist, brauchst du dein Baby noch nicht zu baden (oder mit ihm zu duschen), und auch auf Eincremen solltest du noch verzichten (mehr dazu kannst du im Kapitel »So pflegst du dein Baby« ab Seite 88 nachlesen).

Einige Neugeborene leiden unter einem **Nabelbruch**. Der entsteht, wenn sich nach dem Abfallen des Nabels der Nabelring noch nicht verschließt. Dann kann eine ziemlich große Wölbung über dem Nabel auftreten. Einen sogenannten Nabelbruch lässt man bis auf Weiteres in Ruhe von allein abheilen. Sei auch ganz unbesorgt: Das bereitet deinem Baby keine Schmerzen. Deine Hebamme und Kinderärztin schauen sich den Nabel deines Babys übrigens bei jedem Besuch und jeder Untersuchung auch genau an.

Der erste **Stuhlgang** deines Babys nennt sich »Kindspech« (im Fachjargon »Mekonium«), weil er grünschwartz und ganz zähflüssig ist. Was da herauskommt, ist das, was sich während der Zeit im Mutterleib im Darm angesammelt hat. Das Trinken der Vormilch (Kolostrum) regt bei dei-

nem Baby übrigens die Verdauung an und ermöglicht diese erste Ausscheidung.

In den ersten vier bis sechs Lebenswochen haben gestillte Babys normalerweise dreimal am Tag Stuhlgang. Später kann es dann auch mal drei, vier Tage dauern, bis die Windel richtig voll ist. Es kann auch sein, dass dein gestilltes Baby an einem Tag zehnmal in die Windel macht oder zehn Tage nur einmal oder gar nicht. Auch das ist alles normal. Und völlig unproblematisch. Problematisch wird's dann höchstens für die Mama, die die volle Windel wechseln muss. Der Inhalt reicht nämlich mitunter vom Nacken bis zur Kniekehle.

Wenn du dein Baby mit Milchersatznahrung fütterst, wird es seltener Stuhlgang haben, dafür aber regelmäßiger und in größeren Mengen.

Funfact am Rande: Mir ist aufgefallen, dass sich der Stuhlgang meines Babys auch in der Stillzeit immer dem angepasst hat, was ich gegessen habe. Obwohl die Muttermilch gar nicht aus dem Mageninhalt gebildet wird, sondern aus dem Blut. Das wird sicher auch die eine oder andere von euch bemerken.

Vorsorgeuntersuchungen

Vom Tag seiner Geburt an wird dein Baby regelmäßig ärztlich untersucht, um sicherzustellen, dass es sich »normal« entwickelt und mögliche Verzögerungen frühzeitig bemerkt werden, um ihnen entgegenzuwirken oder sie zumindest abzumildern. Diese Vorsorgeuntersuchungen werden »U-Untersuchungen« genannt.

Die allerersten Untersuchungen

Die allererste U-Untersuchung, die U1, wurde mit deinem Baby ja direkt nach der Geburt gemacht, wo und wie du auch immer entbunden hast. Die wird oft von deiner Hebamme durchgeführt. Die U2 aber muss dann von einer Kinderärztin gemacht werden, und zwar zwischen dem dritten und zehnten Lebenstag deines Babys. Das heißt, wenn du im Krankenhaus warst, wurdest du wahrscheinlich erst nach der U2 entlassen, wenn du aber ambulant, in einem Geburtshaus oder zu Hause entbunden hast, musst du für die U2 in eine Kinderarztpraxis gehen. Manche Kinderärzte kommen für den U2-Termin auch zu euch nach Hause. Um das zu klären, empfehle ich dir, rechtzeitig vorher telefonisch einen Termin abzumachen. In der Regel werdet ihr dann in eine U-Untersuchungs- oder gar Neugeborenen-Sprechstunde bestellt, weil das Baby noch so winzig klein ist. Teilweise gibt es recht lange Wartezeiten in den Kinderarztpraxen, darum hast du dich im Idealfall bereits im Laufe deiner Schwangerschaft um eine dir sympathische Kinderärztin gekümmert, sodass du direkt nach der Geburt den Termin für die U2 vereinbaren kannst. Den solltest du nämlich nicht versäumen und bis zum zehnten Lebenstag deines Babys wahrgenommen haben, sonst gibt es eine Erinnerung vom Jugendamt. Dazu gleich noch etwas mehr.

