

2 2

Eltern Briefe

INHALT

Weitere Informationen

Der **Online-Ratgeber „Eltern im Netz“** des Bayerischen Landesjugendamtes bietet Ihnen ausführliche Informationen zu vielen der hier genannten Themen.
www.elternimnetz.de

Beratungsstellen für Eltern mit Schreibbabys

Diese finden Sie nach Regionen sortiert unter www.stmas.bayern.de/familie/bildung/schreibbabys.htm. Die für Sie in Frage kommende Einrichtung erfahren Sie auch bei Ihrem zuständigen Jugendamt.

Der nächste Elternbrief:

- Die Entwicklung Ihres Babys
- Wie Ihr Kind seine Umwelt be-greift
- Guckuck und andere Spiele
- Der eigene Kopf: Vorlieben und Abneigungen Ihres Babys
- Zufüttern oder Umsteigen auf feste Nahrung?
- Tipps zum Abstillen
- Der erste Zahn
- Wenn Sie nicht mehr weiter wissen:
Hier bekommen Sie Unterstützung.

Zentrum Bayern
Familie und Soziales –
Bayerisches
Landesjugendamt
(BLJA)

Marsstraße 46
80335 München
Postanschrift:
Postfach 400260
80702 München

www.blja.bayern.de

Alter: 2 - 4 Monate

- 3** Hunger oder Bauchweh?
- 4** Schreibbabys
- 5** Reizüberflutung
- 6** Wachstumsschübe
- 7** Babys Schlaf
- 9** Zweisamkeit ade?
- 13** Gesundheit und kleine Krisen

Ihr Baby erkennt Sie und freut sich, dass Sie da sind.

Wie geht es Ihnen?

Die ersten aufregenden Wochen mit Ihrem Baby haben Sie hoffentlich gut bewältigt. Sie haben sich daran gewöhnt, nachts öfter aufstehen zu müssen und im Umgang mit Ihrem Kind sind Sie sicherer geworden. Stillen bzw. Fläschchen geben, Baden und Umziehen gehen Ihnen bestimmt schon leichter von der Hand. Die Mutterschutzfrist ist zu Ende oder neigt sich dem Ende zu, die Zeit des Wochenbetts ist vorüber. Es ist vielleicht auch schon wieder so etwas wie Alltag in Ihr Leben eingekehrt: Trotz Baby muss Geld verdient und Wäsche gewaschen, müssen Einkäufe erledigt und Mahlzeiten zubereitet werden. Das Baby in die ganz normalen Abläufe des täglichen Lebens einzubeziehen, ist eine große Herausforderung.

Illustration
fehlt noch

Vieles kann nur erledigt werden, wenn Ihr Kind schläft oder sich ruhig verhält. Aber Ihr Baby schläft jetzt nicht mehr nur. Spätestens am Ende des zweiten Monats wird es **zunehmend wacher** und beginnt, seine Umgebung zu entdecken. Sie sind ihm inzwi-

schen sehr vertraut, es erkennt Ihre Stimme und es strahlt plötzlich, wenn Sie sich ihm nähern. **Ihr Baby kann jetzt lächeln.** Fachleute nennen es das „Drei-Monats-Lächeln“ oder das soziale Lächeln, damit signalisiert Ihr Kind „Ich erkenne dich und freue mich,

Hunger oder Bauchweh?

dass du da bist!“. Auch andere Personen werden gelegentlich angelächelt – vorausgesetzt, sie gehen freundlich auf Ihr Kind zu. **Aber Ihr Baby lächelt Sie jetzt nicht nur an, es will auch mit Ihnen „reden“.** Es bildet die ersten Laute, gurr und gurgelt, „aahs“ und „oohs“ gehören jetzt zu seinem Sprachschatz. Obwohl es noch weit von Sprechen entfernt ist, sind das die ersten Anfänge. Mit dem fröhlichen Baby-Gebrabbel trainiert es gleichzeitig den Sprechapparat – Lippen, Zunge, Gaumen und Stimmbänder werden so weiterentwickelt. **Reagieren Sie auf Ihr Kind, beziehen Sie es ein, erzählen Sie ihm, was Sie gerade machen.** Es hört aufmerksam zu, antwortet, indem es wieder Laute produziert und Ihre Reaktion abwartet. Antworten Sie, indem Sie ähnliche Laute bilden, das wird seiner Sprachentwicklung nicht schaden. Im Gegenteil, so lernt es menschliche Kommu-

Babys kommunizieren, auch wenn sie nicht reden.

nikation kennen und erfährt, dass mal der eine redet und der andere zuhört und umgekehrt.

