



## DIE ERSTEN 4 LEBENSWOCHEN

Gerade in den ersten Tagen und Wochen gibt es viele Fragen rund um Ihr Baby – hier einige Empfehlungen:

### Ernährung:

**Stillen ab wann und wie oft?** In den ersten Tagen gibt es noch keine fixen Stillzeiten - sie sollten ihr Kind daher öfters anlegen. Da zu Beginn ihre Brustwarzen jedoch noch sehr empfindlich sind, sollten sie darauf achten, dass eine Pause von zwei Stunden eingehalten wird. In den meisten Fällen kommt es um den 3.-5. Tag zum Milcheinschuss. Dann kann die Brust hart und knotig werden. Je öfter und regelmäßiger Sie aber anlegen, umso problemloser verläuft diese erste Phase.

Ist genügend Milch vorhanden, so reicht es, das Kind pro Mahlzeit nur mehr an einer Brust für mindestens 10, aber höchstens 30 Minuten trinken zu lassen.

**Was tun, wenn das Stillen nicht ausreichend funktioniert?** Falls das Stillen trotz mehrmals täglichem Anlegen nicht ausreichend funktioniert, ist das kein Grund für Selbstvorwürfe oder Schuldgefühle. Es gibt sehr gute, der Muttermilch weitgehend „nachgebaute“ Flaschennahrungen: PRE-Nahrungen. Der enthaltene Energiegehalt entspricht genau dem der Muttermilch, das enthaltene Kohlenhydrat ist Laktose (Milchzucker). Die PRE-Milch darf so wie Muttermilch „ad libitum“, dh. so oft das Kind will, gefüttert werden. Prinzipiell müssen Sie auch später nicht auf eine andere Milch (1er, 2er, 3er, 1+, ...) wechseln – Sie können stets bei der PRE-Nahrung bleiben. (1er-Nahrungen enthalten neben dem Milchzucker auch Maltodextrin und Mais- bzw. Reisstärke, sind also dem Ideal der Muttermilch nicht so genau nachempfunden wie PRE-Nahrungen. 1er-Milch kann zu Verdauungsproblemen führen.)

**Bekommt mein Kind genügend Milch?** In den ersten 3 Lebensmonaten kann man sich die ungefähre Tagestrinkmenge mit folgender Formel berechnen: **140ml x Kilogramm** des Kindes. Ein 3 Kilogramm schweres Kind würde etwa 140 ml x 3 = 420 ml Milch über den Tag erhalten (z.B. 55ml 8 x tägl. oder 70ml 6 x tägl.). Das entscheidende Kriterium ist jedoch letztlich eine stabile Gewichtszunahme über Wochen und ein zufriedenes Kind.

**Was tun zur Allergievorbereitung?** Die Studien zu dieser Frage sprechen leider keine ganz einheitliche und klare Sprache. Am ehesten empfehlenswert ist, für die ersten 4 Monate voll zu stillen, oder eine HA-Nahrung zu verwenden (HA = hypoallergen).

Eine andere Methode besteht darin, das Immunsystem des Kindes schon möglichst früh mit Bakterienbestandteilen – zum Beispiel aus Bakterien der gesunden Darmflora - in Kontakt zu bringen. So konnte man bei Kindern mit Allergien weniger der sonst üblichen Bifidobakterien im Darm nachweisen. Ein Therapieversuch mit OMNIBIOTIC PANDA® wäre möglich:

- Ab dem Alter von etwa 2 Wochen: ½ - 1 Beutel täglich in 10ml lauwarmen Wasser gelöst bzw. der Babymilch direkt zugegeben verabreichen.

**Was ist eine HA-Nahrung?** Diese zumeist auf Kuhmilchbasis hergestellte Nahrung ist eine Spezialnahrung für Kinder, deren Eltern oder Geschwister selbst Allergiker sind. HA steht dabei für „hypoallergen“, das heißt: *wenig allergieerzeugend*. Hier wird das Kuhmilcheiweiß weiter zerkleinert, um weniger allergieerzeugend zu wirken. Allerdings zeigen einige Studien nur eine geringe Wirkung auf die tatsächliche zukünftige „Allergiekarriere“.

