



INFO - DAS 2.-3. LEBENSMONAT

In den nächsten Wochen wird ihr Kind große Entwicklungsfortschritte machen, die wunderschön zu beobachten sind. Zuerst werden wir uns aber wieder kurz der Ernährung widmen.

*** Bekommt mein Kind genügend Milch?** Nachdem nach spätestens 2-3 Lebenswochen das Geburtsgewicht (nach anfänglicher Gewichtsabnahme) wieder überschritten wird, beträgt die ungefähre Gewichtszunahme Ihres Kindes wöchentlich 100-200 Gramm. Das Geburtsgewicht wird etwa im 6. Lebensmonat verdoppelt und um den ersten Geburtstag herum verdreifacht sein. Wichtig ist aber, dass nicht alle Säuglinge gleich sind: es gibt eben eher zartere Kinder und sehr wohlgenährte Babys. Wir werden regelmäßig Gewicht, Körperlänge und den Kopfumfang messen und in der Betreuungskarte (Wiegekarte) eintragen.

*** Wie schnell wächst mein Baby?** In den ersten Lebensmonaten wächst der Mensch so rasch, wie später nie wieder in seinem Leben: zwischen dem 1. und 3. Lebensmonat legen Babys durchschnittlich 3,5 cm pro Monat an Länge zu. Aber auch 1,5 Zentimeter bzw. 5,5 cm sind normal.

*** Wie oft soll ich das Kind anlegen?** Im 2. Lebensmonat ist meist in die jeweiligen Stillgewohnheiten schon ein gewisser Rhythmus eingekehrt. Ist genügend Milch vorhanden, reicht es, eine Brust anzubieten. Bei der nächsten Mahlzeit ist dann die andere Brust an der Reihe. Die einzelnen Stillabstände betragen 2-4 Stunden.

*** Ab wann ist ein Zufüttern mit fester Nahrung sinnvoll?** In diesem Alter ist ein Zufüttern von fester Nahrung mit dem Löffel noch nicht sinnvoll, damit sollte dann erst im 5. oder 6. Lebensmonat begonnen werden.

*** Mein Kind erbricht häufig nach dem Trinken!** Viele Kinder erbrechen am Ende des Trinkens und manchmal auch erst Stunden später. Das liegt daran, dass der Verschlussmuskel des Magens nach oben in Richtung Speiseröhre anfangs noch sehr weit ist und leicht ein gewisser Nahrungsanteil zurückfließen kann. Und das besonders, wenn darunter eine Luftblase von geschluckter Luft steht. – Eine Abhilfe kann also das häufige und ausführliche Aufstoßen sein. Eine andere Maßnahme gegen diesen „Reflux“ (=Zurückfließen von Milch) wäre die Verwendung von etwas „angedickter Milch“ – zB. Aptamil AR (bitte erst nach gemeinsamer Rücksprache und Untersuchung verwenden). Mit dem Zufüttern von fester Nahrung im 5./6. Lebensmonat, wenn die Kinder dann auch zunehmend aufrecht sitzen, erübrigt sich dieses Problem meist von selbst.

*** Was sind Oleovit-Tropfen?** Oleovit-Tropfen enthalten Vitamin D. Dieses braucht der Körper, um Calcium in die Knochen einbauen zu können. Dadurch wird einer Rachitis (eine Form von Knochenerweichung) vorgebeugt.

*** Was sind Konaktion-Tropfen?** In der 4.-6. Lebenswoche erhält ihr Baby einmalig vom Arzt eine zusätzliche Vitamin K-Gabe. Vitamin K ist maßgeblich an der Blutgerinnung beteiligt. Durch diese Gabe wird einer Vitamin-K-Mangelblutung vorgebeugt.

*** Mein Baby hat Blähungen.** Das Schlucken von Luft während des Trinkens ist vor allem in den ersten Lebenswochen etwas ganz Normales! Gelangt diese Luft in den Darm, so sind häufige Unruhezustände durch diese Blähungen die Folge. Die beste Vorbeugung ist also das Aufstoßen der geschluckten Luft! Unterstützend haben sich sanfte Bauchmassagen im Uhrzeigersinn, das Umhertragen in Bauchlage auf Ihrem Unterarm („Fliegerstellung“), sowie die Gabe von Fenchel- und Kümmeltee bewährt.

Wichtig ist auch, dass Ihr Kind nach dem Trinken jeweils eine ausreichende Trinkpause zum Verdauen hat – deshalb die Empfehlung, mindestens 2-3 Stunden Abstand zu halten.

