

## Die häufigsten Fragen frisch gebackener Eltern

### Wie oft sollte mein Baby in den ersten Tagen angelegt werden?

Gerade zu Beginn gibt es noch keine fixen Stillzeiten. Um die Muttermilchproduktion anzuregen, sollten Sie ihr Kind in den ersten Tagen öfters anlegen, ggf. sogar alle 2-3 Stunden wecken. In den meisten Fällen kommt es um den 3.-5. Tag zum Milcheinschuss. Dabei kann die Brust stark spannen oder sich warm anfühlen. Je öfter und regelmäßiger Sie aber anlegen, umso problemloser verläuft diese erste Phase. Sollten Sie anhaltend Schmerzen beim Stillen haben oder es Stillprobleme geben, fragen Sie bitte Ihre Hebamme oder eine Stillberaterin!

Achten Sie bitte von Beginn an auf die frühen Hungerzeichen Ihres Babys, da sich ein sehr hungriges, schreiendes Kind nur schwer anlegen lässt, und dies bei Mutter und Kind Stress verursachen kann. Frühe Hungerzeichen sind: Hin- und Herwenden des Kopfes, Flackende Augenlider, Saugbewegungen/Sauggeräusche, Schlecken an den Lippen, herausgestreckte Zunge, allgemeine Unruhe, Hand oder Finger in den Mund.

Es ist vollkommen normal, dass Ihr Kind in den ersten Lebenstagen an Gewicht verliert, bis zu 10% des Geburtsgewichtes sind dabei tolerabel, bevor die Hebamme oder der Kinderarzt das Zufüttern empfiehlt. Daher ist gerade in den ersten Lebenstagen eine engmaschige Betreuung durch eine Hebamme wichtig, welche Trinkverhalten und Gewicht im Auge behält. Bis zur 2. Lebenswoche sollte Ihr Kind sein Geburtsgewicht wieder erreicht haben.

### Welche Flaschennahrung gibt es?

In den ersten Lebensmonaten ist eine so genannte PRE-Nahrung zu empfehlen. PRE-Nahrungen enthalten als Kohlenhydrat Milchzucker und dürfen, wie die Muttermilch, bei Bedarf gefüttert werden. 1er-Nahrungen enthalten neben dem Milchzucker auch Stärke. Dies kann in den ersten Lebensmonaten jedoch meist schlecht verdaut werden und ist daher standardmäßig nicht zu empfehlen. Sollte ein Kind in sehr kurzen Abständen große Mengen Pre-Milch verlangen und auch nach vollständiger Leerung der Flasche weiterhin hungrig sein, sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Kinderarzt. In diesem Falle kann eine Umstellung auf eine 1er-Nahrung sinnvoll sein. In den folgenden Monaten stellen sich viele Eltern die Frage, ob eine Folgemilch erforderlich ist. Generell wird von Kinderärzten keine Umstellung auf eine 2er-, 3er- oder Kindermilch empfohlen, da die Zusammensetzung nicht mehr der Muttermilch entspricht und es schlichtweg einfach nicht notwendig ist, die Milch auf in den Folgemonaten umzustellen!

### Wieviel sollte mein Kind trinken?

Als grobe Empfehlung gilt (bei reif geborenen Kindern) in den ersten 3 Lebensmonaten die Formel

**140ml x Kilogramm KG pro Tag.**

Rechenbeispiele:

- 3Kg schweres Kind:  $140 \text{ ml} \times 3 = 420 \text{ ml}$  (z.B. 6 x 70ml)
- 4Kg schweres Kind:  $140 \text{ ml} \times 4 = 560 \text{ ml}$  (z.B. 6 x 95 ml)
- 5Kg schweres Kind  $140 \text{ ml} \times 5 = 700 \text{ ml}$  (z.B. 6 x 115ml)

Aber dies sind nur Richtwerte! Entscheidend ist, ob Ihr Kind nach den Mahlzeiten zufrieden ist, eine ausreichende Gewichtszunahme zeigt und 5-6 nasse Windeln täglich hat.

