

NICOLA SCHMIDT

artgerecht

Das kleine Babybuch

MIT ILLUSTRATIONEN
VON CLAUDIA MEITER

MIT
ERSTAUSSTATTUNGS-
LISTE!

KÖSEL

WILLKOMMEN, LIEBES BABY!

Gewünschtes Wunschkind, freudige Überraschung, Wunder des Lebens – wie schön, dass du geboren bist! Und einen ganz herzlichen Glückwunsch an Sie, liebe Eltern. Das haben Sie richtig gut hingekriegt.

Ihr Baby sieht süß aus und schläft gut? Wie schön! Wenn Ihr Baby aber viel weint oder mal nicht so gut schläft, kennen Sie vielleicht diese Sätze:

»Es testet Grenzen!«, »Nie neue Milch auf alte Milch!«, »Schreien stärkt die Lunge!« Fakt ist: Vieles, was Eltern hören, sind Ammenmärchen. Einiges andere ist Gold wert. Wie soll man da den Überblick behalten? Im Prinzip ist es ganz einfach: Glauben Sie nur, was einer wissenschaftlichen Überprüfung standhält. Und was sich gut anfühlt.

Wir fragen deshalb: Was ist »artgerecht« für Menschenbabys? Was ist nachweislich gut für den kleinen Homo sapiens – und was ist nachweislich schädlich?

Aus der eigenen Erfahrung als Mutter und Beraterin weiß ich: Eltern spüren oft genau, was ein Baby braucht. Sie benötigen nur manchmal etwas Hintergrundwissen, um die Zeichen ihres Kindes zu verstehen.

Und natürlich gehören Missverständnisse dazu – wie in jeder Beziehung. Damit es nicht zu viele werden und ihre Liebe täglich wachsen und leuchten kann, haben wir dieses Buch gemacht.

NICOLA SCHMIDT

The background is a solid light pink color, decorated with numerous white circles of varying sizes, creating a polka-dot pattern. The circles are scattered across the entire frame, with some appearing larger and more prominent than others.

ALLES FÜR EIN
ZUFRIEDENES BABY

WARUM DIESES BUCH GUT FÜR DIE BABYS IST

Ganz ehrlich: Es ist anfangs ziemlich aufwändig, immer liebevoll auf die Bedürfnisse des Babys einzugehen. Doch auf lange Sicht betrachtet, macht es weniger Arbeit, diese Investition *jetzt* zu leisten, als sie auf später zu verschieben. Denn ungehörte Bedürfnisse melden sich oft Jahre später umso lauter. Umgekehrt belegt eine große Zahl von Studien, dass Babys, deren Bedürfnisse gestillt werden, sich zu gesunden, glücklichen, stabilen Menschen entwickeln. Also fangen wir gleich an mit dem Kümmern!

- **STILLEN** müssen wir erst erlernen, aber gestillte Babys haben 40 bis 70 Prozent weniger Infektionen als ungestillte und später seltener Gewichtsprobleme.
- **NUCKEL** zu vermeiden, ist manchmal gar nicht so einfach, denn sie sind prak-

tisch. Aber sie sind auch für zwei Drittel aller Kieferfehlstellungen bei Kindern verantwortlich.

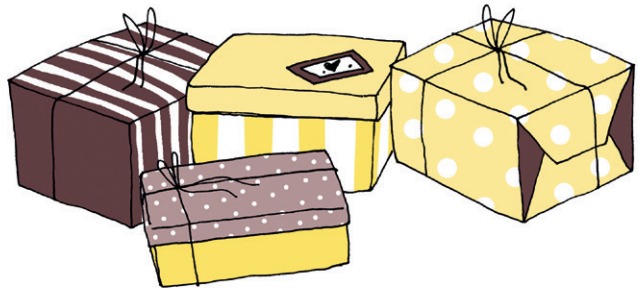
- **TRAGEN** ist anstrengender als Kinderschwimmen, aber getragene Kinder entwickeln leichter eine gute Bindung zu ihren Eltern, schreien in der Regel weniger und lernen gut krabbeln und laufen.
- **GEMEINSAM SCHLAFEN** muss man üben, aber Babys, die bei ihren Eltern im Zimmer oder Bett schlafen, schlafen gesünder, sind sicherer, sind stressresistenter und schlafen als Erwachsene besser.
- **ABHALTEN** von Babys hilft ihnen: Wenn sie auch mal ohne Windel sein dürfen, sind Babys in der Regel mit 24 Monaten trocken und selten bis gar nicht wund.