Ist schließlich diese Luft in den Dickdarm gekommen, zeigt sich das durch häufiges Pressen bzw. Stuhldrang. Auch das kann wehtun und zu vermehrten Schreiphasen führen. Hier kann ein digitales Thermometer an der Spitze mit Salbe eingeschmiert und dann vorsichtig, etwa 1,5-2cm weit in den After eingeführt werden. Durch leichte, kreisende Bewegungen mit dem Thermometer kommt dann oft reflexartig Stuhl und Luft – zur Erleichterung aller!

*** Wie oft soll mein Baby Stuhl haben?** Vor allem bei gestillten Kindern kommt es häufig zu Veränderungen der Stuhlfrequenz und Beschaffenheit. Während viele Kinder in den ersten Wochen bei jeder Mahlzeit Stuhl hatten, kommt es infolge oft zu langen Intervallen. Die Kinder können dann auch nur einmal in der Woche Stuhl haben. Bei Flaschenkindern sollte zumindest an jedem zweiten Tag Stuhl abgesetzt werden. Stöhnen, rotes Gesicht, Anstrengung und manchmal auch Weinen können beim Stuhlgang vorkommen.

*** Mein Baby weint.** Mehr als 15% aller Neugeborenen haben hin und wieder Tage, an denen sie drei Stunden und mehr schreien. Das ist vollkommen normal und noch kein Grund zur Beunruhigung. Nachdem es sich anfangs beim Weinen nur um Hunger gehandelt hat, entwickelt das Weinen zusehends verschiedene Bedeutungen: Hunger, nasse Windel, Saugbedürfnis, Übermüdung, Schmerzen, Langeweile - alles ist möglich. Also muss man versuchen, sich in die jeweilige Situation einzufühlen und nicht jedes Mal die Brust oder ein Fläschchen zu geben.

Wenn sich ihr Baby – völlig untypisch - für Stunden nicht beruhigen lässt, so ist eine sofortige ärztliche Kontrolle angezeigt!

*** Der Hunger wird größer!** Zwischen der 7. –12. Lebenswoche kommt es meist zu einem starken Wachstumsschub. Die Kinder haben dadurch entsprechend mehr Hunger. Sie müssen ihr Kind dann eben kurzfristig öfters anlegen bzw. ein Extrafläschchen geben.

*** Ab wann hat ein Kind überhaupt einen Tag-Nachtrhythmus?** Neugeborene schlafen bis zu 20 Stunden täglich. Sie haben sich noch nicht an einen Tag - Nachtrhythmus gewöhnt und wachen meist alle 2-3 Stunden auf, um zu trinken. Erst ab einem Alter von 6 Monaten verlängern sich die nächtlichen Schlafperioden des Säuglings. Erst dann muss nachts nicht mehr gefüttert werden. Bis dahin wird die Nachtruhe mehr oder weniger gestört sein.

*** Wie erlernen die Kinder den Unterschied zwischen Tag und Nacht?** Im Erlernen des Tag-Nachtrhythmus spielt das Licht, dem das Baby ausgesetzt ist, eine wesentliche Rolle. Das Baby sollte sein Schläfchen am Tag bei Tageslicht machen und nicht in einem abgedunkelten Kinderzimmer. Wenn es das Wetter erlaubt, ist auch ein Schlaf im Freien durchaus empfehlenswert. Nachts sollte nicht alles hell erleuchtet werden - ein Nachtlicht oder Ähnliches reicht.

*** Auch Mama wird manchmal müde!** Stimmen Sie die letzte Mahlzeit abends schon frühzeitig auf die Zeit des Zubettgehens der Eltern ab, auch wenn sie noch nach Bedarf Stillen oder Fläschchen geben. Beispielsweise können sie ihr Baby abends zwischen 22 und 24 Uhr noch einmal zum Trinken wecken. Achten sie darauf, dass es richtig wach ist, damit es genug trinkt. So gewöhnen sie ihr Baby früh an einen ersten Rhythmus und erreichen, dass es nach einer Weile von selbst zu dieser Zeit wach und hungrig wird. Anschließend genießt die ganze Familie hoffentlich ein gemeinsames Schläfchen.

*** Ab welchen Zeitpunkt sollte man mit Schutzimpfungen beginnen?** Üblicherweise beginnt man im 3. Lebensmonat mit den Impfungen. Obwohl mir bewusst ist, dass gerade dieses Thema oft sehr kontroversiell diskutiert wird, sollte man auf die Standardimpfungen nicht verzichten – sie schützen vor lebensbedrohlichen Erkrankungen! Gerne bespreche ich mit Ihnen das ausführliche Informationsblatt zu den einzelnen Impfungen.

