



## Die häufigsten Fragen frisch gebackener Eltern

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

Ein Stillabstand von zwei bis vier Stunden ist bei Stillkindern normal. Bei Wachstumsschüben (um den siebten Tag, die sechste und die zwölfte Woche) sind kürzere Abstände normal.

Mutter und Kind finden normalerweise ihren eigenen Still-Rhythmus, der vom Baby bestimmt wird. Gerade in den ersten Tagen nach der Geburt ist häufiges Anlegen (etwa alle ein bis drei Stunden) normal, um die Milchbildung anzuregen. Sollten Sie Schmerzen beim Stillen haben oder es Stillprobleme gibt, fragen Sie Ihre Hebamme oder eine Stillberaterin.

Empfohlen wird in der ersten Woche nach der Geburt ein maximaler Still-Abstand von vier Stunden. Eventuell muss das Neugeborene dafür sanft geweckt werden. Achten Sie bitte von Beginn an auf die frühen Hungerzeichen Ihres Babys, das 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, Saugbewegung/-geräusche, 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 Geburtsgewicht 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 sogenannte Pre-Nahrung 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.

Generell wird von Kinderärzten keine Umstellung auf einer 2er-, 3er- oder Kindermilch empfohlen. Da die Zusammensetzung nicht mehr der Muttermilch entspricht und es schlichtweg nicht notwendig ist, die Milch in den Folgemonaten umzustellen!

Zusätzlich gibt es HA-Nahrung, diese ist zumeist auf Kuhmilchbasis hergestellt und ist geeignet für Kinder von Eltern, die selbst zu Allergien neigen. Bei dieser Milch wird das Kuhmilcheiweiß aufgespalten, um weniger allergen zu wirken. Leider zeigen die meisten Studien nur eine geringe Wirkung auf den zukünftigen Allergieverlauf.

### Wie viel sollte mein Kind trinken?

Als grobe Empfehlung gilt (bei reifgeborenen Kindern) in den ersten 3 Lebensmonaten die Formel **140 ml x Kilogramm pro Tag**.

Beispiel:

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

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

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

Auch hier gilt: Jedes Kind ist individuell! Als Richtlinie kann man sich aber folgendes merken:

- 170 – 330 g/Woche in den ersten 2 Lebensmonaten
- 110 – 330 g/Woche im 3. Und 4. Lebensmonat
- 70 – 140 g/Woche im 5. Und 6. Lebensmonat

#### Braucht mein Kind zusätzlich Flüssigkeit?

Erst ab der 3. Beikostmahlzeit wird empfohlen, zusätzlich etwa 100 – 200 ml Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag anzubieten.

#### Warum soll ich Vitamin D geben?

Vitamin D ist als Rachitisprophylaxe essenziell für die Mineralisierung und das Wachstum der Knochen. Vitamin D kann vom Körper selbst nicht hergestellt werden und ist auch in der Muttermilch bzw. Säuglingsnahrung nicht ausreichend enthalten. Deswegen wird am dem 7. Lebenstag eine tägliche zusätzliche Gabe von 500 IE (internationale Einheiten) Vitamin D empfohlen.

- Die Rachitisprophylaxe sollte bis zum 2. Lebensjahr durchgehend (in Winter- und Sommermonaten) durchgeführt werden!

#### Was ist Gelbsucht?

Fast 60 Prozent aller Säuglinge entwickeln wenige Tage nach der Geburt eine Neugeborenenengelbsucht (Ikterus neonatorum) mit gelblich verfärbter Haut und gelben Augen. Schuld an dem meist harmlosen Geschehen ist der Farbstoff Bilirubin. Der gelblich-braune Stoff wird nach der Geburt verstärkt gebildet. Kann die Leber ihn nicht schnell genug abbauen, lagert er sich im Gewebe ab.

Die Neugeborenenengelbsucht tritt meist am 2. oder 3. Tag nach der Geburt erstmals in Erscheinung. Normalerweise erreicht sie um den 5. Lebenstag herum ihren Höhepunkt und bildet sich dann bis zum 10. Lebenstag wieder zurück. Es handelt sich dann um einen **harmlosen Neugeborenenikterus (Ikterus neonatorum)**.

Wichtig dabei ist, dass Ihr Kind agil ist und sich zu den Mahlzeiten meldet, denn durch die Zufuhr von Flüssigkeit wird die Ausscheidung des Bilirubins gefördert. Im Falle eines zu hohen Anstieges des Bilirubins kann eine sogenannte Fototherapie erforderlich sein,

um über „blaues Licht“ das Bilirubin wasserlöslich zu machen und dadurch besser auszuscheiden.

### 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. Diese wandert über den gesamten Körper und ist unbedenklich. Er verschwindet nach einigen Wochen von selbst und bedarf keiner Behandlung.

### Wie oft sollte mein Kind Stuhlgang haben?

Gestillte Kinder ( meist spritzig gelblich -grün flockig):

- Mehrmals täglich (bis zu 10x) oder bis zu alle 10 Tage

Flaschenkinder (pastös gelblich):

- Meist 1x täglich bis spätestens alle 2 Tage

### Warum trânt das Auge meines Kindes?

Häufig tränen Augen oder sind verklebt bei einer so genannte Tränengangsstenose (verengter Tränenkanal). Mit einer Massage des Augeninnenwinkels und sanfter Reinigung des Auges mit Schwarztee (Auswischen des Auges von außen nach innen) können Sie Ihrem Kind helfen. Falls dadurch keine Besserung erzielt werden kann → Vorstellung beim Kinderarzt.