ERSTAUSSTATTUNGSLISTE

WAS FAMILIEN WIRKLICH BRAUCHEN

Viele Eltern verbringen Wochen damit, Erstaussstattungslisten abzuarbeiten, geben Tausende von Euros aus – und stellen dann fest, dass ihr Baby sich die hübschen Hemdchen nicht über den Kopf ziehen lässt und weder in der Wiege noch im Kinderwagen liegen will. Eine Mutter schreibt auf Facebook: »Hätte ich doch gewusst, dass ein paar wenige Stücke guter Wollkleidung für Neugeborene genügen! Das Einzige, was ein Baby am Anfang wirklich braucht, ist seine Mama. Als nächstes braucht es Menschen, die seine Mama unterstützen.«

Daher hier eine Erstaussstattungsliste mit dem, was alle Babys am Anfang wirklich brauchen. Alles andere kann man später noch anschaffen – oder getrost bleiben lassen und das Geld anderweitig investieren.



»KOMMT VORBEI – BRINGT ESSEN MIT
UND HÄNGT BITTE KURZ DIE WÄSCHE AB!«



6 BASICS EINFACH STILLEN

1. EINFACH STILLEN

Zufüttern ist in der Regel nicht nötig.

2. EINFACH GEDULD HABEN

Stillen will gelernt sein.

3. EINFACH LOSLASSEN

Ist der Kopf aus, läuft die Milch gut.

4. EINFACH ZEIT NEHMEN

Diese innigen Momente genießen.

5. EINFACH NICHTS TUN

Papa kann Telefon und Hausklingel versorgen.

6. EINFACH VERTRAUEN

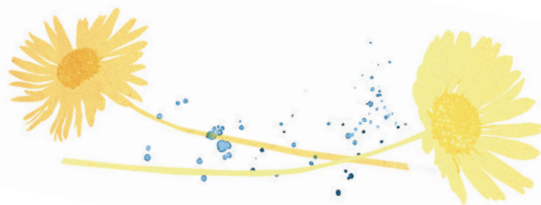
Brust und Baby wissen, was es braucht.



MUTTERMILCH IST EIN PERFEKTER COCKTAIL

Nicht jede Frau kann stillen, aber wer es kann, tut sich selbst und seinem Kind einen großen Gefallen. Muttermilch enthält Hunderte von unfassbar gesunden Stoffen, ist nahrhaft und direkt auf das jeweilige Baby, sein Wachstum, seinen Hunger und seinen Trinkrhythmus abgestimmt. Mama hat sie immer dabei, und sie ist ein wahrer Immunbooster. Anders als Pulvermilch ist Muttermilch sahniger oder wässriger, je nachdem, wie das Baby trinkt.

Dadurch, dass die Mutter den gleichen Keimen ausgesetzt ist wie das Kind, bekommt es zudem vom ausgereiften Abwehrsystem der Mutter immer einen perfekt abgestimmten Immuncocktail mitgeliefert. Muttermilch hilft sogar



gegen wunde Stellen auf der Haut – weil sie Pilze und Bakterien fernhält. Darum wird sie gern bei wunden Brustwarzen oder Babys Schmieräuglein verwendet. Und sie ist ein gutes Hausmittel bei Durchfall: antibakteriell und leicht verdaulich. Das Milhhormon Prolaktin hilft, die unruhigen Nächte mit unserem noch so unreifen Steinzeitbaby gelassen durchzustehen und auf ein schreiendes Baby mit Hingabe zu reagieren. Es sorgt dafür, dass Mama mit wenig Schlaf auskommt, weil es dem Körper Tiefschlaf vorgaukelt. Es macht entspannt, anspruchslos und vergesslich – ein wahrer Segen.

