Unser Baby ist da!

Ratgeber für gehörlose Eltern

Hessisches Sozialministerium

Impressum:

Herausgeber:	Hessisches Sozialministerium Referat Öffentlichkeitsarbeit Dostojewskistraße 4 65187 Wiesbaden www.hessen.de/hsm
Redaktion:	Bettina Winter Peter Linden (verantwortlich)
Die Autorinnen:	Hiltrud Funk Christel Tratzki (Dangel) Sherin Tratzki
Die Arbeitsgruppe: Gehörlose Eltern:	Angelika Feldmann Kerstin Köhler Tanya Salerno Heinz Georg Benkmann-Gerlach
Linguistin:	Claudia Becker, Universität Köln
Kinderarzt:	Dr. Jürgen Hoffmann, Frankfurt
Illustrationen & Gestaltung:	Annette und Matthias Pflügner Mörfelden-Walldorf annette.pfluegner@t-online.de

Grußwort

Gehörlose Eltern zeigen sich gerade im Umgang mit ihren Babys bzw. Kleinkindern im ersten Lebensiahr besonders unsicher.
Diese Broschüre soll wichtige Vorgänge und Informationen in einfacher Form beschreiben und bildhaft darstellen. Gehörlose Eltern sollen vor allem dafür sensibilisiert werden, Vorsorgeuntersuchungen für ihr Kind wahrzunehmen und Hörtests durchführen zu lassen. Von großer Wichtigkeit sind auch die Hinweise, wie Reaktionen des hörenden Babys und Kleinkindes von den gehörlosen Eltern zu werten sind.
Der Deutsche Gehörlosenbund hat bereits im Vorfeld die Herausgabe eines solchen Elternratgebers für ausgesprochen wichtig gehalten, da es etwas Vergleichbares für gehörlose Eltern bisher im Bundesgebiet nicht gibt.
Die Präsidentin, Frau Gerlinde Gerkens, hat darauf hingewiesen, dass Gehörlose aufgrund der Kommunikationsbarrieren von vielen Informationen, z.B. durch Kinderärzte, in Rundfunk- und Fernsehen oder in Elternkursen ausgeschlossen sind. Durch die Broschüre, die sprachlich auf gehörlose Leserinnen und Leser zugeschnitten ist, kann ein Beitrag dazu geleistet werden, diese Informationslücke zu schließen.
Vor mehr als einem Jahr sind mir die ersten Seiten für diese Broschüre in Entwürfen vorgestellt worden. Schon damals hat mich berührt, mit welcher Genauigkeit und Freude die Pädagoginnen, die gehörlosen Eltern, ein Kinderarzt und eine Linguistin an der Erstellung dieser Broschüre gearbeitet haben.
Da es bisher bundesweit keine derartige Broschüre für junge gehörlose Eltern gibt und die Broschüre als wichtiger Beitrag zur Integration von gehörlosen Menschen anzusehen ist, hat das Hessische Sozialministerium die Finanzierung dieser Broschüre übernommen.
Den gehörlosen Eltern wünsche ich, dass Sie beim Lesen der Broschüre die notwendigen Informationen im Umgang mit Ihren Babys und Kleinkindern erhalten. Ihnen und den hörenden Mitmenschen wünsche ich viel Freude beim Lesen.

Silke Lautenschläger
Staatsministerin

Grußwort

Wir, Interessensvertreter der Gehörlosen in Hessen, begrüßen diese Broschüre **„Ratgeber für gehörlose Eltern“**.
Es ist für uns wichtig, daß die Gehörlosen sich mehr über die Entwicklung des Kindes informieren können.
Die Kinderärztinnen, Kinderärzte, Hebammen und andere Helfer können den gehörlosen Eltern wenig erklären, weil sie in der Gebärdensprache nicht kompetent sind.
Diese Broschüre kann den gehörlosen Eltern mehr erklären und helfen.
Wir danken dem Hessischen Sozialministerium für die finanzielle Übernahme der Gesamtkosten und dem Landeswohlfahrtsverband Hessen für die Übernahme eines Teils der Vertriebskosten.

Achim Feldmann
1. Vorsitzender des Landesverbandes
der Gehörlosen Hessen e.V.

Vorwort

Der Ratgeber für gehörlose Eltern ist da.
Warum haben wir das Buch gemacht?
Es gibt viele Ratgeber für Eltern. Auch gehörlose Eltern lesen diese Elternratgeber.
Manche gehörlose Eltern denken aber: Die Ratgeber sind zu schwer geschrieben. Gehörlose Eltern haben noch andere Fragen als hörende Eltern: Wir können unser Kind nicht hören.

Warum gibt es keinen Ratgeber für gehörlose Menschen?

Dieser Ratgeber ist in verständlicher Sprache geschrieben.

- Er ist gut zu verstehen.
- Er hat viele Bilder.
- Er beschäftigt sich mit Fragen von gehörlosen Eltern.

Das Hessische Sozialministerium hat den Ratgeber bezahlt.
Der Landeswohlfahrtsverband Hessen gibt Geld für den Vertrieb.
Gehörlose Eltern, ein Kinderarzt und eine Linguistin haben mitgearbeitet.

Wir möchten allen herzlich danken

Hiltrud Funk | Christel Tratzki (Dangel) | Sherin Tratzki

Inhalt

Grußwort — Seite 3
Grußwort — Seite 4
Vorwort — Seite 5
Erste Tage zu Hause mit dem Baby (Wochenbett) — Seite 8-9
Ein Wort an die Mutter — Seite 10
Ein Wort an den Vater — Seite 11
Zwillinge — Seite 12

Zum Thema:

Frühgeborene Babys — Seite 13
Eltern-Kind-Beziehung — Seite 14
Hörentwicklung — Seite 15
Sprachentwicklung — Seite 16-18
Stillen — Seite 19-24
Baden — Seite 25
Hautpflege — Seite 26-27
Babymassage — Seite 28-29
Kleidung — Seite 30-31
Bettchen und Schlafen — Seite 32-33
Laufstall — Seite 34
Daumenlutschen — Seite 35
Das Baby nicht alleine lassen — Seite 36
Sicherheit — Seite 37-40
Vorsorgeuntersuchung — Seite 41
Kinderkrankheiten und Impfungen — Seite 42-45
Kinderkrankheiten ohne Impfungen — Seite 46
Mein Baby ist krank — Seite 47
Haustiere — Seite 48
Spielen — Seite 49-50