Natürlich kann sich Ihr Kind auch anders mitteilen, nämlich durch Schreien. **In den ersten drei Monaten ihres Lebens weinen die meisten Babys sehr viel.** Eine Schreizeit bis zu zwei Stunden gilt als normal. Besonders abends, wenn sie müde sind und die vielen Eindrücke des Tages noch nicht verarbeitet haben, haben viele Babys ihre „Schreistunde“. Viele junge Eltern meinen, dass ihr Baby Hunger hat, wenn es schreit, das ist aber nicht immer der Fall. Wissenschaftler haben festgestellt, dass Schreien nicht gleich Schreien ist und es durchaus Unterschiede gibt.



Weinende Babys wollen auch einfach mal ihre Ruhe haben!

Der deutsche Biologe und Verhaltensforscher Joachim Bensele führt seit 1993 Forschungsprojekte zur chronischen Unruhe im Säuglingsalter durch. In seinen Studien hat er sich wiederholt mit den vielen unterschiedlichen Arten des Schreiens bei kleinen Babys beschäftigt.

Das Hunger-Schreien

Wenn Ihr Baby weint, dabei abwechselnd schmatzt oder heftig am Schnuller oder an seiner Faust saugt, hat es eindeutig Hunger. **Was tun?** Am besten Sie nehmen Ihr Baby auf den Arm und geben ihm die Brust oder Flasche.

Das Müdigkeits-Schreien

Wenn sich das Baby die Augen reibt, jammert, weint und zwischendrin immer wieder gähnt, ist es müde. **Was tun?** Warten Sie ab, ob es sich von alleine wieder beruhigt, aber bleiben Sie in der Nähe. Auf keinen Fall sollten Sie es jetzt aufnehmen und versuchen, es durch Spielen abzulenken. Damit machen sie ihm das Einschlafen nur noch schwerer.

Das Schmerz-Schreien

Wenn Ihr Baby in höchster Lautstärke schreit, sich heftig bewegt und nach Luft schnappt, hat es vielleicht Schmerzen. **Was tun?** Kümmern Sie sich und sehen Sie nach, was Ihrem Baby weh tun könnte. Vielleicht ist sein Po wund

oder das Bäuchlein zwackt. Gegen Blähungen hilft oft der sogenannte **Fliegergriff**, bei dem Sie das Baby bäuchlings auf Ihren Unterarm legen, es herumtragen oder ein wenig hin- und her schaukeln.

Das Stress-Schreien

Wenn sich das Baby mit dem ganzen Körper versteift und kurz und schrill brüllt, ist das ein Signal für Stress. **Was tun?** Schaffen Sie Ruhe, wechseln Sie eventuell den Raum oder bringen Sie Ihr Baby ins Bett.

Das Langeweile-Schreien

Wenn das Baby auf mittlerer Lautstärke schreit und dabei strampelt, obwohl es gefüttert und frisch gewickelt ist, dann ist ihm wahrscheinlich einfach langweilig. **Was tun?** Gehen Sie hin und sprechen Sie mit Ihrem Baby.

Immerzu und pausenlos

Jedes Baby weint einmal, manche Säuglinge schreien auch sehr lange und ausgiebig, aber bei den meisten Kindern werden die Unruhephasen mit Ende des dritten Monats deutlich weniger. Doch was tun, wenn ein Kind auch nach dem dritten Lebensmonat einfach nicht aufhört zu schreien?

Sie quälen sich durch den Tag und oft auch durch die Nacht, haben möglicherweise **Schuldgefühle** und wissen oft nicht mehr weiter. Wenn Sie ein Schreibaby zuhause haben, sind Sie irgendwann am Ende Ihrer Kräfte.