Zwischen der U1 und der U2 wird auch ein Stoffwechseltest, das sogenannte Screening, durchgeführt: Dabei werden deinem Baby normalerweise einige Blutstropfen aus der Ferse entnommen. Das tut deinem Baby nicht weh, weil es ein Minitröpfchen

Glukoselösung auf die Zunge bekommt. Da es noch kein geteiltes Nervenzentrum für Schmerz und Genuss hat, alles also noch eins ist, ist es quasi schmerzfrei, weil es sich auf den Genuss der Süße konzentriert. Das Screening dient dazu, seltene angeborene Stoffwechselerkrankungen frühzeitig zu erkennen, um ihren mitunter schweren Folgen vorzubeugen und sie von Anbeginn an bestmöglich zu behandeln.

Gelbsucht

Es kann der nicht ganz so seltene Fall auftreten, dass ein Neugeborenes kurz nach der Geburt unter Gelbsucht leidet. Rund 60 Prozent aller Neugeborenen bekommen sie. Sie rührt daher, dass Babys mit einer höheren Zahl roter Blutkörperchen geboren werden, von denen ein Anteil noch den sogenannten fetalen Blutfarbstoff enthält. Diese Blutkörperchen werden nach der Geburt abgebaut, und es fällt der Gallenfarbstoff Bilirubin an. Der wird in der Leber in eine Form umgewandelt, die über die Nieren ausgeschieden werden kann. Da aber bei einem Neugeborenen die Leberfunktion noch nicht völlig ausgereift ist, wird das Bilirubin nur unzureichend abgebaut. Darum sind Frühgeborene auch häufiger von Gelbsucht betroffen, da ihre Leberfunktion noch unreifer ist. Wenn aber der Bilirubinwert im Blut ansteigt, entsteht die gelbliche Färbung der Haut und der Augäpfel des Babys.

Der Höhepunkt dieser Gelbsucht ist meist zehn bis 14 Tage nach der Geburt erreicht. Dann fällt der erhöhte Bilirubinwert langsam automatisch wieder ab, und die Färbung geht zurück.

Unterstützen kann man den Rückgang der Bilirubinkonzentration im Blut auf natürliche Weise: durch häufiges und regelmäßiges Stillen und ausreichend Licht für das Baby (aber kein direktes Sonnenlicht).

In den allermeisten Fällen verläuft die Neugeborenen Gelbsucht unkompliziert. Sollte der Bilirubinwert tatsächlich zu hoch sein, muss das Neugeborene sich einer speziellen Therapie unterziehen, die sich »Fototherapie« nennt. Diese kann nur im Krankenhaus durchgeführt werden. Hier wird der Säugling nur mit einer Windel und von einer Augenmaske geschützt in ein Wärmebett gelegt und in der Regel für ein bis zwei Tage mit dem »blauen Licht« bestrahlt. Dann klingen die Symptome recht schnell wieder ab.

Das tut deinem Baby übrigens überhaupt nicht weh und setzt es auch nicht unter Stress. Und hab keine Sorge: Selbstverständlich wirst du als Mutter stationär mit aufgenommen und musst dein Baby im Krankenhaus natürlich nicht allein lassen.

Fünf Untersuchungen im ersten Jahr

Bis zum 11. Lebensjahr finden zwölf U-Untersuchungen statt (und weitere zwei im Teenageralter), im ersten Lebensjahr allein mindestens die ersten fünf. Die U6 wird von vielen Kinderärztinnen auch nach dem 12. Lebensmonat vorgenommen, von einigen aber auch davor. Danach werden die Abstände aber größer. Jede Untersuchung soll in dem dazu vorgeschriebenen Zeitraum stattfinden. Es ist wirklich wichtig, sich an diesen Zeitraum zu halten, denn die

DAS PASSIERT BEI DEN U-UNTERSUCHUNGEN IM ERSTEN LEBENSJAHR

Bei jeder U-Untersuchung wird dein Baby gewogen und gemessen.

Außerdem steht einem die Kinderärztin bei jeder Vorsorgeuntersuchung bei Fragen rund ums Baby und Kind beratend zur Seite.