### Wie ist die Gewichtsentwicklung in den ersten Monaten?

Auch hier gilt: so individuell wie jedes Kind ist auch seine Gewichtsentwicklung. Als Richtlinie kann man sich aber folgendes merken:

- 170-330g/Woche in den ersten 2 Lebensmonaten (ca. 25-40g/Tag)
- 110-330g/Woche im 3. und 4. Lebensmonat

- 70-140g im 5. und 6. Lebensmonat

### Was ist eine HA-Nahrung?

Diese Nahrung ist zumeist auf Kuhmilchbasis hergestellt und ist geeignet für Kinder von Eltern, die selbst zu Allergien neigen. HA steht dabei für „hypoallergen“. Bei dieser Milch wird das Kuhmilchprotein aufgespalten, um weniger allergen zu wirken. Allerdings schmecken diese Säuglingsnahrungen etwas bitter. Leider zeigen die meisten Studien nur eine geringe Wirkung auf den zukünftigen Allergieverlauf. Außerdem ist es wichtig zu wissen, dass es leider nicht mehr sinnvoll ist eine HA-Nahrung zu geben, wenn das Kind zuvor bereits eine „normale“ Pre-Nahrung erhalten hat!

### Braucht mein Kind zusätzlich Wasser oder Tee?

Generell ist es weder beim Stillen noch bei einer PRE-Nahrung notwendig, zusätzlich Wasser oder Tee zu geben. Auch nicht an warmen Sommertagen! Bei gestillten Kindern passt sich die Muttermilch dem veränderten Trinkverhalten des Babys an heißen Tagen an und auch flaschenernährte Kinder melden sich meist häufiger zur Mahlzeit, sodass eine Zugabe anderer Getränke schlichtweg nicht nötig ist. Erst ab der 3. Beikostmahlzeit wird empfohlen, zusätzlich etwa 100-200ml Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag anzubieten.

### Muss ich meinem Kind Vitamin D geben? Wann sollte ich damit beginnen?

Vitamin D ist als Rachitisprophylaxe essenziell für die Mineralisierung und das Wachstum der Knochen. Da die Knochen bei Ihrem Kind noch weich sind, es Vitamin D selbst nicht herstellen kann und auch in der Muttermilch bzw. Säuglingsnahrung nicht ausreichend enthalten ist, wird ab dem 7. Lebensstag eine tägliche zusätzliche Gabe von 400 bis 500 Internationale Einheiten (IE, das entspricht 10-12,5 µg) Vitamin D empfohlen. Ob Eltern sich für ein reines Vitamin D-Präparat in Tabletten- oder Tropfenform oder ein Kombinationspräparat mit Fluorid entscheiden, ist Ihnen überlassen. Die Rachitisprophylaxe sollte bis zum 2. Lebensjahr durchgehend (in Winter- und Sommermonaten) durchgeführt werden!

### Warum ist mein Kind in den ersten Lebenstagen so gelb?

Im Mutterleib und unmittelbar nach Geburt hat Ihr Baby natürlicherweise einen sehr hohen Hämoglobinwert aufgrund der sehr vielen roten Blutkörperchen. Beim Abbau dieser roten Blutkörperchen entsteht der Gelbsuchtfarbstoff Bilirubin als Abbauprodukt. Nach der Geburt ist die noch relativ unreife Leber mit dem Abbau des Bilirubins überfordert, welches über Urin und Stuhlgang ausgeschieden wird. Daher kommt es zur Ansammlung des Bilirubins in der Haut, was zu einer Gelbfärbung dieser führt. Meist steigt der Bilirubinwert nicht zu stark an und fällt spontan wieder ab. Wichtig dabei ist, dass Ihr Kind agil ist und sich zu den Mahlzeiten meldet, denn durch die Zufuhr von Flüssigkeit (Muttermilch oder Pre-Nahrung) wird die Ausscheidung des Bilirubins gefördert. Im Falle eines zu hohen Anstieges des Bilirubins kann eine so genannte Fototherapie erforderlich sein, um über „blaues Licht“ das Bilirubin wasserlöslich zu machen und dadurch besser auszuschcheiden.