Vielleicht sind Sie manchmal so verzweifelt, dass Sie Ihr schreiendes Kind am liebsten schütteln würden, damit es endlich aufhört. Doch das ist keine Lösung! Bedenken Sie, dass Sie Ihrem Kind damit ernststen Schaden zufügen können. Schon durch leichtes Schütteln können die Nervenfasern im Nackenbereich eines Babys so geschädigt werden, dass es zu **bleibenden Schäden** und im schlimmsten Fall zu **Gehirnblutungen** oder **Atemstillstand** kommen kann.

Wenn die Nerven mit Ihnen durchgehen, brauchen Sie dringend Unterstützung. Suchen Sie Rat bei einer **Beratungsstelle** für Eltern mit Schreibabys. Dort werden Sie professionelle Rat und Hilfe finden.

Patentrezepte gibt es leider keine, aber in einer Beratungsstelle werden Sie **lindernde Methoden** kennen lernen, mit deren Hilfe Sie Ihrem Kind und auch sich selbst helfen können.

Vielleicht wird Ihnen das Führen eines so genannten „**Schreitagebuches**“ empfohlen. Hier tragen Sie ein, wann Ihr Baby schläft, wann und wie lange es tatsächlich schreit und wann es seine ruhigen Phasen hat. **So lernen Sie den Rhythmus Ihres Kindes verstehen** und können die ruhigen Zeiten für einen entspannten Kontakt mit Ihrem Baby nutzen.

Oder Sie werden mit **Entspannungstechniken** vertraut gemacht und lernen, sich selbst zu entspannen und ruhig zu bleiben, wenn Ihr Kind gerade brüllt. So übertragen Sie Ihre eigene Ruhe und Entspannung auf Ihr Baby. Vielleicht lernen Sie auch sanfte **Massagetechniken** kennen, die die verspannte Muskulatur Ihres Babys lockern helfen.

Außer den **Beratungsstellen** für Eltern mit Schreibabys sind auch spezialisierte **Fachärzte** oder **sozialpädiatrische Zentren** sinnvolle Anlaufstellen für geplagte Eltern.

Suchen Sie Hilfe, bevor Ihnen die Kraft ausgeht!

Achtung, Reizüberflutung!

Ihr Baby ist jetzt gerade einmal drei oder vier Monate auf der Welt und muss sich noch an vieles gewöhnen. Auf manches reagiert es extrem empfindlich, etwa auf **laute Musik** oder Dauerberieselung durch den **Fernseher**. Überdenken Sie Ihre Verhaltensweisen und schalten Sie den Fernseher erst ein, wenn Ihr Baby schon schläft.

Ähnlich problematisch ist der Umgang mit dem **Computer**. Ist es für Sie schon selbstverständlich, ständig online zu sein, um Ihre E-Mails zu checken oder im Internet zu surfen? Oder per **Handy** ständig für jeden zur Verfügung zu stehen? Freilich ist es schön, immer und überall erreichbar zu sein, aber sicher nicht, während Sie gerade stillen oder Ihr Baby füttern. Schalten Sie Ihre Geräte einfach öfter mal ab und **konzentrieren Sie sich ausschließlich auf Ihr Kind**.



Wachsen & Lernen

Ihr Baby verändert sich von Tag zu Tag. Oft scheint es so, als hätte es buchstäblich über Nacht etwas Neues gelernt. Kinder entwickeln sich nämlich in „Schüben“ – und damit ist nicht nur das körperliche Wachstum gemeint.

Alle paar Wochen durchlebt Ihr Baby einen **Wachstumsschub**, der etwa eine Woche dauert. In diesen Phasen ist Ihr Baby besonders anhänglich und weinerlich, will kaum trinken und **schläft auch weniger als sonst**. Aber nach jedem Schub entwickelt es neue Fähigkeiten. Es kann plötzlich viel mehr als vorher und wird immer wacher und aufmerksamer.