- U1 (direkt nach der Geburt): Untersuchung der Vitalfunktionen, Sauerstoffgehalt des Blutes, ggf. Vitamin-K-Gabe
- U2 (3.-10. Lebenstag): Blutuntersuchung, Reflexe, ggf. Vitamin-K-Gabe
- U3 (4.-5. Lebenswoche): Körperfunktionen, Hüftgelenke, altersgerechte Entwicklung
- U4 (3.-4. Lebensmonat): Hör- und Sehvermögen, Beweglichkeit und Reaktionen, Ausmessen der Fontanelle
- U5 (6.-7. Lebensmonat): Sehvermögen, Milchzähne
- U6 (10.-14. Lebensmonat/1 Jahr): motorische und sprachliche Entwicklung, Verhalten

U-Untersuchungen sind gesetzlich vorgeschrieben. Wenn man sich nicht daran hält, bekommt man erst eine sanfte Erinnerung vom Jugendamt, die dann zu einer Ermahnung wird.

Und wo wir schon beim Thema »Jugendamt« sind: Wundere dich nicht, wenn das Jugendamt dir einen angekündigten Besuch abstattet. Es will dann nachsehen, in welchen Verhältnissen dein Baby aufwächst. Bei meinen ersten drei Wochenbetten habe ich so einen angekündigten Besuch vom Jugendamt bekommen, der mich allerdings gar nicht verunsichert hat – im Gegenteil: Ich empfinde es eher als beruhigend und schön zu wissen, wie viel Mühe sich der Staat macht, zu versuchen, auf alle Babys aufzupassen. In meinem zweiten Wochenbett, als ich gerade alleinerziehend mit Baby und einem Vierjährigen war, haben sie auch wirklich etwas genauer hingeschaut und mich intensiv danach befragt, wie ich mit allem zurechtkomme. Hintergrund ist einfach, dass viele Babys leider in schlimme Verhältnisse hineingeboren werden. Keine Sorge, ich gehe nicht davon aus, dass dein Baby dazugehört. Es geht mir eher darum, dass du Bescheid weißt. Natürlich sollte kein Ungeziefer in der Wohnung sein, es sollte keine Gewalt in der Familie geben, und es sollten keine Drogen konsumiert werden. Gegen eine unordentliche Wohnung und einen Out-of-Bed-Style der Mama hat das Jugendamt natürlich nichts einzuwenden.

So viel wiegt dein Neugeborenes

Ein Baby kommt mit einem durchschnittlichen Geburtsgewicht zwischen 2500 bis 4200 Gramm auf die Welt. Schwankungen im Geburtsgewicht oder ein Gewicht über oder unter diesen Werten sind möglich und lassen sich zurückführen auf verschiedene Gründe: Alter der Mutter, ihre Größe und

ihr Gewicht, das Geschlecht des Babys, den Geburtszeitpunkt und auch die Genetik.

Viele Eltern sind in den ersten Tagen nach der Geburt verunsichert, weil ihr Baby erst mal abnimmt. Lass dich davon nicht verunsichern, das ist ganz normal. Wichtiger ist, dass es eine rosige Gesichtsfarbe hat, Interesse zeigt, wenn es wach ist, und nasse Windeln hat. Die maximale Gewichtsabnahme sollte dein Baby am fünften Tag nach der Geburt erreicht haben, und sie sollte bei maximal 10 Prozent des Geburtsgewichts liegen. Frühgeborene oder zu leichte Neugeborene sollten aber nicht mehr als 5 Prozent des Geburtsgewichts verlieren.

Um sicherzugehen, dass dein Baby normal und gut zunimmt und gedeiht, wiegt deine Hebamme es jedes Mal, wenn sie auf Hausbesuch bei euch ist. Wenn diese Zeit vorbei ist, überwacht die Kinderärztin das Gewicht und die Größe deines Babys bei den U-Untersuchungen.

Pro Woche nimmt ein Neugeborenes in den ersten zwei Monaten um die 150–350 Gramm zu. Das Geburtsgewicht deines Babys wird sich innerhalb des ersten Lebensjahrs ungefähr verdoppeln.

So groß ist dein Neugeborenes

Die durchschnittliche Größe bei der Geburt liegt beim Baby um die 46 bis 56 Zentimeter.

Die Geburtsgröße gibt übrigens nicht unbedingt Aufschluss darüber, wie groß dein Kind später sein wird. Die endgültige Körpergröße eines Menschen hängt von verschiedenen Faktoren ab wie Vererbung, Ernährung, Krankheiten.

WARUM VITAMIN K?

Alle Babys bekommen bei der U1, spätestens bei der U2 und U3, Vitamin K. Vitamin K ist wichtig für die Blutstillung und Blutgerinnung. Die Menge an Vitamin K, die über den Mutterleib und die Muttermilch dem Baby zugeführt wird, ist nämlich nicht ausreichend. In der Vergangenheit ist es bei Neugeborenen gelegentlich zu schweren Blutungen gekommen (am gefährlichsten die Hirnblutung). Durch die Gabe von Vitamin K kann das nicht passieren.

