

DER GROSSE GURATGEBER

Das große GU Babybuch

BIRGIT GEBAUER-SESTERHENN | DR. MED. MANFRED PRAUN

**DER
BESTSELLER:**
über
150.000-mal
gekauft

GU



Ein Jahr mit vielen Premieren

In nur zwölf Monaten wird aus einem schutzbedürftigen Säugling ein aktives kleines Kind. Genießen Sie diese wunderbare Zeit, staunen Sie, freuen Sie sich mit und unterstützen Sie Ihr Baby liebevoll in seiner Entwicklung.

- › **1. Monat:** Sinneserfahrungen in der Welt draußen (› Seite 94)
- › **2. Monat:** Das erste Lächeln wird verschenkt (› Seite 104)
- › **3. Monat:** Die Zeit der Fingerspiele beginnt (› Seite 112)
- › **4. Monat:** Das Baby wird langsam mobiler (› Seite 118)
- › **5. Monat:** Köpfchen in die Höh in Bauchlage (› Seite 124)
- › **6. Monat:** Gezieltes Greifen und das erste »ma-ma« (› Seite 130)
- › **7. Monat:** Drehen auf den Bauch – jetzt gelingt's! (› Seite 136)
- › **8. Monat:** Die ersten Zähne kommen (› Seite 142)
- › **9. Monat:** Sitzen eröffnet neue Perspektiven (› Seite 148)
- › **10. Monat:** Auf alle Viere und loskrabbeln ... (› Seite 154)
- › **11. Monat:** Erste Worte und erste Gehversuche (› Seite 160)
- › **12. Monat:** Schritt für Schritt auf Entdeckungstour (› Seite 166)

Ein Wort zuvor 3

WIR WERDEN EINE FAMILIE! 11

Aus zwei werden drei 12

- Flitterwochen mit dem Baby 13
- Die Beziehung zwischen Mann und Frau ... 13
- Der kleine Schlafräuber 14
- Auskommen mit dem Einkommen 15
- Das Liebesleben 15
- Gute Zeiten, schlechte Zeiten 16
- Reden ist Gold 16

Die Wartezeit aufs Baby nutzen 18

- Das gehört in Babys Schrank 19
- Hauptsache bequem 19
- »Secondhand« als erste Wahl 20
- Die Babyausstattung 21
- Das sollten Sie vor der Geburt fürs Baby besorgen 21
- Was sonst noch sinnvoll ist. 22
- Das Tragetuch 23
- Schnuller 24
- Problematik Dauernuckeln 24
- Kleine Schnullerkunde 24
- Argumente pro Schnuller 27
- Argumente contra Schnuller 27
- Der richtige Schlafplatz 28
- Das sollten Sie außerdem berücksichtigen .. 29
- Vorsorgen für die Zeit nach der Geburt ... 30
- Formale Angelegenheiten 30
- Fragen & Antworten 32

Eine Familie ist geboren 34

- Die Geburt und die erste Zeit danach 35
- Babys Höchstleistungen 35
- Geburt durch Kaiserschnitt 35



- Geburt mit Zange oder Saugglocke 36
- Der Apgar-Test. 38
- pH-Wert-Messung 38
- Augenprophylaxe. 38
- Die erste Vorsorgeuntersuchung 39
- Das erste Bad 39
- Das Leben mit Baby meistern 40
- Babys Gesundheit fördern 40
- Pucken 43
- Windeln 44
- Wickeln – so geht’s 46
- Pflege zarter Babyhaut 48
- Die ersten Tage im Babyleben 52
- Zuerst hellwach 52
- ... und dann sooo müde! 52
- Der Wärmehaushalt 52
- Das Schlafbedürfnis 54
- Das Kindspech 54
- Roter Urin 55
- Geschwollene Brustdrüsen 55
- Schmieraugen 55
- Verstopfte Nase 56
- Die Neugeborenenengelssucht 56
- Hodenhochstand 57
- Schädelverformung 57
- Hautprobleme bei Babys 58
- Fragen & Antworten 62