Auch körperlich lernt Ihr Kind immer mehr dazu. Inzwischen kann es sein Köpfchen heben und ein paar Sekunden lang selbstständig halten. Es kann jetzt die kleine Faust öffnen und seine Hände bewegen. Es beginnt gezielt zu greifen und versucht, Dinge zu packen. Das gelingt natürlich noch lange nicht, aber Übung macht den Meister.

Auch das **Seh- und Hörvermögen** Ihres Babys entwickelt sich weiter. Es lernt, Gegenstände zu fixieren und verfolgt beispielsweise die Figuren eines Mobiles, das Sie vielleicht über sein Bettchen gehängt haben. Es reagiert auf ungewohnte Töne, etwa wenn Sie mit den Finger schnippen oder mit einem Glöckchen klingeln. Aber übertreiben Sie es nicht: **zu viele und zu schnelle Reize verkräftet Ihr Baby nämlich noch nicht**. Dreht es das Köpfchen weg und reagiert nicht mehr, ist das ein eindeutiges Signal für „Ich kann nicht mehr, ich bin müde“! Dann ist es Zeit für eine Ruhepause.

Wir lernen auch im Schlaf!



Babys Schlaf

Schlafen ist immer noch eine der Hauptbeschäftigungen eines Babys. In den ersten beiden Monaten seines Lebens schläft ein Neugeborenes im Schnitt 16 bis 18 Stunden pro Tag.

16 bis 18 Stunden – das hört sich nach mehr an, als es ist. Denn diese Stundenzahl ist **auf etwa sechs Schlafphasen verteilt**. Ihr Baby wacht also alle zwei bis zweieinhalb Stunden auf – auch nachts! Das liegt daran, dass es noch keinen Schlaf-Wach-Rhythmus kennt. **Babys haben anders als Erwachsene noch keine Tiefschlafphasen**. Sie schlafen in so genannten REM-Phasen, d.h. leichten Schlafphasen. Dieser leichte Schlaf lässt sie wach werden, wenn die Windel nass ist, wenn ihnen kalt ist oder, was viel häufiger vorkommt, wenn sie Hunger haben.

Achten Sie darauf, dass Ihr Baby nachts beim Trinken nicht richtig munter wird. Füttern Sie Ihr Kind wie gewohnt, aber

- wickeln Sie es nur bei Bedarf
- vermeiden Sie grelles Licht
- sprechen Sie nur leise und
- spielen Sie nicht mit ihm

Nach etwa **sechs Wochen** schlafen die meisten Babys am Abend ungefähr zur gleichen Zeit ein und wachen nachts und morgens um die gleiche Zeit auf. Das sind die ersten erkennbaren Fortschritte in der Anpassung an das Tag-Nacht-Schema.

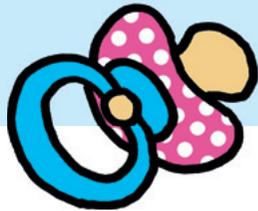
Vielleicht schläft Ihr Kind auch gerne im Auto ein und Sie lassen es im Babysitz in der Wohnung weiterschlafen. **Doch eine Babywippe ist nicht der geeignete Schlafplatz**, denn das Baby liegt nicht flach, sondern in einer gestauchten Haltung, was sich auf den Rücken **schädlich auswirken** kann. Außerdem schränkt es seine Bewegungsfreiheit ein.

Natürlich können Sie Ihren Säugling auch mit **zu sich ins Bett nehmen**, dann geschieht das nächtliche Stillen eher nebenbei und Sie beide können danach gleich weiterschlafen. Aber vergessen Sie nicht, Ihren Partner zu fragen! Das Kind mit ins Ehebett zu nehmen ist eine Entscheidung, **die beide Partner gemeinsam treffen müssen**.

Zweisamkeit ade?

Schnuller oder Daumen?

