

Kind:
Datum:



Dr. med. Ursula Keicher

Das Babybuch für werdende Eltern

Gut vorbereitet – und das
Baby kann kommen!



TRIAS

Keicher
Das Babybuch für
werdende Eltern

Dr. med. Ursula Keicher ist Kinderärztin in eigener Praxis in der Nähe von München und selbst Mutter von zwei Kindern. Aus eigener Erfahrung weiß sie: Viele Dinge lassen sich schon während der Schwangerschaft gut vorbereiten, um entspannt in die erste Zeit mit dem kleinen Nachwuchs zu starten. Unterhaltsam vermittelt sie viel Wissen über den neuen Familienzuwachs und gibt praktische Tipps für werdende Eltern. Neben Ratgebern schreibt Frau Keicher liebend gern auch Kinderbücher zum Vorlesen.

»Zeichnerisch liebevoll und mit einem Augenzwinkern« – TRIAS Elternratgeber leben von den Illustrationen **Daniela Sonntags**. Auch TRIAS Bücher wie

»Koch's nochmal, Mama« oder die Bestseller »Schlafen statt Schreien« und die Lotta-Reihe sind von ihr illustriert.

Dr. med. Ursula Keicher

Das Babybuch für werdende Eltern

Gut vorbereitet – und das Baby kann kommen

Kind:

Datum:



TRIAS



- 7 Liebe werdende Eltern
- 9 **Baby-Sachen, die Sie wirklich brauchen**
- 10 Die Basics
- 22 Baby-Ausstattung von A bis Z
- 31 **Endlich – Ihr Baby kommt nach Hause**
- 32 Ein Team werden
- 54 Baby-Ernährung:
von der Stillzeit bis zum Brei
- 72 Wann und wie Sie zufüttern
- 78 Schlaf, Kindlein, schlaf –
wie Babys gut schlafen
- 88 Mit dem Baby on tour
- 99 **Gesundheit und
Entwicklung Ihres Babys**
- 100 Für die Gesundheit
- 118 Ruck, zuck – groß geworden
- 142 **Service**
- 142 Adressen
- 142 Literatur
- 143 Stichwortverzeichnis

» Exkurse

- 16 Ihr Babyfahrplan für die Schwangerschaft
- 52 Das Baby als Dritter im Bunde – Paarleben adieu?
- 74 Frisch schmeckt am besten



Liebe werdende Eltern,

es gibt nichts Aufregenderes im Leben, als auf ein Kind zu warten. Aus einem winzigen Punkt im Ultraschall soll ein Mensch entstehen? Unvorstellbar. Anfängliche Nebenwirkungen wie Übelkeit und Schwindel sind schnell vergessen, wenn Kopf, Arme und Beine erkennbar werden und sich das Kleine plötzlich durch sanfte Knuffe bemerkbar macht. Zum Schluss überschlägt sich alles – und das Kleine ist da. Und alle Anstrengungen lohnen sich, denn das Glück ist unbeschreiblich!

Nach der Geburt hat man mit Wickeln und Stillen oder Schmusen wirklich alle Hände voll zu tun. Damit Sie sich in dieser Zeit rundum sicher und entspannt fühlen und Sie einen Überblick bekommen, was Sie und Ihr Baby nach der Geburt brauchen und teilweise jetzt schon besorgen können, dafür habe ich dieses Buch geschrieben. Wie entwickelt sich so ein kleiner Zwerg? Wie klappt Stillen am besten? Auf solche und andere Fragen, die Sie beschäftigen werden, gebe ich Ihnen Antworten und kleine Hilfestellungen.

Ich wünsche Ihnen ganz viel Freude mit Ihrem Baby und sage Ihnen schon jetzt herzlichen Glückwunsch zum größten Glück des Lebens,

Ihre Ursula Keicher
München, im Juni 2014

BABYSHOP



Baby-Sachen, die Sie wirklich brauchen

Es ist etwas ganz Besonderes, das erste Kinderzimmer einzurichten. Das Baby soll sich ja rundum wohlfühlen. Da verfällt man leicht in einen Kaufrausch.

Die Basics

Wenn das erste Kind auf dem Weg ist und es darum geht, die ersten Dinge für das Kleine einzukaufen, verliert man schnell den Überblick.

Planen Sie am besten schon ein paar Monate vor der Geburt, was Sie in den ersten Wochen nach der Geburt zu Hause brauchen, damit Sie in dieser stressigen Zeit nicht auch noch einkaufen müssen. Natürlich bemerkt man bei manchen Dingen erst später, welche Dinge noch ganz praktisch wären. Es gibt aber ein paar Basics, die man auf jeden Fall haben sollte, um sich das Leben mit Baby so praktisch wie möglich zu gestalten. Denn auch wenn es banal klingt, eine anstrengende Geburt, anschließender Schlafmangel, die Sache mit dem Stillen und das ständige Wickeln lassen am Anfang nicht viel Raum für ausführliche Vorbereitungen.