Das Wochenbett 64

Das Frühwochenbett:
 »Andenken« an die Geburt 65
 Der Bauch 65
 Der Damm 66
 Die Kaiserschnittnaht 68
 Die Nachwehen 71
 Gebärmutterrückbildung 72
 Der Wochenfluss 73
 Der »Baby-Blues« 75
 Andere Auswirkungen
 der Hormonumstellung 76
 Darm und Verdauung 77
 Hämorrhoiden 79
 Das Handgelenk 79
Wochenbettgymnastik 80
 Alles zu seiner Zeit 80
 Multitalent Beckenboden 81
 Erweiterte Wochenbettgymnastik 83
Rückbildung 84
 Kleines Programm für zu Hause 84
 Verhütung nach der Geburt 87
 Welche Methoden gibt es? 87
 Verhütungsmethoden im Vergleich 88
 Fragen & Antworten 90

VOM SÄUGLING ZUM KLEINKIND 93

Der erste Monat 94
 So entwickelt sich Ihr Baby 94
 So fördern Sie Ihr Baby spielerisch 100
 Fragen & Antworten 102

Der zweite Monat 104
 So entwickelt sich Ihr Baby 104
 So fördern Sie Ihr Baby spielerisch 108
 Fragen & Antworten 110
Der dritte Monat 112
 So entwickelt sich Ihr Baby 112
 So fördern Sie Ihr Baby spielerisch 114
 Fragen & Antworten 116
Der vierte Monat 118
 So entwickelt sich Ihr Baby 118
 So fördern Sie Ihr Baby spielerisch 120
 Fragen & Antworten 122
Der fünfte Monat 124
 So entwickelt sich Ihr Baby 124
 So fördern Sie Ihr Baby spielerisch 126
 Fragen & Antworten 128
Der sechste Monat 130
 So entwickelt sich Ihr Baby 130
 So fördern Sie Ihr Baby spielerisch 132
 Fragen & Antworten 134
Der siebte Monat 136
 So entwickelt sich Ihr Baby 136
 So fördern Sie Ihr Baby spielerisch 138
 Fragen & Antworten 140
Der achte Monat 142
 So entwickelt sich Ihr Baby 142
 So fördern Sie Ihr Baby spielerisch 144
 Fragen & Antworten 146
Der neunte Monat 148
 So entwickelt sich Ihr Baby 148
 So fördern Sie Ihr Baby spielerisch 150
 Fragen & Antworten 152
Der zehnte Monat 154
 So entwickelt sich Ihr Baby 154
 So fördern Sie Ihr Baby spielerisch 156
 Fragen & Antworten 158
Der elfte Monat 160
 So entwickelt sich Ihr Baby 160



WIR WERDEN EINE FAMILIE!

Es ist so weit: Sie erwarten ein Baby und werden bald eine kleine Familie sein! Ihnen und Ihrem Partner steht nun eine aufregende Zeit bevor – im wahrsten Sinne des Wortes. Denn kaum etwas wird Ihr Leben jemals wieder so umkrempeln wie die Geburt des ersten Kindes. Doch was bedeutet das eigentlich, eine Familie zu sein?

	Aus zwei werden drei ...	12
	Die Wartezeit aufs Baby nutzen	18
	Eine Familie ist geboren	34
	Das Wochenbett	64





Die Wartezeit aufs Baby nutzen

Solange das Baby im Bauch wohnt, braucht es keine festen Mahlzeiten, keine Windeln, kein Bett und keinen Kinderwagen. Sobald es aber das Licht der Welt erblickt hat, sollte idealerweise alles parat stehen. Dann haben Sie die Möglichkeit, sich nach der Entbindung uneingeschränkt um Ihr Neugeborenes und um sich selbst zu kümmern.