**Ist zusätzlich ein Teefläschchen sinnvoll?** Wird Ihr Kind gestillt oder mit einer PRE-Nahrung ernährt, so ist es prinzipiell nicht notwendig, ein Teefläschchen zu geben; die Milchnahrung deckt hier sowohl den Bedarf an Nährstoffen, als auch an Wasser. Oft hat es sich aber vor allem bei unruhigen Kindern mit großem Saugbedürfnis bewährt, bei Schrei- oder Unruhephasen zwischendurch zur Beruhigung ein Teefläschchen anzubieten. Jedoch sollten Sie so genannte „Instant-Kindertees“ der verschiedensten Hersteller nicht verwenden, da diese Zucker beinhalten und zu Karies führen können.

Bitte verwenden Sie entweder Aufgussbeutel, oder einfach normales Wasser. Man kann entweder Wasser aus Flaschen (ohne Kohlensäure) für Kinder verwenden oder fast überall in Österreich normales Leitungswasser trinken.

	im 1. Lj.	ab dem 2. Lj.	Gehalt im Perchtoldsdorfer Leitungswasser
<u>Nitrat-Gehalt</u> empfohlen	<10mg/l	<50mg/l	<12mg/l
<u>Nitrit-Gehalt</u> empfohlen	<0,02mg/l	<0,1mg/l	<0,005mg/l

**Wie sinnvoll ist der Schnuller?** Im ersten Lebensjahr kann man Kindern zur Beruhigung einen Schnuller anbieten. Das Saug- und Nuckel-Bedürfnis ist gerade zu Beginn noch deutlich höher, als durch das reine Trinken gedeckt würde. Durch einen Schnuller ausgelöste Trinkschwächen sind extreme Ausnahmen, auch vor einer Zahnfehlstellung braucht man in den ersten zwei Lebensjahren kaum Angst zu haben. Kinder mit starkem Saugbedürfnis aber ohne Schnuller nehmen eben sonst oft ihren Daumen.

**Wie oft sollte mein Kind Stuhl haben?** Gestillte Kinder können zwischen mehrmals täglich (oft spritzig und gelb – „senfartig“) bis zu einmal in der Woche Stuhlgang haben. Fläschchenkinder haben meistens einen etwas härteren, weißlich-grünlichen Stuhl. Dieser sollte zumindest 1x täglich abgesetzt werden. Dass Kinder sich beim Stuhlgang anstrengen müssen oder einen roten Kopf bekommen und oft dabei auch weinen, ist normal.

**Wie sollte man den Nabel des Kindes pflegen?** Der Nabel fällt zumeist zwischen dem 5. bis 10. Lebenstag von selbst ab. Danach entsteht für 2 bis 4 Tage eine Wundfläche, die anfangs noch bluten oder nassen kann. Diese sollte 1x täglich mit OCTENISEPT®-Lösung (Haut-Desinfektionsmittel) abgetupft werden. Spätestens wenn die Wundfläche trocken ist, kann mit dem Baden des Kindes begonnen werden.

**Wie oft kann ich mein Kind baden?** Je nach Lust und Laune des Kindes bzw. der Eltern kann man das Kind täglich oder auch nur 1 x pro Woche baden. Die Wassertemperatur sollte zwischen 36-37 °C liegen. Spezielle Badezusätze verschiedenster Firmen sind nicht notwendig, meist reicht die Reinigung mit Wasser. Auf Wunsch können milde Reinigungsgels (Eubos, Sebamed etc.) eingesetzt werden.

**Muss ich die Kinderhaut regelmäßig eincremen?** Wenn die Haut nicht stark schuppig oder rau ist, braucht man keine Babypflegesalben oder Öle zu verwenden.