Inhalt

Der 1. Monat ____ Seite 51

Der 2. Monat ____ Seite 58

Der 3. Monat ____ Seite 63

Der 4. Monat ____ Seite 67

Der 5. Monat ____ Seite 73

Der 6. Monat ____ Seite 78

Der 7. Monat ____ Seite 82

Der 8. Monat ____ Seite 87

Der 9. Monat ____ Seite 92

Der 10. Monat ____ Seite 96

Der 11. Monat ____ Seite 101

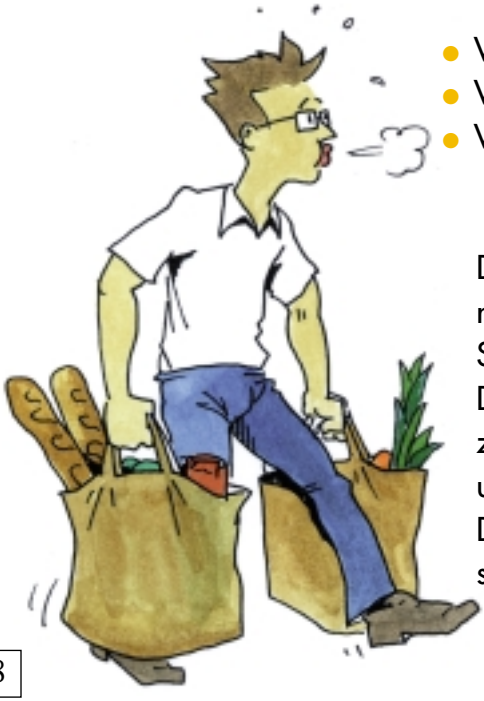
Der 12. Monat ____ Seite 106

Erste Tage zu Hause mit dem Baby

Sie sind wieder zu Hause.
Das Baby ist nun endlich da.
Sie sind nun eine Familie.
Alles ist ein wenig anders.
Sie müssen sich alle erst
an das Neue gewöhnen.

Die Hebamme hilft Ihnen
jeden Tag. Sie können
die Hebamme alles fragen.
Die Hebamme zeigt Ihnen,
wie Sie das Baby versorgen sollen.
Sie wissen vieles schon. Manchmal haben Sie noch Fragen:

- Wie pflege ich den Nabel?
- Wie lange schläft das Baby?
- Was tun, wenn das Baby schreit?



Die Mutter ist nach der Geburt
noch schwach.
Sie braucht Ruhe und Schonung.
Der Partner kann ihr viel helfen,
z.B. schwere Dinge tragen
und das Baby wickeln.
Der Partner kann dabei
sein Kind gut kennenlernen.

Erste Tage zu Hause mit dem Baby

Der Körper der Frau stellt sich jetzt um.
Alles wird wieder normal. Das dauert etwa 6 Wochen und heißt Wochenbett.
Die Frau hat in dieser Zeit Ausfluß. Er heißt Wochenfluß.
Der Wochenfluß enthält viele Bakterien.
Sauberkeit ist deshalb sehr wichtig.
Die Hebamme weiß gut Bescheid.
Die Hebamme kann Ihnen alles erklären.

Die Gefühle der Frau wechseln jetzt plötzlich.
Sie ist manchmal fröhlich und manchmal traurig.
Das ist normal in dieser Zeit, weil sich die Hormone umstellen.
Die Frau hat jetzt keine Periode (Blutung).
Die Periode kommt nach ca. 6 Wochen wieder.
Wenn die Frau stillt, kommt die Periode etwa zum Ende der Stillzeit wieder.
Die Frau kann in der Stillzeit schon wieder schwanger werden.

Verhütung nicht vergessen!

6-8 Wochen nach der Geburt kontrolliert der Frauenarzt, ob alles wieder normal ist.
Fragen Sie den Frauenarzt nach der Verhütung (z.B. Kondome, die Pille, die Spirale etc).

Ein Wort an die Mutter

Wenn Sie einen Partner haben:

- Beide Eltern sollen das Baby versorgen.
- Beide Eltern haben die Verantwortung für das Baby.
- Beide Eltern sollen mit dem Baby spielen.
- Eine gute Beziehung kann sich zu Vater und Mutter entwickeln.

Wenn Sie alleinerziehend sind:

- Suchen Sie Unterstützung bei Ihren Freunden und Ihrer Familie.
- Eine Mutter-Kind-Gruppe gibt es bestimmt in Ihrer Nähe. Nehmen Sie Kontakt auf.
- Vielleicht weiß der Kinderarzt, die Kirchengemeinde oder die Frühförderstelle Bescheid.
- Sprechen Sie mit anderen Müttern über den Umgang mit dem Baby.
- Manchmal passen die Mütter auch auf die Babys anderer Mütter auf.

- Sie können sich für die ersten Tage nach der Geburt Urlaub nehmen und Ihrer Frau helfen.
- Kümmern Sie sich oft um das Baby, auch nachts. Ihre Frau kann sich ausruhen.
- Das Baby erlebt den Papa und freut sich.
- Sie finden Ihre Rolle als Vater.

Wenn Sie Zwillinge haben:

Zwillinge machen viel Arbeit und viel Freude.

- Holen Sie sich Hilfe bei Freunden und Verwandten.
- Gewöhnen Sie Ihre Babys an einen Zeitplan.

Sie fragen sich vielleicht:

Sollen wir die Zwillinge gleich behandeln?
oder
Braucht jedes Kind eine andere Behandlung?

Wichtig:

Zwillinge haben eine enge Beziehung zueinander.
Sie sind oft unglücklich, wenn man sie trennt.
Zwillinge schlafen manchmal erst dann ruhig, wenn sie zusammen im Bett liegen. Die Zwillinge können sich berühren.
Auch andere Eltern haben Zwillinge.
Sie können Kontakt aufnehmen.
Ihr Kinderarzt hat Adressen von Elterngruppen mit Zwillingen.

- Frühgeborene Babys sind oft über Wochen von den Eltern getrennt.
  Die Babys müssen in der Klinik bleiben.
  Für die Eltern und das Baby ist das schwierig.
  Besuchen Sie das Baby oft.
  Das Baby braucht viel Körperkontakt,
  Liebe und Zärtlichkeit.
  Das ist genauso wichtig wie medizinische Versorgung.