### 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 eingespielt hat.

- Ab dem 2. Geburtstag ist eine Abgewöhnung des Schnullers empfohlen!

### Wie pflege ich den Nabel meines Kindes?

Nach dem Abnabeln wird der Rest der Nabelschnur mit einer Klemme versorgt. Meist fällt der Nabelrest zwischen dem dritten und achten Tag ab.

Hier die wichtigsten Hinweise für eine sorgfältige Nabelpflege vor allem in den ersten 14 Tagen nach der Geburt:

- Waschen Sie sich vor jeder Nabelpflege gründlich die Hände.
- Reinigen Sie den Nabel mehrmals täglich (z.B. bei jeder Wickeleinheit) mit abgekochtem, handwarmen Wasser oder einem Haut-Desinfektionsmittel (z.B. Octenisept). Nicht reiben!
- Achten Sie beim Wickeln darauf, dass die Windel unterhalb des Nabels anliegt, damit er trocken bleibt. Außerdem vermeiden Sie so, dass die Windel über den Nabel reibt.

- Falls am Nabelschnurrest noch eine Nabelklemme vorhanden ist, sollten Sie diese mit einer Kompresse abpolstern, damit keine Druckstellen entstehen.
- Wenn sich Rötungen zeigen, Flüssigkeit austritt oder sich unklare Schwellungen zeigen, sollten Sie die Hebamme informieren oder die kinderärztliche Praxis aufsuchen.

➔ Bitte sehen Sie davon ab, den Nabel zu pudern, da es in der Vergangenheit wiederholt zu Inhalationszwischenfällen mit Puder gekommen ist

### Wie oft kann ich mein Kind baden?

Es gibt keine feste Empfehlung, wie oft Sie ihr Kind baden können. Achten Sie darauf, wie ihr Kind und auch die Haut des Kindes reagiert – falls es dem Kind gut tut, dürfen Sie auch öfter baden.

Die Wassertemperatur sollte bei etwa 36°C liegen. Spezielle Badezusätze sind nicht notwendig.

### Sollte ich mein Kind regelmäßig eincremen?

Die Babyhaut braucht eigentlich keine Pflege. Manchmal ist die Haut der Babys direkt nach der Geburt aber noch trocken und schuppig, dann kann die Haut mit Öl (vorzugsweise Mandelöl) oder einer rückfettenden Pflegecreme ( z.B. Panthenol) behandelt werden. Auch ein Badeöl kann als Zusatz beim Baden bei trockener Haut helfen. In den kalten Wintermonaten wird fettendere Pflege empfohlen und im Sommer eine leichte Pflegelotion. Die Produkte sollten stets auf die sensible Babyhaut abgestimmt sein (keine Duft - und Zusatzstoffe).

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

Empfehlenswert ist es, den Windelbereich immer von vorne nach hinten zu reinigen. Dadurch möchte man vermeiden, dass Darmerreger in den Genitalbereich eintreten können. Zuhause sollte die Reinigung mit Waschlappen und Wasser stattfinden. Unterwegs können Feuchttücher verwendet werden, diese sollten jedoch möglichst nur aus Wasser bestehen und keine Duftstoffe enthalten.

Bei Rötung des Genitalbereiches: Regelmäßiges Abtupfen mit Schwarztee und anschließend mit einer zinkhaltigen Windelcreme pflegen.

### Ab wann kann man die Fingernägel schneiden?

Nach der 6. Lebenswoche kann man die Nägel mit einer Babyschere kürzen. Dabei sollte das Kind ruhig sein, also z.B. auch beim Schlafen oder Stillen möglich.

Empfohlen wird ein gerade Schnitt der Nägel, denn vor allem die Ecken der Großzehennägel, führen anfangs oft zu einer Rötung des Nagelfalzes.

Sollte bereits eine Entzündung bestehen, können Sie das Füßchen kurze Zeit in einem Kernseifebad einweichen und anschließend mit einer jodhaltigen Creme versorgen. Falls dadurch keine Besserung auftritt → Vorstellung bei Ihrem Kinderarzt.

#### Wie sollte ich beim Baby anziehen?

Neugeborene brauchen viel Wärme. Das gilt ganz besonders für sehr kleine Babys oder Frühchen. Mit zunehmendem Alter kann Ihr Kind seine Körpertemperatur immer besser regulieren. Bis dahin müssen Sie für ausreichend Wärme sorgen und es dementsprechend anziehen. Andererseits sollte es Ihrem Baby auch nicht zu warm werden. Kontrollieren Sie also immer mal wieder die Körpertemperatur, indem Sie den Nacken Ihres Säuglings berühren. Hat die Haut dort in etwa die gleiche Temperatur wie Ihre warme Hand, haben Sie beim Anziehen alles richtig gemacht. Kleine kalte Hände und Füße sind dagegen nicht gleich ein Grund zur Sorge, denn es bedeutet nicht unbedingt, dass Ihr Baby friert. Im Winter ist eine Wollmütze notwendig – im Sommer ist eine Baumwollmütze ausreichend.

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

Spaziergehen ist von Beginn an möglich! Passen Sie die Kleidung des Kindes den Witterungsbedingungen an und vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung. Meist schlafen Säuglinge an der frischen Luft sogar besser.

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

Empfohlen wird ein Beistellbett im Elternschlafzimmer. Darin sollte nur Ihr Kind mit einem Schlafsack (in Rückenlage) liegen. Vermeiden Sie z.B. Decken, Kissen, Kuscheltiere, ...

Die Schlaf-Raumtemperatur sollte 16-18°C betragen.

#### 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)

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Kennlernzeit!