An dieser Frage scheiden sich die Geister. Fest steht, dass Babys mit einem **natürlichen Saugbedürfnis** zur Welt kommen. Das Saugen an Daumen oder Schnuller **beruhigt und gibt ihnen Sicherheit und Geborgenheit**. Saugen ist aber auch eine Temperamentsfrage. Sie werden nach der Geburt recht schnell festgestellt haben, in welche Richtung Ihr Baby geht. Möglicherweise mussten Sie schon sehr bald von Ihrem Vorsatz, „Mein Kind nimmt weder Schnuller noch Daumen!“ abrücken.



Für den Schnuller spricht, dass er sich nach ein paar Jahren **einfacher entsorgen** lässt. Allerdings muss er **ständig desinfiziert** werden und man braucht immer mehrere im Haus, für den Fall, dass einer verloren geht. Das kann mit dem Daumen nicht passieren. Ein Daumen ist **immer griffbereit** und Ihr Baby findet ihn **ganz von alleine**.

In den ersten zwei, drei Jahren ist das Nuckeln am Daumen oder Schnuller **unbedenklich**. Ab dann sollte es jedoch **abgewöhnt** werden, um eine **Zahnfehlstellung** zu vermeiden.

Wie geht es Ihnen als Eltern mit den vielen Veränderungen in Ihrem Leben? Sie werden es schon bemerkt haben: für intensive Gespräche, Zweisamkeit und Zärtlichkeiten ist die ungestörte Zeit sehr begrenzt. Zunächst müssen Sie wohl oder übel Ihren Teamgeist unter Beweis stellen und die anstehenden Aufgaben gut untereinander aufteilen.

Oft geht im Anschluss an die Mutterschutzfrist ein Elternteil in Elternzeit. Sofern vorher beide Partner berufstätig waren, bedeutet das eine große Umstellung. Ein Elternteil, oftmals die Mutter, verbringt nun den größten Teil des Tages mit dem Baby zu Hause, der andere geht tagsüber seiner beruflichen Tätigkeit nach. **Das verändert das ganze Beziehungsgefüge.**

- Wie auch immer Sie sich organisiert haben: Sehen Sie die Familie als Ihr **gemeinsames Projekt** an, nicht als die Aufgabe eines einzelnen, der dem anderen „den Rücken freihält“.
- Machen Sie sich bewusst: **Sie sind nicht nur Eltern, sondern auch ein Paar**. Ihre Beziehung ist die Basis für die Familie. Sie tun nicht nur sich, sondern auch Ihrem Kinde etwas Gutes, wenn sie Ihre Liebe hegen und pflegen.
- In den wenigen Stunden, die Sie alleine mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin verbringen – sprechen

Sie auch **über andere Themen** als über Ihr Kind.

- Suchen Sie den **Kontakt zu anderen jungen Familien**. Sie haben ähnliche Sorgen und Nöte wie Sie, aber auch ähnliche Freuden, einen ähnlichen Alltag. Sich mit **Gleichgesinnten** auszutauschen, tut immer gut.

Partnerschaftliche Arbeitsteilung

Im Interesse des Kindes, aber auch der Partnerschaft ist es positiv, wenn der Elternteil, der tagsüber weniger mit dem Baby zusammen sein kann, **sich dennoch bemüht, verbindlich und regelmäßig für das gemeinsame Kind da zu sein** und feste Pflichten zu übernehmen. Die meisten Aufgaben, wie etwa das Füttern, das Zu-Bett-Bringen oder das Wickeln, kann man gut abwechselnd machen, wenn gerade beide Eltern da sind. Andere Aufgaben (wie zum Beispiel das Baby zu baden oder am Abend noch ein wenig zu unterhalten) können vorran-

In Ihrem Leben ist nicht nur das Kind wichtig!

gig demjenigen vorbehalten bleiben, der tagsüber weniger Zeit mit seinem Kind verbringen kann. **Eine partnerschaftliche Rollenverteilung** ist die beste Vorbeugung gegen Beziehungskrisen nach der Geburt eines Kindes.

Überforderung

Aber selbst wenn Sie die Arbeit gerecht untereinander aufteilen, manchmal wird einem einfach alles zu viel, besonders wenn der **Beruf** von einem oder beiden Elternteilen viel Zeit in Anspruch nimmt. Kommen dann noch **besondere Belastungen** hinzu, beispielsweise wenn Ihr Kind krank ist oder schlecht schläft, wenn es viel schreit oder nicht trinken mag, dann sind Ihre Nerven möglicherweise zum Zerreißen gespannt.