Eltern-Kind-Beziehung
(Bindung)

Für Eltern und Kind ist Liebe die wichtigste Grundlage für das ganze Leben. Die Bindung entsteht langsam und wird immer tiefer. Die Kinder werden durch die Bindung stark und bauen Vertrauen auf.

Vertrauen bedeutet:

- Das Baby fühlt sich sicher.
- Das Baby spürt: Die Eltern sind immer für mich da.
- Das Baby spürt: Ich werde gut versorgt.
- Das Baby spürt. Ich bin gut.

Was erschwert die Bindung?

- Die Mutter ist nach der Geburt sehr schwach.
- Die Eltern haben viele Sorgen.
- Das Baby kommt nach der Geburt in eine Kinderklinik (Trennung).
- Das Baby schreit sehr viel.

Was hilft die Bindung aufzubauen?

- Die Eltern kommen immer zu dem Baby, wenn es schreit.
- Die Eltern spielen und lachen mit dem Baby.
- Die Eltern zeigen dem Baby, daß sie das Baby lieb haben.
- Die Eltern lassen das Baby nie alleine.

Ihr Baby kann gut hören.
90% der Kinder von gehörlosen Eltern können hören.
Das Baby kann noch nicht so genau hören wie Erwachsene.
Das Baby braucht Anregungen zum Hören (z.B. Spieluhr).

Hören ist wichtig für:

- die Sprachentwicklung
- die Sicherheit

Ihr Baby kann nicht gut hören.
Das Baby bekommt bald Hörgeräte.
Dann kann das Baby besser hören.
Vielleicht mag das Baby die Hörgeräte nicht gleich.
Es muß sich an die Hörgeräte gewöhnen.
Hörgeräte sind wichtig und gut für das Baby.
Probieren Sie immer wieder. Sie brauchen Ruhe und Geduld.
Gebärden oder/und sprechen Sie mit Ihrem Baby.
Holen Sie sich Hilfe von der Frühförderung.
Viele Schulen für Hörgeschädigte oder Gehörlose und Schwerhörige haben eine Frühförderung.

Sprachentwicklung

Sie fragen sich vielleicht: Mein Baby ist so klein.
Ist Sprache schon wichtig?
Ja. Die Sprache entwickelt sich von Geburt an, sogar schon im Mutterleib.

Welche Sprache benutzen Sie mit dem Baby?
Sie haben verschiedene Möglichkeiten:

- DGS (Deutsche Gebärdensprache)
- LBG (Lautsprachbegleitende Gebärden)
- Gesprochene Sprache (sprechen)

- Sie gebrauchen DGS? Ihr Baby wird DGS lernen.
- Sie gebrauchen LBG? Ihr Baby wird LBG lernen.
- Sie sprechen. Das Baby wird sprechen lernen.

Ihr Baby kann hören.
Das Baby hört gesprochene Sprache:

- Sie sprechen mit dem Baby.
- Sie gebrauchen LBG.
- Hörende Menschen, z.B. Nachbarn, Verwandte, Freunde sprechen mit dem Baby.
  Dann lernt das Baby sprechen.

Was können Sie für die Sprachentwicklung tun?

Das Baby lallt (z.B. ba-ba, ma-ma). Sie können sehen und fühlen, ob das Baby lallt.
Das Baby:

- schreit
- zeigt
- macht Gesten
- lacht
- schaut sie an.

Antworten Sie Ihrem Baby.

Zum Beispiel:

Das Baby lacht.
Sagen Sie oder/und gebärden Sie:
"Du freust dich aber. Bist Du froh?"

Wichtig:

Führen Sie ein Gespräch mit dem Baby. Schauen Sie das Baby an. Sprechen oder/und gebärden Sie.

Beispiel:
Mama: sagt Schau, der Papa kommt.
Baby schaut zum Papa.
Papa: sagt Hallo und winkt.
Baby: winkt.

Fragen Sie hörende Menschen: Lallt mein Baby? Spricht mein Baby?

Die Muttermilch ist die beste Ernährung.
Die Muttermilch hat viel Eiweiß, Vitamine, Zucker und viele Abwehrstoffe.

Beim Stillen sind sich Mama und das Baby sehr nah.
Das Baby fühlt sich wohl und geborgen.
Das Baby bekommt Nahrung und Liebe.
Das ist gut für die Mutter-Kind-Beziehung.
Keine Angst vor Problemen. Die Hebamme hilft Ihnen.

Stillen ist gut:

- Die Abwehrstoffe schützen das Baby vor Krankheiten.
  Das Baby bekommt weniger Durchfall, Husten, Schnupfen, Lungenentzündung und Mittelohrentzündungen.
- Die Muttermilch schützt Ihr Baby vor Allergien.
- Stillen ist bequem für die Mutter.
- Die Muttermilch ist immer fertig.
  Die Temperatur ist immer richtig.
- Die Mutter blutet weniger nach der Geburt.
  Die Gebärmutter bildet sich besser zurück.

Wie können Sie stillen?

Sie können das Baby schon nach der Geburt an die Brust legen.
Das Baby sucht gleich die Brustwarzen.
Sie können das Baby in verschiedenen Stellungen stillen.
Sie brauchen Ruhe beim Stillen.
Lassen Sie sich nicht stören. Achten Sie auf eine bequeme Haltung.

Stillen im Liegen:

Sie liegen ganz auf der Seite.
Sie nehmen ein Kissen unter Ihren Kopf.
Sie können das Baby sehen.

Stillen im Sitzen:

Sie nehmen das Baby in den Arm.
Das Baby liegt auf der Seite
und ist Ihnen gegenüber.

Das Baby soll immer an jeder Brust abwechselnd trinken.
Die Milch bildet sich gleichmäßig nach.
Das Baby macht weit den Mund auf.
Dann ziehen Sie das Baby heran.
Das Baby soll die ganze Brustwarze und den Warzenhof in den Mund nehmen.

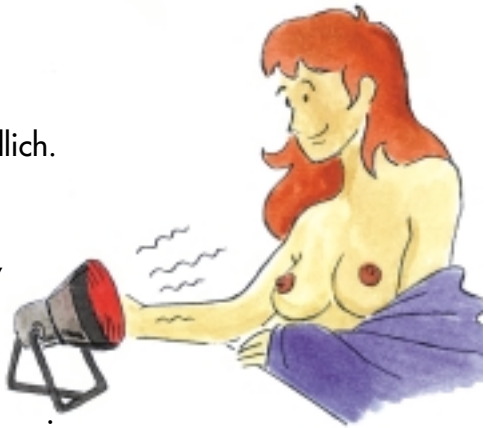
Stillen Sie das Baby, wenn es Hunger und Durst hat.
Das Baby hat einen eigenen Rhythmus.
Es trinkt alle 2 bis 3 Stunden, auch in der Nacht.
Stillen dauert ca. 20 Minuten. Das ist normal.
In den ersten Tagen kommt die Vormilch.
Die Vormilch hat viele Abwehrstoffe.
Das Baby braucht die Abwehrstoffe.