EINE ERFÜLLTE STILLBEZIEHUNG FÜR SIE UND IHR BABY

LEGEN SIE IHR BABY DIREKT NACH DER GEBURT AN DIE BRUST

Die Milchbildung wird unwiderruflich verschlechtert, wenn Sie das Neugeborene nach der Geburt zu spät und zu selten anlegen. Mutter und Kind sind erschöpft, erst mal bekommt das Baby eine Flasche – und schon gerät das sensible Stillsystem aus dem Lot. »Zu wenig Milch« ist oft die Folge. Sorgen Sie in den ersten Tagen für regelmäßige Stillmahlzeiten (mindestens alle drei Stunden, eher öfter)!

STILLEN SIE HAUT AN HAUT

Das Baby sollte Bauch an Bauch, Haut an Haut mit Mama liegen, einen Mund voll Brust bekommen (ja, es bekommt noch Luft, das hat die Natur so eingerichtet).

LASSEN SIE IHR BABY DIE BRUSTWARZE GANZ IN DEN MUND NEHMEN

Wenn die Brustwarze wie ein Schnuller in den Babymund gesteckt wird, hat es nur einen kleinen Teil davon im Mund – das tut weh! Hebamme oder Stillberaterin zeigen, wie es richtig geht.

SORGEN SIE IMMER FÜR EINE ENTSPANNTE HALTUNG

Wenn die Mutter beim Stillen nicht bequem sitzt, spannt sie Muskeln an – erst unbemerkt, auf Dauer schmerzhaft und ermüdend. Dies wirkt sich unmittelbar aus: Der Milchspendereflex kommt verspätet oder gar nicht, das Baby ist unzufrieden, Stillen wird für beide unangenehm. Machen Sie es sich also bequem!

WAS BEIM STILLEN NOCH HILFT

VERMEIDEN SIE SCHNULLER UND FLASCHE

Eigentlich sollte das angeborene Saugbedürfnis des Neugeborenen der Brust sagen, was es braucht. Manche Kinder werden stattdessen mit dem Schnuller hingehalten, nuckeln sich daran müde und können dann nicht mehr effektiv an der Brust saugen. Aus der Flasche können die Babys viel leichter trinken als aus der Brust – diese wird danach oft verweigert.

LASSEN SIE SICH VON DER WAAGE NICHT VERUNSICHERN

Wenn das Kind nicht zunimmt, klären Sie ab: Wann wurde das Baby gewogen – vor oder nach der Mekonium-Ausscheidung? Hatten Mutter und Baby in der Schwangerschaft Wasser eingelagert, das es jetzt verliert? Wie schwer waren die Eltern in dem Alter? Wenn ein Baby nicht ausrei-

chend zunimmt, gilt auf jeden Fall: Stillberaterin hinzuziehen, Ruhe bewahren, besonders nachts viel stillen, Schnuller weglassen, häufiger die Brust anbieten.

STILLEN SIE BEI DEN ERSTEN HUNGERZEICHEN

Das Kind mit dem Schnuller oder anders hinzuhalten, wirkt sich negativ auf die Milchmenge und die Entwicklung des Kindes aus. Daher am besten bei den ersten Hungerzeichen stillen.



STILLEN ALS HANDWERK – BEWÄHRTE TIPPS

STILLEN IST ERLERNT, NICHT ANGEBOREN

Sogar Naturvölker kennen Stillprobleme. Es braucht Ruhe und Geduld, bis es klappt.