Das gehört in Babys Schrank

Die Konfektionsgröße von Babys und Kleinkindern lässt sich ganz leicht ermitteln, da sie sich an der ungefähren Körperlänge des Kindes orientiert. Dabei liegen zwischen den einzelnen Konfektionsgrößen immer etwa sechs Zentimeter. Das bedeutet: Wenn Ihr Baby mit 52 Zentimetern Länge das Licht der Welt erblickt, wäre die nächstpassende Größe 56. Kommt es mit 48 Zentimetern auf die Welt, würde es vermutlich in Strampler der Größe 50 passen, während Frühgeborene sich in Größe 44 wohlfühlen, sehr kräftige Kinder jedoch vermutlich bereits Kleidergröße 62 brauchen. Da Sie jetzt noch nicht wissen, wie groß Ihr Baby sein wird, wenn es auf die Welt kommt, können Sie sich kurz vor dem Geburtstermin die ungefähre Größe Ihres Babys von Ihrem Frauenarzt sagen lassen. Er kann die Größe per Ultraschallgerät errechnen. Wenn Sie dann absehen können, in welche Richtung (klein, normal, groß) Ihr Baby tendiert, können Sie gezielter einkaufen gehen. Auch wenn es noch so verlockend und schön ist, in Babygeschäften herumzustöbern – kaufen Sie lieber nicht zu viel Kleidung in kleinen Größen ein! Zum einen können Sie normalerweise davon ausgehen, das eine oder andere Kleidungsstück zur Geburt geschenkt zu bekommen. Zum anderen wächst Ihr Baby sehr schnell aus diesen kleinen Größen heraus. So manche Mutter bedauert es sehr, wenn sie die schönen Kleidungsstücke ihrem Baby nur dreimal anziehen konnte, weil sie danach schon zu klein geworden waren.

STARTKLEIDUNG

Grundsätzlich reichen folgende Kleidungsstücke (Größe 56–62) für die ersten acht bis zehn Wochen aus:

- 3 bis 5 Bodys, die sich idealerweise vorne/seitlich öffnen lassen
- 4 bis 6 Strampler
- 6 bis 7 dünne Pullover bzw. T-Shirts (je nach Jahreszeit), unter den Strampler
- 1 Jacke für draußen (je nach Jahreszeit dicker oder dünner)
- 1 bis 2 Erstlingsmützen, die auch die Ohren bedecken (Gr. 34 oder kleiner)
- 1 Paar dickere Wollsockchen oder Wollschuhe
- 3 bis 4 Spuckwindeln
- Für Winterbabys zusätzlich noch 1 bis 2 Strumpfhosen, 1 Schneeanzug, Handschuhe

Hauptsache bequem

Achten Sie beim Kauf von Babykleidung darauf, dass sie für Ihr Baby bequem ist und möglichst problemlos an- und ausgezogen werden kann. Wenn Sie Bodys kaufen, ist es sinnvoll, solche zu wählen, die an der Seite zugebunden werden. Dann müssen Sie sie nicht über das Köpfchen ziehen. Achten Sie außerdem darauf, dass Pullis und T-Shirts seitlich am Kragen oder hinten aufgekнопft werden können. So kann der Kopf leichter durchschlüpfen. Leider gibt es auch wunderschöne Markenkleidung, die absolut unpraktisch ist. Übrigens sind Druckknöpfe wesentlich handlicher als normale Knöpfe.

Wickeln – so geht's

Am besten legen Sie sich vor dem Wickeln sämtliche Utensilien zurecht, die Sie brauchen: eine frische Windel, warmes Wasser und einen Waschlappen oder ein feuchtes Tuch und bei Bedarf eine Creme für den Windelbereich. Bitte lassen Sie Ihr Baby niemals unbeaufsichtigt auf dem Wickelplatz liegen! Bereits eine Sekunde Unaufmerksamkeit kann genügen, und schon macht sich Ihr Baby »selbstständig« und fällt womöglich vom Wickeltisch!