Zwischen dem 2. und dem 4. Tag nach der Geburt kommt der Milcheinschuß. Die Brüste produzieren viel Milch.

Was tun bei Problemen?

- Wunde Brustwarzen:

  Die Brustwarzen sind empfindlich.
  Manchmal tun sie weh.
  Achten Sie darauf:
  Vielleicht haben Sie das Baby nicht richtig angelegt?



So können sie helfen:

Die Brustwarze muß trocken sein.
Bestreichen Sie die Brust mit Muttermilch.
Legen Sie das Baby oft an.
Stilleinlagen aus Wolle nehmen.
Rotlichtbestrahlung oder warme Auflagen machen.

Milchstau:

Die Milch fließt nicht gut.
Die Milchgänge sind nicht vollständig geleert.
Die Brust ist an einer Stelle hart oder rot.

So können Sie helfen:

Stillen Sie weiter.
Pumpen sie die Milch ab.
Die Brust muß leer sein, damit Sie keine Brustentzündung bekommen.
Duschen Sie heiß oder wärmen Sie die Brust mit warmem Wasser vor dem Stillen.

Machen Sie eine kalte Auflage nach dem Stillen.

Der Milchstau dauert mehr als 24 Stunden?
Gehen Sie zum Frauenarzt!

Das Baby ißt mit:
Trinken Sie keine große Mengen Alkohol!
Rauchen Sie nicht!
Nehmen Sie keine Drogen!
Fragen Sie den Arzt bei Medikamenten!

Wie ernähren Sie sich?

Essen Sie gesund und abwechslungsreich. Ihr Baby ißt mit!
Essen Sie keinen Kohl, keine Zwiebeln, Erbsen, Bohnen und keinen Lauch sonst bekommt das Baby Blähungen (Koliken).
Essen Sie nichts Scharfes.
Das Baby bekommt manchmal einen wunden Po, wenn Sie Obst mit Vitamin C (z.B.Orangen) essen oder Saft trinken.
Probieren Sie, welches Obst gut ist.

Wichtig:

Trinken Sie viel! Mindestens 2 Liter am Tag.

Wollen Sie mal abends ohne das Baby ausgehen oder gehen Sie arbeiten?

Sie können die Muttermilch abpumpen.
Das Baby trinkt Ihre Muttermilch aus der Flasche.
Kaufen oder leihen Sie sich eine Pumpe in der Apotheke.
Entspannen Sie sich. Pumpen Sie die Milch gleich in die Babyflasche.
Sie können die Muttermilch im Kühlschrank 48 Stunden aufheben.
Die Milch soll 37 Grad warm sein (nicht in die Mikrowelle).

Wann will das Baby essen?

Viele Babys möchten mit ca. 6 Monaten Brei essen. Manche Babys möchten nur Muttermilch. Das ist normal.
Fangen Sie langsam an:
Geben Sie erst einen Teelöffel Brei, später langsam mehr.
Das Baby bekommt Muttermilch und ein wenig Brei.
Sie können Ihr Baby bis ins zweite Lebensjahr stillen.
Helfen Sie dem Baby:
Stillen Sie es langsam ab.
Geben Sie ihm immer weniger Muttermilch und mehr Brei und Tee oder Wasser.

Das Baby muß nicht jeden Tag baden.
Ein- bis zweimal die Woche ist genug.
Babys fühlen sich im warmen Wasser sehr wohl.
Sie können sich die Zeit zum Baden selbst aussuchen.
Manche Babys schlafen danach auch besser.

Wichtig:
Baden Sie das Baby
nie nach der Malzeit.

So macht Baden
mit den Eltern Spaß:

- Temperatur im Badezimmer 22-24°.
- Temperatur des Badewassers ca. 37°.
- Fester Halt auf Papas oder Mamas Arm.
- Langsam in die Wanne hineinheben.
- Sanfte Haarwäsche, damit das Baby nicht weint.
- Das Baby in der Rückenlage waschen.
  Das Baby fühlt sich sicher.
- In den ersten zwei Monaten nur 5 Minuten baden.

  Wenn das Baby sitzen kann,
  darf es länger planschen und spielen.

Wichtig: Immer bei dem Baby bleiben und aufpassen.

Hautpflege

Babyhaut ist sehr zart und muß gepflegt werden.

Nach dem Baden:

Trocknen Sie das Baby gut ab, vor allem unter den Armen, zwischen den Beinen und zwischen den Fingern und Zehen.
Hat ihr Baby eine empfindliche Haut?
Sie können vorsichtig die Haut mit dem Fön trocknen.

Beim Wickeln:

Den Po mit klarem warmem Wasser oder Reinigungstüchern sauber machen.

Wichtig:

Bei kleinen Mädchen immer von vorne in Richtung Po saubermachen.
In die Scheide kommen keine Darmbakterien.
Bei kleinen Jungen ist die Vorhaut des Gliedes (Penis) noch sehr eng und manchmal verklebt.
Schieben Sie die Vorhaut nicht zurück.
Die Verklebung löst sich meistens später.

Nase, Ohren, Nägel:

Nase und Ohren nicht mit Wattestäbchen sauber machen. Nehmen Sie einen feuchten Waschlappen.
Die Fingernägel nur dann schneiden,
wenn Sie länger als die Fingerkuppen sind.
Nach dem Baden sind die Nägel weich.
Dann können sie die Nägel leichter schneiden.

Wichtig:

Benutzen sie eine Babyschere.

Babymassage

Eltern und Baby haben viel Spaß bei der Babymassage.
Babys brauchen viel Hautkontakt.
Die Massage entspannt das Baby und regt die Muskulatur an.
Die Babymassage ist gut für die Beziehung zwischen
Vater-Kind und Mutter-Kind.