Frühgeborene und zu leichte Babys

Ein Geburtsgewicht unter 2500 Gramm gilt als zu niedrig für ein Baby. Das ist ungefähr bei 4 bis 8 Prozent der Neugeborenen der Fall. Die meisten davon sind Frühchen, aber es gibt auch Babys, die bei termingerechter Geburt zu leicht sind. Diese Babys kommen im Regelfall rasch in einen Inkubator, auch »Brutkasten« genannt. In diesem können die Vitalfunktionen (Atmung, Herz-Kreislauf-Funktion, Körpertemperatur, im weitesten Sinne auch die Hirnfunktion) die ganze Zeit über kontrolliert werden. Außerdem ist das Baby darin vor Keimen und Infektionen geschützt. Wie lange ein Baby darin liegt, hängt davon ab, wie es sich entwickelt. Vielleicht hat es nur

BABYS INNERES SONNENLICHT: VITAMIN D

Dein Baby bekommt ab Tag fünf eine Vitamin-D-Tablette pro Tag. Man macht das bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres. Und kann es darüber hinaus in Absprache mit der Kinderärztin in den dunklen Monaten auch weiterhin tun. Man legt dem Baby die Tablette direkt vor dem Stillen auf die Zunge, sodass sie sich in Verbindung mit der Muttermilch auflöst. Am besten kontrollierst du nach dem Stillen noch mal, ob die Tablette wirklich weg ist, nicht, dass dein Baby sich daran verschluckt. Wenn du zu große Sorge vor dem Verschlucken hast, kannst du die Tablette auch auf einem Teelöffel mit etwas Muttermilch auflösen und die Flüssigkeit dann dem Baby mit dem Löffelchen in den Mund träufeln.

Es gibt auch Vitamin-D-Tropfen. Für die braucht man allerdings ein Rezept, weil sie so leicht überdosiert werden können. Es darf wirklich nur ein Tropfen pro Tag sein!

Es gibt Vitamin-D-Tabletten, die sind außerdem mit Fluorid angereichert. Sollte es in deiner Familie schwere Kariesschäden geben, könnte es sein, dass deine Kinderärztin dir zu solch einem Präparat rät. Nur bitte nicht in Eigenregie zu fluoridhaltigen Vitamin-D-Tabletten greifen, denn eine Überdosierung mit Fluorid kann das Gegenteil erreichen.

WAS MACHT VITAMIN D?

Vitamin D ist ein ganz besonderes Vitamin, das nur in sehr geringen Mengen in unserer Nahrung vorkommt. Unser Körper kann Vitamin D aber selbst bilden durch Sonneneinstrahlung. Allerdings ist die gerade in unseren Breiten meist unzureichend. Und gerade Neugeborene sollten gar keinem direkten Sonnenlicht ausgesetzt sein, weswegen das Risiko des Vitamin-D-Mangels bei ihnen natürlicherweise erhöht ist. Darum braucht es zusätzliches Vitamin D, am besten eben schon (fast) ab der Geburt.

Vitamin D brauchen wir zum Beispiel, um das Kalzium aus der Nahrung überhaupt in unseren Knochen einzulagern und ihnen dadurch Festigkeit zu verleihen. Ein Mangel an Vitamin D kann bei Kindern im schlimmsten Fall zu Rachitis und Fehlbildungen führen.

leichte Startschwierigkeiten und kann nach wenigen Tagen in ein Wärmebettchen umziehen. Andere Babys brauchen einfach etwas längere Zeit Unterstützung durch den Brutkasten.

Du Liebe, wenn es dich nun getroffen hat, und dein Baby liegt nach der Geburt im Brutkasten, möchte ich dir eine von Herzen kommende Umarmung senden. Das ist eine ganz besonders große Herausforderung für dich als Mama und auch für euch als Eltern. Ich weiß das, weil ich selbst eine Frühgeburt war. Und in den 80er-Jahren war das noch viel unsicherer als heute. Von meiner Mutter weiß ich, wie sehr sie in dieser Zeit gelitten hat, wie große Angst sie um mein Leben hatte und auch in den folgenden Monaten nach der Entlassung aus dem Krankenhaus bei den engmaschigen Untersuchungen. Immer schwebte die Sorge um mögliche Spätfolgen im Raum. Ich möchte dir mit auf den Weg geben, dass dies alles erst mal nur *Möglichkeiten* sind, die zutreffen können, aber nicht zutreffen müssen. Versuche, dich in den ersten Wochen nicht verrückt zu machen, und vertraue den euch behandelnden Ärzten, die ihr Bestes geben. So oder so wird dein Engelchen ein ganz besonderer Mensch und eine Kämpfernote. Ich habe übrigens wider allen Erwartungen keinerlei Spätfolgen erlitten.