➤ **Schritt 1:** Für etwas mehr Wärme über dem Wickeltisch schalten Sie den Heizstrahler ein. Legen Sie dann Ihr Baby in

Rückenlage auf die Wickelkommode und ziehen Sie es aus, bis Sie bequem an die Windel kommen. Sobald Sie die Windel öffnen, kommt frische Luft an den Baby-po. Das verleitet die Babys oft dazu, noch einmal Pipi zu machen. Deswegen macht es Sinn, das Baby nach dem Auspacken noch für ein bis zwei Minuten auf der alten Windel liegen zu lassen – natürlich nur, wenn kein »großes Geschäft« drin ist.

➤ **Schritt 2:** Wischen Sie den Po des Babys mit einem feuchten Tuch ab. Das kann ein Waschlappen mit lauwarmem Wasser sein oder ein mit Öl oder Lotion getränktes Papiertuch **1**. Wichtig bei Mädchen:

1 Reinigen Sie den Po vorsichtig.



2 Legen Sie die frische Windel unter.



Wischen Sie Stuhl- und Cremereste immer von vorn nach hinten – also von der Scheide zum After – und nie anders herum. Sonst könnten Keime aus dem Stuhl in die Scheide gelangen und eine Infektion auslösen. Achten Sie auch darauf, sämtliche Stuhlreste vorsichtig aus den äußeren Genitalorganen herauszuwischen. Bei Jungen gilt: Heben Sie den Hodensack vorsichtig an und reinigen Sie auch den Bereich darunter gründlich.

- **Schritt 3:** Legen Sie nun eine frische Windel unter den Po. Führen Sie dafür Ihre Hand samt Unterarm unter einem Oberschenkel des Babys durch, um dann mit

3 Prüfen Sie, ob die Windel gut sitzt.



TIPP: WINDELZUSCHUSS

Am folgenden Beispiel wird deutlich, dass auch die Kommunen Interesse daran haben, die Windelberge zu reduzieren: Im Landkreis Starnberg werden jährlich etwa 1200 Kinder geboren, was zur Folge hat, dass pro Jahr knapp 10 Prozent (umgerechnet 1600 Tonnen) des Hausmülls aus Wegwerfwindeln bestehen. Das bedeutet pro Baby über 600 Kilogramm (rund 4000 Windeln), bis es sauber ist. Das Amt für Abfallwirtschaft im Landkreis wurde aktiv: Seit 1997 bekommen Eltern, die Stoffwindeln anschaffen oder einen Windeldienst in Anspruch nehmen, einen Zuschuss von etwa 20 Prozent auf alle anfallenden Kosten. Wenn auch Sie sich für die Anschaffung von Stoffwindeln interessieren, sollten Sie sich bei Ihrem Rathaus nach einem Zuschuss erkundigen.

dieser Hand den anderen Oberschenkel von oben zu fassen. Wenn Sie nun Ihren Unterarm anheben, gehen beide Beine samt Po in die Höhe **2**. Dieser Griff ist für die Hüfte Ihres Babys wesentlich besser, als wenn Sie es an den Fußgelenken fassen und hochheben würden.

- **Schritt 4:** Die Windel schließen – nicht zu fest, nicht zu locker. Sie soll anliegen, aber nicht einengen. Das prüfen Sie nach, indem Sie mit zwei Fingern am Bein- und Bauchabschluss entlangfahren **3**. Achten Sie darauf, dass die Windelränder an den Beinen nicht nach innen umgeknickt sind, sonst kann die Windel auslaufen.



Der fünfte Monat

Um den fünften Monat herum schaffen es viele Babys, für einige Minuten auf dem Bauch zu liegen und dabei ihr Köpfchen oben zu halten. Je nachdem, wie wendig der kleine Trockenschwimmer ist, kann es passieren, dass er sich demnächst aus der Bauchlage auf den Rücken dreht.