- Sie können mit der Babymassage im 1. Monat beginnen.
- Sie brauchen dazu Ruhe und Zeit (ca.10-20 Minuten).
- Das Zimmer soll schön warm sein.
- Wärmen Sie vorher Ihre Hände und ölen Sie Ihre Hände mit Babyöl ein.
- Beginnen Sie mit einem sanften Streicheln.
- Streichen Sie dann langsam vom Nacken (Hals) zum Po.

- Wenn der Nabel noch nicht verheilt ist, den Bauch nicht berühren.
- Beginnen Sie bei der Brust des Babys.
- Streichen Sie mit flachen Händen von der Brustmitte langsam nach beiden Seiten.
- Streichen Sie über die Arme, die Handgelenke und über die Händchen.
- Streichen Sie dann mit der flachen Hand über die Brust, den Bauch. Das entspannt das Baby auch bei Blähungen.
- Streichen Sie dann über die Beine und die Füße.
- Legen Sie das Baby auf den Bauch.
- Streichen Sie mit den flachen Händen quer über den Rücken.
- Streichen Sie dann langsam vom Nacken (Hals) zum Po.

Wichtig:

Streichen Sie ruhig und langsam. Sie bemerken, was dem Baby gut tut.
Keine Angst vor kräftigen Berührungen.

Kleidung

Das Baby will sich viel bewegen.

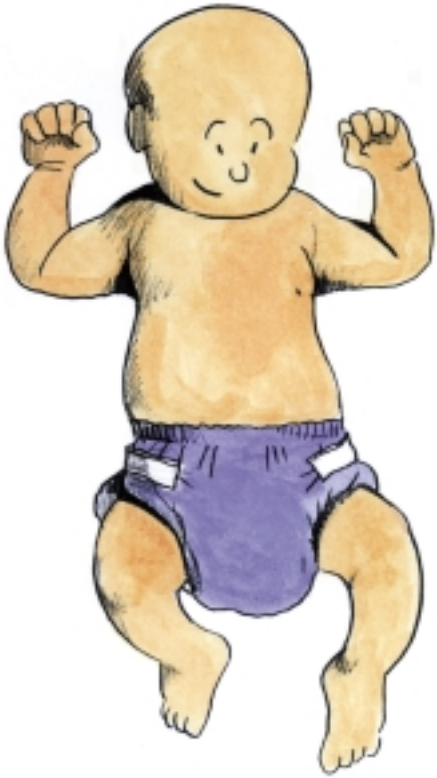
- Die Kleidung soll bequem sein.
- Hosen mit Gummizug drücken auf den Bauch; Latzhosen sind besser.
- Ziehen Sie das Baby nicht zu warm an.
- Vergessen Sie das Sonnenhütchen oder die Mütze nicht, wenn Sie rausgehen.
- Achten Sie darauf, daß die Kleidung aus Naturfasern (z.B. Baumwolle, Wolle) ist. So kann die Haut des Babys besser atmen. Bei empfindlicher Haut oder Allergie ist Kleidung aus Microfaser gut.

- Das Baby braucht erst Schuhe, wenn es laufen kann.

  Wenn es warm ist: Die Füße des Babys sollen nackt sein. Das ist gut für den Blutkreislauf und den Stoffwechsel.

Wenn Sie Kinderschuhe kaufen

- Lassen Sie die Füße Ihres Babys im Schuhgeschäft messen.
- Die Schuhsohle soll sich der Bewegung des Fußes anpassen.
- Das normale Baby braucht keine Einlagen und Gelenkstützen in den Schuhen.



Die Windel:

- Die Windel soll weich sein.
- Die Windel soll die Nässe aufsaugen, damit das Baby nicht wund wird.
- Die Windel darf nicht zu eng sein. Die Hüften des Babys sollen sich gesund entwickeln.
- Das Baby muß gut strampeln können. Die Beinmuskeln sollen sich gut ausbilden. Deshalb ist es gut, wenn die Windel zwischen den Beinen breit liegt.

Bettchen und Schlafen

In den ersten Wochen schläft das Baby meistens in der Wiege oder dem Stubenwagen.
Legen Sie das Baby gleich in das Gitterbettchen.

Wichtig:

- Die Stäbe müssen einen Abstand von 7,5 cm haben.
- Die Matratze darf nicht zu weich und zu dünn sein.
- Das Baby braucht kein Kopfkissen.
- Ein Schlafsack oder eine leichte Babydecke ist gut zum Zudecken.
- Als Schutz für das Köpfchen gibt es ein abwaschbares Polster. Sie können das Polster am Bettchen befestigen.
- Legen Sie das Baby auf die Seite oder auf den Rücken ins Bett.
- Stützen Sie das Baby am Rücken mit einem zusammen gerollten Handtuch ab.

- Wechseln Sie immer wieder die Seite, auf der das Baby liegt.
- Legen Sie Ihr Baby nicht auf den Bauch.
  Das Baby kann sonst ersticken.
  Der plötzliche Kindstod kann in der Bauchlage eintreten.
  Der plötzliche Kindstod ist sehr selten.

- Babys brauchen viel Schlaf.

  Jedes Baby hat seinen eigenen Schlafrhythmus.

  Sie können die Schlafenszeit nicht bestimmen.
  Sie sehen, wann das Baby schlafen möchte.

  Achten Sie darauf, daß das Baby dann seine Ruhe hat.

  Machen Sie keinen Terminplan für das Baby.

Laufstall

- Das Baby soll nur kurze Zeit im Laufstall sein.
- Das Baby möchte sich viel bewegen und seine Umgebung kennenlernen.
- Der Laufstall ist gut für die Sicherheit des Babys, wenn die Eltern gerade nicht aufpassen können.
- Der Laufstall ist ein Schutz für das Baby. Das Baby nicht im Laufstall einsperren.

Daumenlutschen

Babys nuckeln am Daumen. Das ist normal.
Babys nuckeln schon im Bauch der Mutter am Daumen.

Babys nuckeln am Daumen, wenn Sie:

- einschlafen
- Hunger haben
- Langeweile haben
- Angst haben.

Für das Baby ist der Mund wichtig.
Es macht mit dem Mund Erfahrungen und Entdeckungen.
Schimpfen Sie nicht mit Ihrem Baby,
wenn es am Daumen nuckelt.
Die Kinder hören meistens im Alter von 3 Jahren auf.

Ein Schnuller ist nicht gut:

- für die Mundmotorik (Mundbewegung).
- für die Sprachentwicklung.
- für die Zähne.

.

Wenn das Baby einen Schnuller braucht,
geben Sie den Schnuller nur zum Schlafen.