### Warum hat mein Kind so viele Pickel am Körper?

Babys entwickeln aufgrund der Hormonschwankungen nach der Geburt in den ersten Lebenstagen und -wochen häufig eine Neugeborenenakne. Dieser „Ausschlag“ wandert am gesamten Körper und ist unbedenklich. Er verschwindet nach einigen Wochen von selbst und bedarf keiner Behandlung.

### Wie oft sollte mein Kind Stuhl haben?

Gestillte Kinder können zwischen mehrmals täglich- bis zu 10x (oft spritzig und gelb mit frischkäseartigen Flöckchen) bis zu alle 10 Tage Stuhlgang haben. Flaschenkinder haben meistens

einen etwas festeren, gelblich-grünlichen Stuhl. Dieser sollte zumindest 1x täglich bis spätestens alle 2 Tage abgesetzt werden. Dass Kinder sich beim Stuhlgang anstrengen müssen oder einen roten Kopf bekommen und oft dabei auch weinen ist nicht ungewöhnlich. Mit einer Bauchmassage mit fenchel- oder kümmelhaltigen Ölen oder Cremes können Sie die Beschwerden lindern. Hin und wieder kann bei stärkeren Bauchschmerzen auch ein Kümmelzäpfchen helfen.

Stillende Mütter sollten Essen, worauf sie Lust haben und Ihren Speiseplan nicht hinsichtlich blähender, säurehaltiger oder würziger Lebensmittel einschränken. Es gibt keinen wissenschaftlichen Zusammenhang zwischen den Speisen der Mutter und Beschwerden des Kindes (Blähungen, wunder Po). Anders ist es bei individuellen Unverträglichkeiten, z.B. bei der Kuhmilchprotein-Intoleranz. Hier kann es durch den mütterlichen Genuss von Milchprodukten zu teilweise schweren klinischen Beschwerden (schleimige oder blutige Stühle, Schreiuunruhe, Erbrechen, Ekzeme) kommen. Sollten Sie bei Ihrem Kind etwaige Symptome beobachten, suchen Sie bitte Ihren Kinderarzt auf.

### **Wann muss unser Kind zum Kinderarzt?**

In den meisten Fällen erhält Ihr Kind vor Entlassung aus der Geburtsklinik eine Abschlussuntersuchung, die so genannte U2 (Ausnahme: Geburt zu Hause oder im Geburtshaus oder ambulante Geburt → dann U2 beim Kinderarzt ausmachen). Wenn Sie zu Hause sind, sollten Sie zeitnah einen Termin zur nächsten Vorsorge vereinbaren: der U3 mit 4-8 Wochen. Zu dieser Untersuchung bringen Sie bitte das gelbe Untersuchungsheft und eine Unterlage mit. Ihr Kind sollte idealerweise vorher nochmal getrunken haben. Aber bitte setzen Sie sich nicht unter Druck, wenn Ihr Kind vorher nicht noch einmal wie gewohnt trinkt, es spürt Ihre Anspannung vor dem ersten Arztbesuch auch und das ist auch völlig in Ordnung! Bitte planen Sie vorher ausreichend Zeit ein, Ihr Kind anzuziehen, damit Sie nicht schon gestresst in die Praxis kommen. Unter Team versucht stets, Ihnen den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu machen!

### **Das Auge meines Kindes ist verklebt oder trânt**

Die Tränenkanäle Ihres Kindes sind anfangs noch sehr eng, man spricht von einer so genannten Tränenkanalstenose. Dies wird bei vielen Säuglingen beobachtet und ist physiologisch und bedarf meist keiner antibiotischen Therapie. Durch die Enge des Tränenkanals kann die Tränenflüssigkeit nicht ablaufen und staut sich im inneren Augenwinkel. Mit einer Massage des Auginnenwinkels und sanfter Reinigung des Auges mit Schwarztee (Auswischen des Auges von außen nach innen) können Sie Ihrem Baby helfen.