So entwickelt sich Ihr Baby

Bereits zu diesem Zeitpunkt schaffen die ganz cleveren Babys auch schon mal den umgekehrten Weg und drehen sich aus der Rückenlage auf den Bauch. Dies ist ein beachtlicher Fortschritt. Erfahrungsgemäß ist diese Mobilität aber nicht die Regel, und Sie sollten nicht enttäuscht sein, wenn Ihr Kind auch in den kommenden Wochen noch kein Interesse zeigt, sich vom Rücken auf den Bauch zu drehen und umgekehrt. Jedes Kind nimmt sich dafür die Zeit, die es braucht. Und das hat überhaupt nichts mit »Normal-Sein« oder »Nicht-Normal-Sein« zu tun, sondern einzig und allein mit der Individualität Ihres Kindes.

Mit allen Sinnen dabei

Die Sinne Ihres Kindes entwickeln sich täglich weiter. Vermutlich erfasst Ihr Kind inzwischen an Ihrer »Tonlage« ganz schnell die aktuelle Stimmungslage. Auch seine Augen sind stets auf der Hut: Alles, was in Greifnähe kommt, wird untersucht. Und ab jetzt heißt es fürs Baby: Dabei sein ist alles – am liebsten auch bei Tisch!

Den Kopf ganz oben

Sehr vielen Kindern gelingt in diesen Wochen schon eine sehr gute Kopfhaltung. Wenn Sie Ihr Baby mit Unterstützung hinstellen, kann es inzwischen über mehrere Minuten seinen Kopf oben halten. Wenn Sie es auf Ihrem Schoß sitzen haben und seinen Körper vorsichtig seitlich hin und her bewegen, kann es in der Regel bereits tadellos den Kopf ausbalancieren.

Reich mir die Hand ...

Wenn Sie Ihrem Baby die Hände reichen, wird es sich sicher daran festklammern. Mitunter kann es schon so fest zupacken, dass Sie es aus der Liegeposition zum Sitzen hochziehen können. Dabei sollten Sie behutsam sein und das Kind an der Hand in die Sitzposition ziehen.

Zum Greifen benutzen manche Kinder jetzt schon bevorzugt eine Hand. Wenn Ihr Baby häufig die linke Hand einsetzt, heißt das jedoch nicht, dass es Linkshänder werden wird. Denn noch können Kinder jederzeit ihre potenzielle Führungshand wechseln. Wenn sich abzeichnen sollte, dass Ihr Kind bevorzugt die linke Hand einsetzt, sollten Sie auf keinen Fall versuchen, Ihr Kind in Sachen Händigkeit »umzuerziehen«. Erfahrungsgemäß ist dies nicht förderlich, denn erzwungene Veränderungen können später zu Entwicklungsproblemen führen.

Stand up!

Vielleicht zeigen in den jetzigen Wochen die Beinchen Ihres Kindes ein erstes Stehvermögen. Wenn Sie Ihr Baby unter den Achseln so festhalten, dass die Füße den Boden berühren, stellt es sich für einige Sekunden auf die Füße, stemmt die Zehen gegen den Boden und streckt seine Beine durch.

Feine Antennen

Auch die Fähigkeit Ihres Kindes, Dinge wahrzunehmen, entwickelt sich immer mehr. Mittlerweile kann es an Ihrer Mimik und Ihrem Tonfall Ihre Stimmung erfassen. Es spürt also, ob Sie gestresst oder fröhlich, gereizt oder gut gelaunt sind. Auch wenn es

SITZEN – ABER RICHTIG!

Ihr Kind kann nur dann selbstständig sitzen lernen, wenn seine Rumpfmuskulatur ausreichend trainiert ist und das Nervensystem in der Lage ist, Schwerkraft, Muskeltätigkeit und Gleichgewicht aufeinander abzustimmen. Das gelingt aber nur dann, wenn Ihr Baby fleißig übt, sich vom Rücken auf den Bauch zu drehen und umgekehrt. Falsch wäre es hingegen, das Baby gut gepolstert in eine Sofaecke zu setzen.

den Inhalt Ihrer Gespräche noch nicht versteht, hat es inzwischen doch ein gutes Gespür für die leisen Zwischentöne.