Das Kinderzimmer

Auch wenn man beim Begriff Kinderzimmer an Spielsachen und Teddybären denkt, braucht Ihr Baby das zu Beginn alles noch nicht. Das Kinderbettchen (Seite 23), das später einmal im Kinderzimmer Platz finden muss, wird in den ersten Monaten nach der Geburt wahrscheinlich erst einmal unbenutzt bleiben, da sich die meisten Eltern dazu entschließen, das Baby in ihrer Nähe schlafen zu lassen. Dazu eignen sich ein Stubenwagen oder eine Wiege (Seite 29), die auch einmal von einem ins andere Zimmer geschoben werden können. Ins Kinderzimmer gehören

auch ein Schrank oder eine Kommode mit vielen Fächern oder Schubladen, um die Babykleidung und nötigen Accessoires praktisch aufbewahren zu können. Wenn das Kinderzimmer nicht zu weit vom Badezimmer entfernt liegt, bietet sich ein Wickelplatz im Kinderzimmer an. Ansonsten sollten Sie eine Wickelkommode (Seite 28) oder z. B. einen Aufsatz für die Badewanne oder Waschmaschine für das Badezimmer besorgen. Am besten legen Sie, wenn überhaupt, nur einen kleinen Teppich ins Kinderzimmer und verzichten auf dicke Vorhänge und Plüschtiere, um die Umgebung Ihres Babys möglichst allergenarm zu gestalten.

Wenn Sie die Wände des Kinderzimmers Ihres Babys neu streichen, sollten Sie auf schadstofffreie Farben achten, die für Kinderzimmer geeignet sind. So können Sie sichergehen, dass keine giftigen Ausdünstungen Ihr Baby gefährden. Bunte Kinderschränke sind übrigens verhältnismäßig teuer und meist zu klein. Kaufen Sie lieber einen ganz normalen Kleiderschrank in der Erwachsenenabteilung und malen Sie ihn ebenfalls mit spezieller Öko-Farbe an. Ungiftige Lacke und Farben sind übrigens mit dem Vermerk **giftfreie Lacke nach DIN 53160** gekennzeichnet.

Ein Platz zum Wickeln

Der Platz zum Wickeln sollte möglichst bequem sein, da Sie dort in Zukunft viel Zeit verbringen werden. Wichtig ist, dass er hoch genug ist, d. h. in Bauchhöhe angebracht sein muss. Ob Sie eine Wickelkommode (Seite 28), eine Wickelauflage für die Badewanne verwenden oder Ihr Kind einfach auf einem Tisch wickeln, bleibt Ihnen überlassen. Günstig ist es, in der Nähe einen Wasseranschluss zu haben, da man das Baby oder den Waschlappen sonst unnötig hin- und hertragen muss. Platzieren

Sie alles Weitere in greifbarer Nähe: Windeln (Seite 29), Poputztücher, Pocreme (Seite 25), neue Bodys usw.

Insbesondere bei Babys, die im Winter geboren werden, macht es auch Sinn, einen Heizstrahler (Seite 24) über dem Wickelplatz zu installieren. Wichtig ist, dass Sie unbedingt die vorgeschriebene Höhe bei der Montage einhalten. Eine Alternative ist auch, den Platz zum Wickeln ins Badezimmer zu verlegen, das man gewöhnlich schneller und besser heizen kann als ein Kinderzimmer. Außerdem können Sie die Zeit auf dem gemütlich warmen Wickelplatz auch neben dem Wickeln mit anderen Dingen verbringen, die Babys lieben, z. B. Massagen, kleine Schäkereien mit Ihnen oder auch mit Turnübungen.

Da Babys sich naturgemäß häufig auf dem Wickeltisch aufhalten, kann man die Zeit nutzen, um mit einem an der Decke aufgehängten Mobile (Seite 25) oder mit Greifspielzeug die Wahrnehmung und Motorik zu fördern. Babys reagieren in den ersten Lebensmonaten besonders auf starke Kontraste, weshalb Spielzeug in den Farben Schwarz-Weiß oder Rot-Weiß

empfehlenswerter sind. Auch wenn man intuitiv für ein so kleines zartes Wesen eher rosa oder hellblau wählen würde.