### **Darf ich meinem Kind einen Schnuller geben?**

Sie können Ihrem Kind zur Beruhigung einen Schnuller geben. Sollten Sie Ihr Baby stillen, empfiehlt es sich, etwa 4-6 Wochen zu warten, bis sich der Saugvorgang und die Stillbeziehung gut eingespielt hat. Vor einer Zahnfehlstellung braucht man in den ersten zwei Lebensjahren keine Angst zu haben. Ab dem 2. Geburtstag ist eine Abgewöhnung des Schnullers empfohlen.

### **Muss ich den Nabel meines Kindes besonders pflegen?**

Der Nabel fällt zumeist zwischen dem 5. bis 14. Lebenstag von selbst ab. Danach entsteht für einige Tage eine Wundfläche, die anfangs noch bluten oder nassen kann. Diese kann man mehrfach täglich (beispielsweise bei den Wickleinheiten) mit einem Haut-Desinfektionsmittel (z.B. Octenisept) abtupfen. Hierfür verwenden Sie eine sterile Kompresse oder ein Ohrenstäbchen. Sobald die Wundfläche abgetrocknet ist, kann man das Kind baden. Bitte sehen Sie davon ab, den Nabel zu pudern, da es in der Vergangenheit wiederholt zu Inhalationszwischenfällen mit Puder gekommen ist. Sollte der Nabelbereich trotz Pflege anhaltend nassen oder übel riechen, suchen Sie uns bitte in der Praxis auf.

### Wie oft kann ich mein Kind baden?

Es gibt keine feste Empfehlung, wie oft Sie Ihr Kind baden können. Allerdings ist es nicht erforderlich, ein Neugeborenes oder einen Säugling allzu häufig zu baden, da Ihr Kind über einen körpereigenen Schutzfilm verfügt und nicht so schwitzt wie Sie es von sich selbst kennen. Ein zu häufiges Baden kann die Haut, insbesondere in den Wintermonaten, austrocknen. Daher reicht es meist aus, das Kind 1-2x/Woche zu baden. Die Wassertemperatur sollte bei etwa 37 °C liegen. Spezielle Badezusätze sind nicht notwendig, da die Reinigung mit Wasser ausreicht. Sonst können Sie auch bei Bedarf Muttermilch oder Sahne mit ins Badewasser geben. Nach dem Baden müssen Sie ihr Kind nicht routinemäßig eincremen oder einölen! Allerdings sollten Gesicht, Hautfalten (Achsel- und Leistenbereich) und Windelbereich einmal täglich mit einem Waschlappen gereinigt werden, um wunde Stellen, insbesondere in den empfindlichen Hautfalten, zu vermeiden.

### Sollte ich mein Kind regelmäßig eincremen?

Sie müssen Ihr Kind nicht eincremen oder einölen. Die Haut ist nach der Geburt oft schuppig, regeneriert sich aber meist von selbst. Sollte die Haut aber weiterhin sehr trocken oder gerötet sein, suchen Sie uns in der Praxis auf. Dann kann es erforderlich sein, dass die Kinderhaut eine Pflege mit einer fetthaltigen Basiscreme benötigt. Sollten Sie in den kälteren Wintermonaten einen längeren Spaziergang an der frischen Luft planen, können Sie zuvor einen Wind- und Wetterbalsam verwenden.