Die Vorsorgeuntersuchung U5

Zwischen dem vollendeten fünften und siebten Monat überprüft der Kinderarzt, ob Bewegungsfähigkeit und Geschicklichkeit Ihres Kindes dem Alter entsprechen: Kann sich das Baby selbst auf den Bauch drehen? Kann es im Unterarmstütz stabil in Bauchlage liegen? Greift es gezielt nach Spielzeug? Ist es in der Lage, mit beiden Händen etwas festzuhalten und Gegenstände von einer Hand in die andere zu übergeben? Kann es seinen Fuß in die Hand nehmen und zum Mund führen? Wie reagiert es auf Fremde? Daneben werden Gehör und Gehirnfunktionen untersucht. Außerdem bespricht der Arzt mit Ihnen die weitere Ernährung des Kindes. Laut offizieller Impfempfehlung steht spätestens jetzt die letzte Kombinationsimpfung an.



Birgit Gebauer-Sesterhenn (Jahrgang 1969) ist diplomierte Ernährungswissenschaftlerin und ausgebildete Journalistin. Sie lebt am Ammersee und arbeitet dort als Autorin. Gemeinsam mit ihrem Mann Torsten hat sie dreimal »Babys erstes Jahr« mitgemacht – mit den üblichen Höhen und Tiefen. Durch ihre Kinder Paulina, Samuel und Sophie und all deren Freunde erfährt sie immer wieder, wie sehr Kinder das Leben umkrempeln können. Doch sie ist überzeugt: Kind +1 bedeutet nicht Stress +1, denn mit jedem Kind wird es leichter. Weil Eltern ihren Erfahrungsschatz täglich vergrößern, Routine bekommen und lernen, auch mal fünf grade sein zu lassen ...

Dr. med. Manfred Praun (Jahrgang 1964) studierte Medizin in Budapest, Erlangen, München und Manchester und arbeitete anschließend neun Jahre am Dr. von Haunerschen Kinderspital in München. Seit Frühjahr 2003 leitet er als niedergelassener Kinderarzt eine eigene Praxis in Gilching, Kreis Starnberg (www.kinderarzt-gilching.de). Neben seinem Wissen in der Schulmedizin ist er stets engagiert, Homöopathie und andere alternative Heilweisen mit in seine Behandlung einzubeziehen. Als Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin weiß er, was kleine (und große) Menschen brauchen. Dr. Manfred Praun ist verheiratet und hat einen Sohn.



Der Starthelfer für die Babyzeit

Dieses Standardwerk liefert kompetente Antworten auf die vielen Fragen, die Sie sich als Eltern im ersten Jahr stellen, und hilft, die Bedürfnisse Ihres Babys zu erkennen und zu erfüllen.

- › **Mit allen Sinnen:** Staunen Sie, was Ihr Baby Monat für Monat Neues kann – vom ersten Lächeln zum ersten Schritt. Anregende Spiele stärken die Beziehung, fördern die Entwicklung.
- › **Wertvoll:** Aktuelle Informationen rund um die Basisthemen Essen, Schlafen und Babypflege. Und wie Sie mit Schulmedizin und Homöopathie helfen, wenn das Kleine mal krank ist.
- › **Nah an der Praxis:** Authentische Erlebnisberichte machen Mut und greifen wichtige Aspekte wie Vereinbarkeit von Familie und Beruf auf.
- › Mit einem Vorwort vom Deutschen Hebammen Verband e. V.

Aktualisierte Neuauflage

G|U

WG 467 Säuglinge
ISBN 978-3-8338-1982-7



€ 22,99 [D]
€ 23,70 [A]

www.gu.de