Das Baby nicht alleine lassen

Eltern möchten nicht immer zu Hause bleiben, wenn das Baby da ist. Ein Baby darf nicht allein zu Hause bleiben.

Was können Sie tun?

- Mama und Papa wechseln sich ab.
  Jeder hat einen freien Abend.
- Fragen Sie die Großeltern, Verwandte oder Freunde, ob sie beim Baby bleiben.
- Holen Sie einen Babysitter.
- Nehmen Sie das Baby mit, wenn Sie zu Freunden gehen.
  Legen Sie es dort in einen ruhigen Raum.

- Die Stäbe des Gitterbettes dürfen höchstens 7,5 cm Abstand haben.
  Dann kann das Baby nicht den Kopf durch die Gitterstäbe stecken.
- Legen Sie kein Kopfkissen in das Babybett.
- Nehmen Sie eine leichte Babydecke.
- Befestigen Sie die Decke so am Bett, daß sie nicht über den Kopf des Babys rutschen kann.
- Lassen sie das Baby nicht alleine auf dem Wickeltisch liegen.
- Achten Sie beim Baden darauf, daß die Badewanne sicher steht.
- Das Baby muß im Auto immer in einem Sicherheitssitz sitzen. Das Baby soll besser hinten sitzen. Hinten ist es nicht so gefährlich.

Sicherheit bei Krabbelkindern:

Das Baby will alles entdecken.
Machen Sie Ihre Wohnung kindersicher.

- Entfernen Sie giftige Zimmerpflanzen.
- Lassen Sie keine Zigaretten liegen.
- Sichern Sie alle Steckdosen ab.

- Lassen Sie keine Kabel offen herum liegen.
- Schließen Sie alle Putzmittel und Medikamente weg.
- Werfen Sie leere Putzmittelflaschen nicht in den Abfalleimer in Ihrer Wohnung. Entsorgen Sie sie sofort.

Wenn Sie kochen:

Drehen Sie Stiele von Pfannen und Töpfen immer nach hinten.

- Besorgen Sie sich ein Herdgitter.
- Machen Sie den Kühlschrank und die Gefriertruhe immer zu.

- Räumen Sie Elektrogeräte, z.B. Staubsauger, immer sofort weg.
- Bauen Sie Tür und Fenstersicherungen ein.
- Sichern Sie Treppen mit Gittern ab.

- Kleben Sie scharfe Möbelecken ab.
- Lassen Sie keine Plastiktüten herumliegen.
- Benutzen Sie keine Tischdecke,
  das Baby kann daran ziehen.
- Lassen Sie keine Flaschen und Gläser
  mit alkoholischen Getränken herumstehen.
- Schließen Sie kleine Gegenstände weg.
  Das Baby kann die Gegenstände verschlucken.
- Lassen Sie im Garten keine Geräte
  (Spaten, Harke...) liegen.
- Decken Sie alle Wasserstellen (auch Eimer) sicher ab.

Sie können mit dem Baby üben, z.B. an der Treppe vorsichtig zu sein.

Falls ein Unfall passiert:

- Schnell zu einem Arzt gehen.
- Mit der Giftzentrale Kontakt aufnehmen.
- Giftnotruf: 00131/232468 oder www.giftzentrale.de.
- Wenn das Baby etwas verschluckt hat: Nehmen Sie Reste, Packung oder Flasche mit zum Arzt.

Bei Verbrennungen:

- Brandwunden sofort unter fließend kaltes Wasser halten. Nicht die Kleidung ausziehen, mit Kleidung unter kaltes Wasser halten. Danach in ein sauberes Tuch hüllen. Das Baby zum Arzt bzw. ins Krankenhaus bringen.

Bei stark blutenden Wunden:

- Wunde nicht auswaschen, etwa 1 Minute lang bluten lassen, damit Schmutz und Bakterien herausgeschwemmt werden. Dann mit Wundpflaster oder Verband abdecken.

Große tiefe Wunden:

- Mit einem Druckverband zuerst die Blutung stillen, dann zum Arzt gehen. Das Impfbuch mitnehmen. Vielleicht braucht das Baby eine Tetanusimpfung.

Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig

- Der Arzt kontrolliert die Entwicklung von Ihrem Baby.
- Krankheiten werden früh erkannt.
- Die Krankenkasse bezahlt alle Vorsorgeuntersuchungen.

- Sie bekommen nach der Geburt Ihres Babys ein gelbes Heft für die Vorsorgeuntersuchungen.

Es gibt 9 Untersuchungen (U1 bis U9) bis zu dem 5. Lebensjahr.

- Die 10. Untersuchung ist zwischen 10 und 13 Jahren.
- Der Arzt schreibt alle Untersuchungen in das gelbe Heft.
- Bringen Sie das gelbe Heft immer zu den Untersuchungen mit.
- Vergessen Sie keinen Termin.
- Gehen Sie auch zur Vorsorgeuntersuchung, wenn das Baby gesund ist.

Kinderkrankheiten sind Infektionskrankheiten

- Kinderkrankheiten können schlimme Nebenwirkungen haben.
- Kinderkrankheiten können für das Baby gefährlich sein.

Darum gibt es für viele Kinderkrankheiten Schutzimpfungen.
Der Kinderarzt gibt Ihnen einen Impfplan und ein Impfbuch.
Das Impfbuch ist ein wichtiges Dokument.

Auf dem Impfplan steht:

- Wann muß das Baby geimpft werden?
- Gegen welche Krankheiten soll das Baby geimpft werden?

WELTGESUNDHEITSORGANISATION
WORLD HEALTH ORGANIZATION
ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ

INTERNATIONALE BESCHEINIGUNGEN
ÜBER IMPFUNGEN
UND IMPFBUCH

INTERNATIONAL CERTIFICATES
OF VACCINATION

CERTIFICATS INTERNATIONAUX
DE VACCINATION

gemäß § 16 Bundesseuchengesetz

Monika Schmidt
21.3.2001 FRANKFURT
FRANKFURT Nordendstr.43

Sie brauchen das Impfbuch für:

- Arztbesuche
- Reisen
- den Kindergarten
- die Schule.

Alle Impfungen werden in das Impfbuch eingetragen. Es gibt Kombinationsimpfungen. Das Baby bekommt weniger Spritzen, weil in einer Impfung verschiedene Impfstoffe sind.

Kinderkrankheiten:

Viele Krankheiten sind ansteckend.