*** Wie gut sieht mein Baby?** Während das Sehvermögen in den ersten Wochen noch sehr grob war - das Baby erkennt hauptsächlich anhand von Umrissen - sieht es nun immer besser. Im Alter von 3 Monaten kann der Säugling nun bereits einzelne „Gesichtsmerkmale“ (Nase, Mund etc.) erkennen. Dadurch wird es ihm möglich, auf die Gesichtsausdrücke seines Gegenübers zu reagieren. Das Baby beginnt nun auch schön langsam das Lächeln der Mutter mit der entsprechenden Gefühlsregung zu assoziieren. Mit 6 Monaten sieht ein Baby schließlich auf etwa 50 cm scharf und kann daher auch gezielt nach Dingen greifen.

*** Darf ein Baby schielen?** In den ersten Wochen kann es vorkommen, dass manchmal ein Auge „wegrutscht“. Dauerndes Abweichen eines Auges ist jedoch krankhaft und gehört behandelt. Darum werde ich bei den Untersuchungen regelmäßig mit einer gestreiften Puppe und einem Augenspiegel die Augen ihres Kindes beobachten. Mit 2 Jahren sollte aber erstmalig, routinemäßig jedes Kind einem Augenarzt vorgestellt werden.

*** Wann kommt eigentlich der erste Zahn?** Zwischen dem 5. und 8. Monat bekommen die allermeisten Babys ihren ersten Zahn. Gegen Ende des 3. Monats fängt das Baby aber an, an seiner Faust zu kauen und oft auch etwas zu speicheln. Hier geht es aber um das Erlebnis des Kauens, bzw. der verschiedenen Geschmäcker der Hand und nicht um das Kommen der Zähne. Oft wird die Faust soweit in den Mund gesteckt, dass es zum Erbrechen kommt. Angst davor, dass dabei oft ungewaschene oder „schmutzige“ Hände abgeschleckt werden, braucht man nicht zu haben.

*** Wozu dient der Hüftultraschall?** Bei jedem Kind wird einige Tage nach der Geburt bzw. in der 4-6 Woche ein Hüftultraschall durchgeführt. Dabei wird überprüft, ob der Oberschenkelkopf stabil in der Hüftpfanne gelagert ist. Es werden dann verschiedene Bezeichnungen für den Reifegrad der Hüfte vergeben (Ia, Ib, IIa). All diese sind in den ersten Wochen in Ordnung, spätestens im 3. Monat sollten jedoch alle Kinder eine Ia oder Ib Hüften haben (a und b sind dabei gleich „gut“).

*** Ihr Baby lächelt sie an!** Das unbewusste „Engelslächeln“ verliert sich mit der Zeit. Ihr Kind erkennt im 3. Monat nun ihr Gesicht genauer und kann auch ihr Lächeln ausmachen. Wenn sie es nun anstrahlen, wird es vielleicht kurz überlegen und dann oft bewusst zurücklächeln. Ein wunderschöner Moment.

*** Hören und Sprechen lernen beim Baby.** Bereits im Mutterleib hört ihr Baby gut. So wird es oft bei zu lauter oder ungewohnter Musik im Bauch zu strampeln beginnen. Im ersten und zweiten Monat wacht ein Kind bereits durch plötzliche Geräusche auf. Im 3. und 4. Monat bewegt es die Augen und dreht den Kopf zur Schallquelle. Nun freut es sich schon über klapperiges Spielzeug. Dies wird mit 7 Monaten auch mit einer genormten Rassel bei ihrem Baby überprüft. Parallel dazu entwickelt es seine Sprache: so wird es in den ersten zwei Monaten nur undifferenzierte Laute (Lachen, Gurgeln, Gurren) von sich geben. In den zwei Folgemonaten aber brabbelt es bereits in verschiedenen Tonhöhen vor sich hin und reagiert auch schon sehr aktiv auf die Stimme der Bezugsperson.

*** Die motorische Entwicklung des Kindes.** Im ersten Monat ist die Kopfkontrolle noch sehr wackelig. Im Sitzen gelingt es nur ganz kurz, den schweren Kopf gerade zu halten. Die kleinen Hände werden die meiste Zeit zur Faust geballt, und gerne hält sich das Baby noch an den Finger der Großen an. Im zweiten Monat wird die Hals -und Rückenmuskulatur stärker und der Kopf kann im Sitzen schon für etwa 10 Sekunden gehalten werden. Zusehends beginnt sich das Kind auf die Arme aufzustützen und die Umgebung kurz zu beobachten. Im dritten Monat ist die Körperbeherrschung schon viel besser. Auf dem Bauch liegend fühlt sich das Kind jetzt sicher, sodass es sich jetzt schon gut abstützen kann und den Kopf zu interessanten Dingen, wie einer Rassel, drehen kann. Im vierten Monat schließlich beginnt das Baby nach Dingen zu greifen und versucht sie schon in den Mund zu stecken. Diese Übung gelingt jedoch noch nicht immer und ist noch sehr anstrengend.