### Wie reinige und pflege ich den Windelbereich meines Kindes?

Generell gilt es, den Windelbereich immer von vorne nach hinten zu reinigen, um den Eintritt von Darmerregern in den Genitalbereich zu vermeiden. Bei der Reinigung können Sie z.B. Waschlappen mit Wasser oder Feuchttücher verwenden. Achten Sie darauf, dass Feuchttücher möglichst nur aus Wasser bestehen und keine Duftstoffe enthalten, da dies den Windelbereich reizen kann. Ein regelmäßiges Eincremen mit einem Windelbalsam ist nicht erforderlich. Sollte der Analbereich gerötet sein, können Sie den irritierten Bereich nach der Reinigung mit Schwarztee abtupfen (3 Beutel Schwarztee auf 1 l Wasser, 15min ziehen lassen, dann auf einen Wattepad auftragen) und anschließend mit einer (zinkhaltigen) Windelcreme pflegen. Sollte Ihr Kind zu trockener Haut oder Ekzemen neigen, achten Sie bitte darauf, dass es sich um einen Sensitiv-Windelbalsam ohne ätherische Öle handelt. Zudem hat es sich bewährt, das Kind häufiger als gewohnt zu wickeln und auch zwischendurch immer wieder windelfrei strampeln zu lassen.

Sollte es trotz der Empfehlungen zu keiner Besserung des Lokalbefundes kommen, suchen Sie uns bitte in der Praxis auf, um eine Pilzinfektion, welche bei Säuglingen häufig im (Mund- und) Windelbereich auftreten kann, auszuschließen.

### Ab wann kann man die Kindernägel schneiden?

Anfangs ist es nicht notwendig, die Nägel zu schneiden, da sie noch sehr weich sind und meist von allein abschilfern. Bei raschem Wachstum und langen Nägeln kann man diese ab der 6. Lebenswoche mit einer Babyschere kürzen. Sie sollten immer gerade geschnitten werden. Empfehlenswert ist es, dies nach dem Baden zu tun oder - falls das Baby sehr unruhig ist - im Schlaf. Vor allem die Ecken der Großzehennägel, welche oft sehr geschwungen sind, führen anfangs oft zu einer Rötung des Nagelfalzes. Diese sollte man nicht mit einer Nagelschere kürzen, sondern warten, bis sie sich über die Haut drüber schieben. Sollte bereits eine Entzündung bestehen, können Sie bereits das Babyfüßchen kurze Zeit in einem Kernseifebad einweichen und anschließend mit einer jodhaltigen Creme versorgen. Sollte sich lokal eine gelblich-eitrige Blase bilden, stellen Sie Ihr Kind bitte in der Praxis vor.

### Was und wie weit sieht mein Baby in den ersten Wochen?

Ihr Kind kann bereits von Geburt an sehen. Da sich der Sehsinn aber erst nach und nach entwickelt, können Babys in den ersten Wochen nur Sachen sehen, die maximal 30 cm von Ihnen entfernt sind. Dadurch kann es zum Beispiel seine Eltern beim Kuscheln gut erkennen, sieht aber alles andere im Raum unscharf und wird durch verschiedene optische Reize beunruhigt. Es werden anfangs nur starke Kontraste (hell/dunkel, schwarz/weiß) wahrgenommen, wohingegen unterschiedliche Farbnuancen noch nicht erkannt werden.

Da das Fokussieren von Gegenständen sehr viel Koordination der Augenmuskeln erfordert und dies auch erst trainiert werden muss, schielen viele Babys in den ersten Wochen und Monaten, insbesondere wenn sie müde oder überreizt sind. Sobald sie die Augen für einige Momente schließen, gibt sich das meist wieder. Im Alter von einem Jahr hat Ihr Kind dann etwa 50% vom Sehvermögen eines Erwachsenen erreicht. Um Sehstörungen frühzeitig zu erkennen, bieten wir in unserer Praxis den ersten Sehscreen zur Einjahres-Untersuchung (U6) an. Bitte informieren Sie sich hierfür bei unserem Praxispersonal an der Anmeldung.

### Wie gut hört mein Kind in den ersten Lebenswochen?

Im Gegensatz zum Sehvermögen ist das Hörvermögen Ihres Kindes von Geburt an so gut wie einem Erwachsenen. Bereits nach der Geburt wird im Rahmen des Hörscreenings eine Hörstörung ausgeschlossen.