Was also tun? Wechseln Sie sich, wenn möglich, mit Ihrem Partner oder einer anderen Person, der Sie vertrauen, ab. Blenden Sie sich dann aber wirklich aus dem Geschehen aus und horchen Sie nicht, ob der Partner es auch „richtig“ macht. Machen Sie sich immer wieder bewusst: **Ihr Kind will Sie mit seinem Verhalten keineswegs ärgern.** Sehen Sie seine Not, wenn es schreit oder nicht schlafen kann. Dann wird es Ihnen leichter fallen, mit dem Stress zurechtzukommen.

Geben Sie Verantwortung ab und kontrollieren sie nicht!

Ansprüche herunterfahren

Es ist wichtig, dass es trotz allem ein wenig **Ruhe und Entspannung** in Ihrem Leben gibt, damit sich die Belastungen in Grenzen halten. Wenn Sie den normalen Alltag gerade noch so bewältigen können, fehlt Ihnen für Ausnahmesituationen einfach die Kraft.

- Schrauben Sie also Ihre Ansprüche und Erwartungen nach unten. Ihr Zuhause muss nicht immer perfekt geputzt und aufgeräumt sein! Es muss nicht jeden Tag eine aufwendig gekochte, ausgewogene Mahlzeit geben! **Lassen Sie doch auch mal fünf gerade sein.**

- Suchen Sie sich **Unterstützung außerhalb der Familie.** Das kann die nette Schülerin von nebenan sein, die für ein kleines Taschengeld gern Ihr Baby ausfährt, das kann die Freundin mit Kindern sein, bei der Sie – auf Gegenseitigkeit – Ihr Kind einmal für ein, zwei Stunden lassen können.

- Besonders im **Haushalt** können viele junge Eltern Unterstützung von außen gebrauchen. Eine Zugehfrau ist allerdings für die meisten finanziell unerschwinglich. Vielleicht können Sie sich dennoch das eine oder andere von jemand anders **abnehmen lassen**, es mit

ihrem Partner zusammen erledigen **oder auch einfach mal überspringen.**

- Nutzen Sie die Angebote von **Großeltern oder Verwandten und Freunden**, ab und zu auf Ihr Kind aufzupassen oder Sie anderweitig zu unterstützen. In der Zeit, in der Sie Ihr Kind in guten Händen wissen, können Sie sich selbst etwas Schlaf gönnen, Freunde treffen, Sport treiben oder etwas anderes Schönes für sich selbst machen.

Planen Sie ganz bewusst Zeit für die Liebe ein.

Aufeinander zugehen

Sofern der Frauenarzt keine Einwände erhebt, dürfen Sie wieder miteinander schlafen, nachdem der Wochenfluss versiegt ist. Voraussetzung ist natürlich, dass **beide** Partner es wirklich möchten. Nach einer Geburt braucht es etwas Zeit, um die gemeinsame Sexualität wieder genießen zu können. **Gehen Sie behutsam aufeinander zu.** Körperliche Beeinträchtigungen bei der Frau, wie etwa eine schmerzende Narbe vom Dammschnitt oder mit Milch gefüllte Brüste, können ein Problem sein. Zudem sind viele junge Eltern oft schlicht zu müde für Sex. Je nachdem, wie viel Schlaf Ihnen das Baby in der Nacht „gönnt“.

- Ein **offenes Gespräch** mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin über Ihre Wünsche, Ängste und Probleme kann schon viel in Bewegung bringen.

- Nehmen Sie sich **bewusst Zeit** für Sex und erwarten Sie nicht, dass er sich, wie früher vielleicht, irgendwie schon von selbst ergeben wird. Sonst ist sehr wahrscheinlich immer einer von Ihnen zu müde dazu.