DAS BABY LERNT MIT

Auch das Baby muss erst die richtige Stilltechnik lernen.

AUF DEN ANFANG KOMMT ES AN

In den ersten 24 Stunden sollte ein Kind mindestens dreimal gestillt werden, damit der Körper weiß, dass ein Kind da ist (auch und gerade nach schweren Geburten).

STILLEN IST VOM KÖRPER GESTEUERT

Brust und Baby wissen am besten, wann, wie lange und wie viel Milch das Baby braucht.

DAUERSTILLEN IST NORMAL

In Entwicklungsphasen trinken viele Babys quasi dauernd und sagen so der Brust, dass sie jetzt mehr Milch brauchen.

STILLEN IST AUSREICHEND

In den letzten 2,5 Millionen Jahren gab es keine Pulvermilch, also können wir davon ausgehen, dass jedes gesunde Baby mit Muttermilch prima auskommt.

WUNDE BRUSTWARZEN SIND NICHT NORMAL

Bei wunden Brüsten, Milchstau oder anderen Problemen, sollte sofort eine Hebamme oder Stillberaterin hinzugezogen werden. Sie zeigt, wie das Baby die Brust richtig in den Mund nehmen kann (siehe Punkt 2) und kann schnell und individuell helfen.

EINFACH ERNÄHREN – ACHTSAM FLASCHE FÜTTERN

Wenn stillen nicht oder nicht mehr geht, dann gilt vor allem: kuscheln, kuscheln, kuscheln. Unsere Babys können auch mit Pulvermilch überleben, aber oft haben sie dann viel weniger Körperkontakt. Daher gilt: nicht grübeln sondern handeln.

Wenn wir mit der Flasche füttern, ist es wichtig, Körper- und Blickkontakt zu halten. Ein kurzärmeliges T-Shirt hilft schon, mehr Hautkontakt zu haben. Außerdem verführt die Flasche zum »Aufessen« – daher achtsam füttern. Das Baby öffnet die Lippen und zieht den Sauger selbst in den Mund, wenn es Hunger hat. Wenn es sich wendet, einschlummert oder loslässt, ist es satt – egal, wie viel noch in der Flasche ist.





SOFORTHILFE

WANN HAT DAS BABY HUNGER?

ERSTES STILLZEICHEN

Baby wird körperlich unruhig, es fühlt Hunger.

ZWEITES STILLZEICHEN

Baby dreht den Kopf nach rechts und links, es »sucht« aktiv.

DRITTES STILLZEICHEN

Baby steckt sich die Faust in den Mund – Hunger wird deutlich.

VIERTES STILLZEICHEN

Quengeln oder Weinen – Hunger ist stark und tut weh.

SOFORTHILFE STILLEN

DAS BABY VERSTEHEN

DAS BABY TRINKT NICHT!

Prüfen: Ist das Baby schon satt? Hat es die Windel voll? Muss es mal? Ist es müde? Kind abhalten oder wickeln, in den Schlaf bringen.

DAS BABY SCHREIT DIE BRUST AN!

Prüfen: Schießen die Zähne ein? Windel voll? Bauchweh? Wenn die Zähne in den Kiefer kommen, trinken viele Babys schlecht oder gar nicht. Dann mit Pipette, Löffel oder Becher füttern, Kind im Halbschlaf stillen, eine Stillberaterin hinzuziehen.

DAS BABY WIRD NICHT SATT!

Prüfen: Nimmt das Kind zu? Hat es 6 bis 8 nasse Windeln am Tag? Hatten Mutter und Kind bei der Geburt Wasser eingelagert, das jetzt wieder abgeht (und so den Gewichtsabfall dramatisch erscheinen lässt)? Dauerstillen ist oft ein Zeichen für einen Entwicklungssprung oder kommende Zähne.

DAS BABY SCHLÄFT NUR AN DER BRUST EIN!

Keine Sorge: Das ist gesund und normal. Und es geht vorbei.