### Wann beginnt mein Kind aktiv zu lächeln?

Bereits von Geburt an können Eltern bei ihrem entspannten, meist schlafenden Neugeborenen das so genannte „Engelslächeln“ beobachten. Dieses Lächeln ist ein Reflex und soll unseren Beschützerinstinkt verstärken. Meist ab dem 2. Lebensmonat beginnt Ihr Kind, aktiv zu lächeln, insbesondere wenn es ein vertrautes Gesicht oder eine bekannte Stimme wahrnimmt.

### Wie sollte ich mein Baby anziehen?

Sie sollten Ihrem Baby, insbesondere in den kühlen Monaten etwas mehr anziehen als sich selbst, da es im Vergleich zu Ihnen eine größere Körperoberfläche hat. Das Baby sollte jedoch nicht schwitzen. Um dies zu überprüfen, tasten Sie den Nacken Ihres Kindes: ist dieser schön warm, passt die Kleidung. Viele Eltern sind verunsichert, wenn die Hände, Füße oder die Nasenspitze kühler sind-dies ist nicht bedenklich und stört auch Ihr Kind nicht!

Hinsichtlich der Kopfbedeckung gibt es folgende Empfehlungen: im Winter ist eine Wollmütze notwendig, um den verhältnismäßig großen Kopf und die Ohren vor Wind und Kälte zu schützen. Im Sommer reicht eine dünne Baumwollmütze als Wind- und Sonnenschutz aus. Bitte setzen Sie Ihrem Kind keine Mütze während des Schlafens auf! Auch Handschuhe sind in der Nacht nicht erforderlich! Beides stellt eine Gefahr der Überhitzung und somit ein Risiko für den plötzlichen Kindstod dar!

### Ab wann darf ich mit meinem Baby spazieren gehen?

Sie können bereits von Beginn an spazieren gehen! Durch den Temperaturunterschied zwischen warmer Wohnungsluft und kalter Außenluft wird das Immunsystem von Anfang an trainiert. Außerdem schlafen Säuglinge, die häufig an der frischen Luft sind, besser. Längere Ausflüge ins freie sollten Sie nur meiden, wenn es sehr heiß ist- schützen Sie ihr Baby dabei bitte stets vor direkter Sonneneinstrahlung- und wenn es sehr kalt (mehrere Grade minus) und windig ist!

### Was ist die optimale Schlafumgebung für mein Kind?

Generell gilt: Babys wollen keine riesigen Flächen. Daher ist ein Beistellbett im Elternschlafzimmer oder eine Wiege ideal. Zum Schlafen sollten Sie Ihr Kind in einem Schlafsack in Rückenlage legen. Bitte verwenden Sie kein Himmel, kein Nestchen, keine Decken und kein Kissen. Auch Kuscheltiere gehören nicht in ein Babybett. Es wird eine Schlaf-Raumtemperatur von etwa 18-20 °C empfohlen.

Bitte rauchen Sie nicht!!! Sollten Sie rauchen, dann bitte nicht in Schlafräumen. Bewahren Sie Kleidungsstücke, welche Sie beim Rauchen getragen haben, nicht in der unmittelbaren Nähe des Kindes auf. Sollten Sie mit Ihrem Baby kuscheln, wechseln Sie bitte nach dem Rauchen die Kleidung.

#### An welche Formalitäten müssen Eltern denken?

- Beantragung Elternzeit (Arbeitgeber)
- Mutterschaftsgeld (Krankenkasse)
- Anerkennung Vaterschaft bei nicht verheirateten Eltern (Standesamt/Bürgerbüro)
- Geburtsurkunde (Standesamt/Bürgerbüro)
- Krankenversicherung (Krankenkasse)
- Elterngeld (Elterngeldstelle)
- Kindergeld (Familienkasse der Agentur für Arbeit)

*Wir wünschen Ihrer Familie eine schöne Kennenlernzeit und stehen für weitere Fragen gern zur Verfügung!*