- Mit einem Baby im Zimmer ist entspannter Sex eher schwierig. Die Partner können sich nicht so gut aufeinander einlassen, alles muss leise vonstatten gehen. Besser ist es, wenn Sie entweder die Wiege aus dem Schlafzimmer schieben oder sich einfach ein anderes „Liebesnest“ suchen: Da sind der Fantasie ja keine Grenzen gesetzt.

- **Nehmen Sie es mit Humor!** Natürlich ist es frustrierend, wenn ein langersehntes Schäferstündchen durch zorniges Babyschreien sein abruptes Ende findet. Dennoch haben solche Situationen auch meistens eine gewisse Komik. Und sie stärken die Verbundenheit zwischen Ihnen – als Paar und als Eltern.

Allein erziehen

Wenn Sie Ihr Kind allein erziehen, meistern Sie den Alltag mit Ihrem Kind ohne die Unterstützung eines Partners. Das ist nicht immer einfach und verdient in jedem Fall großen Respekt und Hochachtung.

Aber Sie müssen nicht immer alles alleine machen. Holen Sie sich **Unterstützung** bei Ihren Eltern, Geschwistern oder Freunden. Während sich eine Person Ihres Vertrauens um Ihr Kind kümmert, können Sie einfach mal abschalten oder etwas für sich alleine machen. Es ist nicht selbstsüchtig von Ihnen, wenn Sie sich regelmäßige Zeiten der Entspannung schaffen. Diese **Auszeiten** brauchen Sie dringend, um wieder Kraft zu schöpfen. Warten Sie also nicht so lange, bis Sie am Ende Ihrer Kräfte angelangt sind. **Achten Sie auf sich!**

Ideal wäre es auch, den **anderen Elternteil des Kindes mit einzubinden**, auch wenn Sie kein Paar mehr sind. Ihr Kind sollte schließlich eine **liebevollen Beziehung** zu beiden Eltern aufbauen können. Das funktioniert aller-

dings nicht immer und auch bei den **Unterhaltszahlungen** kommen leider manche Väter oder Mütter ihren Verpflichtungen nicht immer nach. In diesem Fall können Sie bei Ihrem zuständigen Jugendamt einen **Antrag auf Unterhaltsvorschuss stellen**. Dieser wird maximal 72 Monate für Kinder unter zwölf Jahre bezahlt.



Sie müssen nicht immer alles alleine stemmen können!

Babys Gesundheit

Zwischen dem 3. und 4. Lebensmonat ist die so genannte U4 fällig. Nehmen Sie alle Vorsorgeuntersuchungen unbedingt wahr! Nur so können Entwicklungsverzögerungen oder versteckte Krankheiten Ihres Kindes rechtzeitig erkannt und behandelt werden. Außerdem haben Sie so Gelegenheit, mit dem Kinderarzt Probleme und Fragen zu besprechen, die im Laufe Ihres Elterndaseins immer wieder einmal auftauchen.

Bei der **U4** werden Organe und Geschlechtsteile untersucht und das Hör- und Sehvermögen getestet. Schon jetzt beobachtet der Arzt **die ersten Entwicklungsschritte** Ihres Babys, testet seine Beweglichkeit und sein Reaktionsvermögen. Gleichzeitig mit der U4 wird Ihr Kinderarzt vielleicht schon **die erste Impfung** vornehmen. Geimpft wird erstmals gegen Diphtherie, Tetanus und Keuchhusten, gegen Hepatitis B, Gehirnhautentzündung und Kinderlähmung.

Impfungen sind in Deutschland grundsätzlich freiwillig, es liegt also im Ermessen der Eltern, ob ihre Kinder geimpft werden sollen. Manche der Impfungen werden jedoch dringend empfohlen. Ihr Kinderarzt weiß Rat.

Impfungen sind nicht immer frei von **Nebenwirkungen**. Die geimpfte Stelle kann anschwellen und sich röten. Möglicherweise ist Ihr Kind auch unruhig und reiz-

bar oder es bekommt sogar etwas Fieber. Stellen Sie sich am besten darauf ein und planen Sie für die Tage, an denen Ihr Kind geimpft wird, keine größeren Aktivitäten.

Wenn es mal nicht nach Plan läuft...