Kleidung fürs Baby

Bei der Auswahl der Kleidung müssen Sie beachten, ob Ihr Baby im Sommer oder im Winter geboren ist, da Sie jeweils ganz unterschiedliche Dinge benötigen. Kaufen Sie auch nur wenige Dinge in den ersten zwei Baby-Größen ein, da Ihr Baby nach den ersten sechs bis acht Wochen schon wieder aus den ersten Strampfern herausgewachsen sein wird. Am gesündesten sind übrigens Second-Hand-Sachen, da durch das häufige Waschen eventuelle schädliche oder allergiefördernde Substanzen längst entwichen sind. Und praktisch sind sie auch noch, da sie meist billig auf Flohmärkten zu bekommen sind, und dann ist es auch nicht ganz so schade, wenn der kleine Nachwuchs die einzelnen Teile nur ein paar Mal trägt, bevor sie ihm nicht mehr passen.

Strampler kaufen. Wenn Sie mit Ihrem neugeborenen Baby nach Hause kommen, ist es äußerst hilfreich, wenn Sie

die notwendige erste Kleidung bereits dahaben. Natürlich macht es noch mehr Spaß, niedliche Sachen einzukaufen, wenn man seinen Spatz erst einmal vor sich sieht und weiß, welche Größe er benötigt. Allerdings werden Sie dazu in den ersten Wochen kaum Zeit finden bzw. Muße dazu haben. Wenn Sie tatsächlich einmal etwas Leerlauf haben sollten, rate ich eher zu einem kurzen Nickerchen zwischendurch. Bedenken Sie – die Nächte sind verflixt kurz ...

Erstgarderobe (Seite 23) für Sommerkinder:

- 5 kurzärmelige Bodys
- 2 langärmelige Bodys (für kühlere Tage)
- 5 Strampler
- 2 kurze Höschchen
- 2 T-Shirts
- 2 dünne Pullover
- 2 Jacken oder/und ein dünner Overall
- 3 Paar Socken
- 2 dünne Baumwollmützchen
- 2 Paar dünne Baumwollhandschuhe

Erstgarderobe (Seite 23) für Winterkinder:

- 5 langärmelige Bodys
- 5 Strampler
- 2 Pullover

- 2 Hosen (zum Anziehen über den Strampler)
- 1 dicker Overall und 1 Schneeanzug
- 2 wärmere Mützchen
- 1 Paar dicke selbst gestrickte Socken
- 2 Paar warme Handschuhe (falls nicht am Schneeanzug angebracht)
- 3 Paar Strumpfhosen

Flohmarkt besuchen. Nicht nur gut erhaltene Kleidung, sondern auch alle anderen möglichen Dinge, die das Baby braucht, kann man mittlerweile auf sogenannten Babysachen-Flohmärkten einkaufen. Meist werden die Termine in der kostenlosen Stadtteilzeitung veröffentlicht. Sie finden regelmäßig im Frühjahr und Herbst in Kindergärten, Gemeinden und Pfarrzentren statt und lohnen sich oft.

Alles für die Babypflege

Am besten reservieren Sie im Badezimmer oder in der Nähe vom Wickelplatz ein Körbchen mit allen notwendigen Utensilien zur täglichen Pflege Ihres kleinen Babys. Neben Papier- oder Mehrwegwindeln und Poputzüchern gehören folgende Utensilien an den Wickelplatz:

- 1 Wundsalbe für den Po
- eventuell ein Körperöl zur Massage
- 1 rückfettende Creme oder Lotion (bei trockener Haut)
- 1 weiche Bürste zur Kopfmassage
- 1 Hautdesinfektionsmittel
- Wattestäbchen
- 1 kleiner steriler Tupfer zur Nabelpflege
- 1 Badethermometer
- 1 rückfettender Badezusatz
- 1 Nagelschere



Außerdem sollten ein großes Badehandtuch mit Kapuze und ein Waschlappen griffbereit sein. Nicht selten spucken die Babys auch ein wenig durch das Hin- und Herbewegen beim Wickeln, sodass ein paar Stoffwindeln in der Nähe dienlich sein können.

Einkaufsliste für alle Babys:

- 5 Schnuller
- 5 Lätzchen (am Anfang reichen Mullwindeln für die eigene Schulter)
- 1 Krabbeldecke
- 1 Schmusedecke für den Kinderwagen/für die Wiege
- 1 Babywippe
- 1 Spieluhr
- 1 Babyphon

Für Babys, die nicht gestillt werden:

- 1 Flaschenwärmer
- 6 Fläschchen mit Sauger
- Wärmebox für Flaschen
- 1 Sterilisator (erspart zeitraubendes Auskochen)

Welches Bett braucht das Baby?

In den ersten Monaten ist Ihr Baby am besten in Ihrer Nähe, also auch da, wo