**Wie pflege ich den Windelbereich?** Man sollte immer von vorne nach hinten reinigen, um Krankheitserreger aus der Analzone nicht zu den Geschlechtsstellen zu bringen. Nach dem Urinieren ist eine Säuberung mit Feuchttüchern nicht notwendig. Zum Säubern kann man z.B. Einmalwaschlappen mit Wasser oder Feuchttücher verwenden (gut z.B. DM - Babylove Comfort Feuchttücher). Öltücher haben sich nicht so bewährt. Ein ständiges Eincremen ist nicht erforderlich - sie erhalten von uns auf Wunsch eine Pflegealbe die weitgehend frei von Duftstoffen und Konservierungsmitteln ist.

**Darf man dem Baby schon die Nägel schneiden?** Anfangs sind die Nägel noch sehr weich und schilfern oft von selbst ab. Bei Kindern mit langen Nägeln, darf man diese ruhig von Anfang an mit einer Nagelschere kürzen. Sie sollten immer gerade geschnitten werden. Ist das Baby sehr unruhig, macht man es am besten im Schlaf. (Danach am besten auch feilen!)

Vor allem die Ecken der Großzehennägel führen anfangs oft zu einer Rötung der umgebenden Haut. Hier gilt es, die Haut mit einer Pflegecreme geschmeidig zu halten und etwas vom Nagel weg zu massieren. Warten Sie mit dem Schneiden des Großzehennagels, bis dieser aus der Hautfalte herausgewachsen ist.

**Was sieht mein Kind in den ersten Wochen?** In den ersten Wochen können Babys nur Gegenstände in ca. 18-30 cm Entfernung gut sehen. Dadurch erkennen die Säuglinge die direkten Bezugspersonen, ohne von Gegenständen im Raum beunruhigt zu werden. Geometrische Schwarzweißmuster und Farbkontraste werden gut wahrgenommen.

**Wie verändert sich die Augenfarbe?** Die bei Neugeborenen oft zunächst blaue bis graue Augenfarbe kann sich in den ersten 6 Lebensmonaten durch allmähliche Pigmentierung der Regenbogenhaut zur später bleibenden Augenfarbe verändern.

**Was hört mein Kind in den ersten Lebenswochen?** Ein Baby hört von Geburt an so gut wie ein Erwachsener. Daher fühlt es sich beim Summen einer Melodie durch die Mutter zumeist gleich geborgen, da ihm oder ihr die mütterliche Stimme schon lange bekannt ist. In den ersten 7-10 Tagen nach der Geburt wird ein standardisierter Hörtest (**OAE** – otoakustische Emissionen) durchgeführt.

**Wie entwickelt sich der Geschmackssinn des Kindes?** Schon im Mutterleib trinkt und schmeckt Ihr Kind ständig das eigene Fruchtwasser. Bereits zu diesem Zeitpunkt findet eine gewisse Prägung des Geschmacks des Kindes durch das Essverhalten der Mutter statt, was sich dann auch beim Stillen fortsetzt.

**Wie ausgeprägt ist der Geruchssinn beim Baby?** Babys beginnen unmittelbar nach der Geburt, den besonderen Geruch ihrer Mutter und ihres Vaters in ihrem Gedächtnis zu speichern. Deshalb sollte sich Ihr Baby oft an Ihre Haut schmiegen dürfen.

**Das erste Lächeln.** Während des Schlafes haben Sie sicher schon öfters das „Engelglächeln“ beobachtet. Dieses Lächeln ist in den ersten Wochen noch unkontrolliert und soll unseren Beschützerinstinkt verstärken.

**Ab wann darf ich mit meinem Baby an die frische Luft gehen?** Gehen sie so oft wie möglich mit ihrem Kind an die frische Luft. Durch den Temperaturunterschied zwischen warmer Wohnungsluft und kalter Außenluft wird das Immunsystem des Kindes von Anfang an optimal trainiert. Säuglinge, die häufig im Freien sind, schlafen besser.