Diphtherie:

Die Erreger befallen den Kehlkopf. Das Baby hustet stark und kann schlecht atmen. Es kann ersticken. Diese Krankheit ist sehr selten.

Tetanus (Wundstarrkrampf):

Die Erreger erzeugen ein Gift. Das Gift greift das Nervengewebe an. Das Baby kann Muskellähmung bekommen. Die Atemmuskulatur kann gelähmt werden.

Polio (Kinderlähmung):

Polio ist eine Viruserkrankung. Das Baby kann an Beinen und Armen gelähmt werden. Das Baby kann an der Krankheit sterben.
Diese Krankheit ist sehr selten.

Hib:

Bakterien verursachen schwere Entzündungen in den Atemwegen und an der Hirnhaut. Das Kind kann sterben oder behindert werden. Diese Krankheit ist sehr selten.

Hepatitis B: (Infektiöse Gelbsucht Leberentzündung)

Hepatitis B ist eine Entzündung der Leber. Manchmal geht die Entzündung nie mehr weg. Auch Jahre später kann eine Leberentzündung kommen.

Keuchhusten:

Das Baby bekommt starken Husten. Die Krankheit ist sehr ansteckend. Die Krankheit dauert sehr lange. Die Krankheit ist gefährlich. Das Baby kann ersticken.

Masern:

Masern ist eine Viruserkrankung. Das Baby bekommt einen Hautausschlag und hohes Fieber. Das Baby kann behindert werden.

Mumps:

Mumps ist eine Viruserkrankung. Der Hals ist geschwollen und tut weh. Es gibt viele Nebenwirkungen.

Röteln:

Röteln ist eine Viruserkrankung. Das Baby hat Fieber, Schnupfen und einen leichten Hautausschlag.
Wenn eine schwangere Frau Röteln bekommt, kann das ungeborene Baby behindert werden. Mädchen und Jungen werden gegen Röteln geimpft.

Für diese Krankheiten gibt es Schutzimpfungen

Scharlach:

Scharlach ist eine Infektionskrankheit. Das Baby bekommt hohes Fieber, Mandelentzündung und Hautausschlag.

Windpocken:

Windpocken ist eine Viruserkrankung. Das Baby bekommt leichtes Fieber und Hautausschlag. Der Hautausschlag juckt stark.

Drei-Tage-Fieber:

Drei-Tage-Fieber ist eine Viruserkrankung.
Das Baby bekommt Fieber und Hautausschlag.

Pseudokrupp:

Pseudokrupp ist keine ansteckende Krankheit.
Das Baby bekommt Husten.
Der Husten bessert sich an der frischen Luft.

Rachitis:

Rachitis ist eine Knochenerweichung. Rachitis ist gefährlich. Damit das Baby keine Rachitis bekommt, braucht das Baby Vitamin D und Fluorid. Der Kinderarzt verschreibt Ihnen das Vitamin D und sagt Ihnen, wieviel Sie dem Baby geben müssen.

Plötzlicher Kindstod:

Die Ursachen vom Plötzlichen Kindstod sind unbekannt. Das Herz des Babys hört auf zu schlagen. Der Plötzliche Kindstod passiert meistens nachts. Der Plötzliche Kindstod ist sehr selten.
Babys im Alter bis zu 6 Monaten sind gefährdet, wenn:

- die Eltern rauchen und wenig lüften
- das Baby eine Frühgeburt ist
- in der Verwandschaft schon ein Baby am Plötzlichen Kindstod gestorben ist
- das Baby oft krank ist.

Wenn Ihr Baby krank wird:

- Bleiben Sie ruhig.
- Beobachten Sie Ihr Baby genau, das ist wichtig für die Fragen des Arztes.

Achten Sie darauf:

- Ist das Baby anders als sonst?
- Jammert es? Schreit es?
- Ist es dauernd müde?
- Trinkt es wenig?
- Zieht es die Beinchen an?
- Faßt es sich an Ohren und Kopf?
- Messen Sie die Temperatur.
- Bei Babys und Kleinkindern ist die normale Temperatur bei ca. 37,5°C.

  Kinder reagieren verschieden auf Fieber.

Wichtig:

Hat das Baby 38,5°C Temperatur, fragen Sie den Kinderarzt.
Erbrechen und Durchfall sind sehr gefährlich für Babys und Kleinkinder.
Der Körper verliert dabei viel Flüssigkeit.
Der Körper kann austrocknen.

Wichtig:

Bei Erbrechen und Durchfall immer den Arzt informieren.

- Lassen Sie das Baby nicht mit einem Haustier (Hund, Katze) alleine.
- Lassen Sie die Haustiere nach Krankheiten untersuchen. Die Haustiere müssen regelmäßig Wurmkuren machen.
- Beobachten Sie: Bekommt das Baby eine Allergie?

Spielen ist gut für das Baby.
Spielen ist gut für die seelische und geistige Entwicklung.

Das Baby schüttelt eine Rassel.

Das Baby lernt in diesem Moment:

- Das Baby legt seine Hände um den Griff.
- Das Baby schüttelt die Rassel.
  Die Rassel macht Geräusche.
- Die Geräusche werden lauter,
  wenn das Baby kräftig schüttelt.
- Das Baby hat selbst etwas getan.

Spielen

In den ersten Jahren kennt das Kind noch keinen Unterschied zwischen Spielzeug und Nicht-Spielzeug.
Es möchte alles erforschen. Ihr Baby muß nicht mit Babyspielsachen spielen. Es mag auch gerne mit Töpfen, Schüsseln, Klorollen spielen. Das ist gut.

- Ihr Baby darf nicht mit kleinen Gegenständen spielen, die es verschlucken kann.
- Das Baby spielt mit Mama und Papa. Das ist sehr wichtig für das Baby.
- Das Baby baut so Vertrauen zu den Eltern auf.
- Babys spielen besser, wenn jemand dabei ist und mitspielt und das Baby unterstützt.

Jeder Monat bringt etwas anderes.
Denken Sie daran:
Manche Babys sind in der Entwicklung schneller, manche Babys brauchen mehr Zeit.

Der 1. Monat

Entwicklung

1

- Das Baby muß sich in die neue Umgebung eingewöhnen.
- Früher in Mamas Bauch war die Mama immer da.
- Es war warm und gemütlich.
- Die Mama bewegte sich, dann schaukelte das Baby im Bauch.
- Jetzt ist alles anders.
- Sie können dem Baby helfen:
  - Das Baby will Sie hören und sehen.
  - Bleiben Sie in der Nähe des Babys. Achten Sie auf das Babyphone. Was macht das Baby?