Sie haben die Vorsorgeuntersuchungen fest eingeplant und nehmen Sie auch wahr. Sie wollen sichergehen, dass Ihr Kind sich gut entwickelt. Aber was ist, wenn bei Ihrem Kind tatsächlich eine **Entwicklungsverzögerung oder Behinderung** festgestellt wird? Das ist zunächst einmal ein Schock für Sie als Eltern. Möglicherweise möchten Sie es gar nicht wahrhaben. Dennoch ist es hilfreich, wenn Sie **möglichst frühzeitig** Klarheit darüber haben, was mit Ihrem Kind los ist. Denn erst ab diesem Zeitpunkt kann Ihrem Baby geholfen werden. **Mit Hilfe von Fachleuten wird Ihr Baby so gut gefördert, wie es nur möglich ist, und zwar je früher, desto besser.**

Impfen oder nicht? Lassen Sie sich beraten!

Die Stillkrise

Im ersten Lebensjahr kann es immer wieder zu so genannten **Stillkrisen** kommen. Wann immer Ihr Baby einen Wachstumsschub und dadurch größeren Hunger hat, kann die **Milch knapp** werden. Dazu kommen eventuell Schlafmangel und Erschöpfung, die sich negativ auf die Milchproduktion auswirken. Keine Panik! Gönnen Sie sich und Ihrem Baby ein wenig Ruhe **und legen Sie Ihr Kind öfter an als bisher**, dann wird sich die Milchproduktion von ganz allein regulieren. Je öfter die Brust geleert wird, desto mehr Milch produziert sie. Als Unterstützung können Sie auch **Milchbildungstee** trinken. Sie bekommen ihn in der Apotheke oder im Reformhaus. Natürlich weiß auch eine Stillberaterin Rat.

Die Nachfrage regelt das Angebot!

Drei-Monats-Koliken

Viele Babys haben sie gar nicht, manche leiden sehr darunter: die berüchtigten Drei-Monats-Koliken. Wenn Ihr Baby betroffen ist, hat es **Bauchweh und Blähungen**, quengelt und schreit vor allem nach den Mahlzeiten bzw. in den späten Nachmittagsstunden. Es hat einen harten Bauch, zieht die Beine an und streckt sie wieder. Die Ursachen für die Drei-Monats-Koliken liegen vermutlich an seinem **unausgereiften Verdauungssystem**.

Erfahrungsgemäß sind besonders Jungen von diesen Koliken betroffen. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Baby nicht zu hastig trinkt oder sich verschluckt. Achten Sie darauf, dass es nach dem Füttern wirklich ein **Bäuerchen** macht, tragen Sie es im Fliegergriff, in dem Sie es bäuchlings auf Ihrem Unterarm halten. Auch **Kräutertees**, zum Beispiel Fencheltee bzw. kleine Bauchmassagen helfen. In aller Regel verschwinden diese Koliken **nach Ablauf des dritten Lebensmonats**. Ist dies nicht der Fall, sollten Sie Ihren Kinderarzt aufsuchen oder sich von einer **Stillberaterin** unterstützen lassen.

Milchschorf

Viele Babys haben in den ersten Lebenswochen so genannten Milchschorf auf dem Kopf. Der **klebrig-schuppige Belag** verschwindet bei den meisten relativ schnell, bei manchen Kindern dauert es etwas länger. **Aber keine Sorge, solange die schuppigen Stellen nicht nassen, ist der Schorf in der Regel harmlos.**

Versuchen Sie nicht, Milchschorf durch Rubbeln oder Bürsten zu entfernen. Am besten, Sie betupfen die betroffenen Stellen mit etwas Pflanzenöl (zum Beispiel Mandelöl oder Rosenöl) und lassen es über Nacht einwirken.

Die Schuppen werden dadurch aufgeweicht. Anschließend waschen Sie Ihrem Baby den Kopf mit einem weichen Waschlappen und lauwarmem Wasser. Milchschorf löst sich aber in der Regel auch irgendwann von allein und verschwindet nach dem 6. Lebensmonat ganz.

Einfach mal abwarten!