Einige Einschränkungen muss man jedoch machen:

- In den ersten Lebenswochen besteht nur eine sehr eingeschränkte Fähigkeit des Kindes, sich durch Schwitzen oder eigene Wärmeproduktion der Umgebung anzupassen.
- Sommerbabys: bei längeren Ausfahrten (eine bis mehrere Stunden) besteht das Risiko eines Wärmestaus, da die Baby-Schalensitze meist Styropor-Unterlagen haben (ebenso in direkter Sonne)
- Winterbabys: Vorsicht bei Minusgraden, Nebel mit hoher Luftfeuchtigkeit oder starkem Wind: eher zu Hause bleiben.

**Wie sollte ich mein Baby anziehen?** Babys sollten anfangs meiste eine Schicht mehr anhaben, als Erwachsene, da sie im Verhältnis zu ihrem Gewicht eine größere Körperoberfläche haben. Ist ein Overall sehr dick, so reicht eine dünnere Decke. Das Baby sollte nicht schwitzen. Die Temperatur erfastet man am besten im Nacken oder am Hals: hier muss es schön warm sein. Erschrecken sie nicht - die Händchen oder die Nasenspitze können trotz Haube bzw. Handschuhen auch manchmal etwas kühler sein.

**Die richtige Kopfbedeckung.** Eine Wollmütze als Kopf- und Ohrenschutz im Winter, sowie Fäustlinge und Socken sind als Kälteschutz unentbehrlich. Im Sommer wird ein dünnes Baumwollhäubchen anfangs von den Kindern noch gerne getragen. Es gibt ein Geborgenheitsgefühl und schützt zusätzlich den Kopf.

**Wie sollte mein Baby schlafen?** Ob im Bett, im Stubenwagen oder in einer Wiege: Babys wollen keine riesigen Flächen, sondern lieben Begrenzungen. Zum Schlafen wird empfohlen:

- ✓ die Rückenlage, da sie für das Kind am sichersten ist;
- ✓ ein Strampelsack (Schlafsack) – der Kindsgröße angepasst;
- ✓ keine Polster oder Kuscheltiere, die über dem Gesicht des Kindes landen könnten;
- ✓ eine streng rauchfreie Umgebung des Kindes;
- ✓ die Raumtemperatur zum Schlafen von etwa 18-20 °C (gilt für die Heizperiode – im Sommer auf viel Frischluft achten);
- ✓ bitte keine Klimaanlage! Nicht nur der kalte Luftzug, sondern vor allem die trockene Luft aus den Klimaanlagen belastet besonders die Schleimhäute der kleineren Kinder – Schnupfen und Bindehautentzündungen sind häufige Folgen!

Wenn das Baby wach ist, sollte es oft auf den Bauch gelegt werden, da dadurch die Rücken- und Nackenmuskeln gestärkt werden und das Kind früher den Kopf heben kann.

(Siehe auch das Infoblatt: „Die gesunde Schlafumgebung – Empfehlungen zum Schutz“)

**Vorsicht vor Stürzen – von Anfang an!** Bereits Neugeborene können sich durch ihre oft erstaunliche Körperspannung manchmal plötzlich und unbewusst umdrehen oder ein Stück aus ihrer Position schieben. Ein Sturz vom Bett, der Couch oder gar vom Wickeltisch kann fatale Folgen haben! Daher unsere dringliche Bitte: bevor Sie den Blick von Ihrem Kind wegwenden, umgreifen Sie zuerst mit ihrer Hand den kindlichen Oberschenkel und halten Sie sich am Kind fest – nur so können Sie sicher sein, dass nichts passiert! Gehen Sie nie – auch nur kurz – vom Kind weg, ohne es mit Ihrer Hand zu halten! Egal ob zu Hause oder in unserer Ordination: eine Hand „klebt“ immer am Kind! Haben Sie sich einmal daran gewöhnt, wird nichts mehr passieren!