Dir kommt dein Kleines in dem Kasten vielleicht noch viel kleiner und so zerbrechlich vor. Einige Mamas haben dann regelrecht Angst, ihr Baby zu berühren, oder meinen, dass es sie durch den Inkubator gar nicht mitbekommt. Aber glaube mir: Dein Baby braucht nichts mehr als

deine Anwesenheit, deine Berührungen, deine Stimme. Und auch in dieser etwas schweren Zeit kannst du vieles tun, um die Bindung zu deinem Baby trotzdem von Anfang an stark zu machen:

- Berühre dein Baby auch im Inkubator viel. Das Krankenhauspersonal wird dir genau zeigen, wie du das am besten machst.
- Wenn es dir erlaubt ist, dein Baby eine Weile aus dem Brutkasten zu nehmen, schmuse mit ihm, halte es ganz eng und die ganze Zeit bei dir. Das nennt sich auch »Bonding« (wie gerade beschrieben) oder eben »Känguruhen«, siehe etwas weiter unten.
- Sprich mit deinem Baby, damit es deine Stimme hören kann, denn die kennt es noch aus dem Mutterleib. Falls du nicht die richtigen Worte findest, um mit einem Baby zu sprechen, kannst du



Auf diesem Bild bin ich zwischen zwei und vier Wochen alt, denn da durften meine Eltern mich damals zum ersten Mal für wenige Minuten aus dem Brutkasten nehmen.

- auch telefonieren, wenn es im Raum erlaubt ist, oder mit dir selbst sprechen.
- Singe oder lies deinem Baby etwas vor. Es geht natürlich nicht darum, dass dein Kind versteht, worum es da geht, nur darum, dass es deine Stimme hört.
 - Du kannst auch ein von dir getragenes Tuch mitbringen und es deinem Engelchen, nach Absprache mit dem Pflegepersonal, in den Brutkasten legen. So riecht es immer deinen Duft.
 - Du kannst so bald wie möglich pflegerische Tätigkeiten übernehmen. Die Krankenschwestern und -pfleger zeigen dir, welche Aufgaben das sind, und leiten dich an.
 - Gestalte den Platz um den Brutkasten, indem du vielleicht Fotos von dir und dem Papa und den Geschwistern, wenn es welche gibt, auf das Beistelltischchen stellst.

Passend zum Thema empfehle ich den Film *Die Babyfabrik von Manila* von 2018. In Manila fehlen die Mittel, um zu Frühgeborenen einen Brutkasten zur Verfügung zu stellen. Stattdessen tragen die Mütter ihre winzigen Babys in einem »Känguru-Tuch« um den nackten Bauch und machen so ih-

ren eigenen Körper sozusagen zum Brutkasten. Und obwohl die hygienischen und medizinischen Bedingungen dort alles andere als optimal sind, überleben so sehr, sehr viele Babys. Auch in Deutschland hat sich seit den 90er-Jahren der nackte Bauch von Mama (oder Papa) in Kombination mit dem Brutkasten immer mehr etabliert. Denn der hilft wie der Kängurubeutel dem Kängurubaby als natürlicher Brutkasten bei der Entwicklung. Ärzte und Ärztinnen bestätigen, dass das Känguruhen sehr positive Auswirkungen auf das Baby und die Eltern hat.

Bewiesenermaßen wirkt sich der enge Körperkontakt sehr gut auf die kindliche Entwicklung aus. Ein sehr schöner Nebeneffekt des Känguruhens ist auch, dass durch den engen und häufigen Hautkontakt zu deinem Baby auch deine Milchbildung angeregt wird und du einen leichteren Stillstart haben wirst, wenn dein Baby endlich allein an deiner Brust trinken kann. Natürlich erleichtert es sofort auch schon das Abpumpen der Muttermilch für die Ernährung deines Frühgeborenen (anfangs noch durch eine Magensonde). Und natürlich hilft das enge Beisammensein mit deinem Baby auch der Festigung eurer Bindung.