Entwicklung

- Das Baby kann schon sehen.
  Es schaut Sie an.
- Es schaut zuerst auf Gesichter.
  Schauen Sie Ihr Baby
  deshalb immer an,
  wenn Sie es füttern.
- Das Baby kann schon hören.
- Prüfen Sie, ob Ihr Baby auf
  Geräusche reagiert.
  Ihr Baby erschrickt bei lauten Geräuschen.
- Machen Sie ihm manchmal die Spieluhr an.
  Sie können Ihrem Baby auch leise Musik anschalten.
  Ein hörender Bekannter kann Ihnen die Lautstärke
  einstellen.
  Es ist gut, wenn Ihr Kind oft die Möglichkeit hat,
  etwas zu hören.
- Das Baby macht Laute und schreit.
  Antworten Sie ihm.
  Sprechen und gebärden Sie mit dem Baby.
  Das Baby schreit. Warum?:

- Das Baby hat nasse Windeln.
- Das Baby hat Hunger.
- Das Baby ist müde.
- Das Baby ist krank.
- Das Baby fühlt sich nicht wohl.

Spielen

1

- Spielen Sie viel mit dem Baby. Das ist wichtig.
- Wiegen Sie es leicht in Ihrem Arm.

- Streicheln und massieren Sie Ihr Baby beim Wickeln.

- Hängen Sie ein Mobile für Ihr Baby auf.

Gesundheit & Pflege

Zwischen dem 3. und 10. Lebenstag muß das Baby zum Kinderarzt zur Untersuchung (U2).

Der Kinderarzt untersucht:

- Wie atmet das Baby?
- Wie trinkt das Baby?
- Wie entwickelt sich das Baby?
- Der Arzt nimmt Blut aus dem Fuß des Babys ab.
  Warum?
  Das Blut wird untersucht. Schilddrüse und Stoffwechsel werden damit kontrolliert.

- Die Babyhaut ist empfindlich.
  Baden sie Ihr Baby nur 2 bis 3 mal in der Woche ohne Seife.
- Hat das Baby trockene Haut?
  Dann geben Sie ein paar Tropfen Mandelöl in das Badewasser.
- Der Bauchnabel des Babys ist noch sehr empfindlich.
  Die Hebamme zeigt Ihnen, wie er gepflegt wird.
- Sie stillen das Baby. Das Baby hat nur wenig Stuhlgang.
  Das ist nicht schlimm, weil der Körper die Muttermilch gut verwertet.

Vorsicht bei Erbrechen und Durchfall: Gehen Sie sofort zum Kinderarzt.

Ernährung

1

- Wenn Sie stillen:
  Das Baby bekommt alles,
  was es zu seiner gesunden
  Entwicklung braucht.

- Wenn Sie nicht stillen:
  Geben Sie Ihrem Baby Flaschennahrung.
- Das Baby kann Flaschennahrung ab der Geburt bekommen.
  Sie können die Hebamme oder den Kinderarzt fragen:
  Welche Fertignahrung ist gut für das Baby?

- Das Baby trinkt auch Tee (Fencheltee,
  Kamillentee, Kümmeltee).
  Nach dem Trinken
  soll das Baby „aufstoßen".
  Halten Sie es so, daß es
  über Ihre Schulter schaut.
  Manchmal spuckt das Baby
  beim Aufstoßen.
  Das ist nicht schlimm.
  Wenn das Baby sehr oft spuckt,
  sollten Sie zum Kinderarzt gehen.

Ernährung

Wichtig:

- Der Sauger von der Flasche muß weich sein.
- Für Tee muß der Sauger ein kleines Loch haben.
- Für Milchnahrung muß der Sauger ein mittelgroßes Loch haben.
  Prüfen Sie: Volle Flasche umdrehen – tropft die Flüssigkeit, ist das Loch richtig.
- Flaschen und Sauger immer nach dem Füttern auskochen.
  Sie müssen keimfrei sein.

Wieviel Schlaf braucht Ihr Baby?

- Das Neugeborene schläft etwa 16 bis 18 Stunden.
  Ihr Baby braucht nach einigen Wochen nur noch 14 bis 16 Stunden Schlaf.
- Beschäftigen Sie sich mit dem Baby am Tag.
  Das Baby schläft in der Nacht vielleicht besser.

Der 2. Monat

Entwicklung

- Das Baby liegt auf dem Bauch.
  Das Baby kann den Kopf alleine heben und drehen.
- Ihr Baby sitzt auf Ihrem Schoß.
  Das Baby kann den Kopf kurz selbst aufrecht halten.
- Stützen Sie den Kopf des Babys trotzdem.

- Das Baby kann Gegenstände anschauen.
- Das Baby beginnt zu lallen.
  Das Baby macht a-a, ba.
- Das Baby reagiert auf Lächeln.

Spielen

2

- Manche Babys langweilen sich, wenn man sie lange allein im Bettchen läßt.
  Beispiel:
  Das Baby ist satt.
  Ist das Baby unruhig oder weint trotzdem?
  Versuchen Sie ein kleines Spiel; z.B. bringen Sie Ihr Baby zum Lachen.
- Fassen Sie Ihr Baby an den Händen und bewegen Sie die Hände langsam zusammen. Streicheln Sie mit den Händchen des Babys sein Gesicht und Ihr Gesicht.

- Sie können Ihr Baby jetzt in ein Gitterbett legen. Es kann durch die Gitter beobachten, was im Raum passiert.
- Legen Sie es manchmal für kurze Zeit nackt an einen warmen Ort.
  Das Baby fühlt sich wohl.

- Zwischen der 4. und 6. Lebenswoche muß das Baby zum Kinderarzt zur Untersuchung (U3).

Der Arzt beobachtet:

- Das Gewicht.
- Das Wachstum.
- Die Körperhaltung.
- Die Organe (Herz, Lunge, Leber usw.).

Der Kinderarzt fragt Sie:

- Wie trinkt das Baby?
- Wie ist seine Verdauung?

- Manche Babys haben einen Nabelbruch. Der Nabelbruch ist eine kleine Beule am Bauchnabel.

Gehen Sie zum Kinderarzt.

- Geben sie dem Baby die Milchflasche?
- Geben Sie ab der 6. Woche Karottensaft (Vitamin A) und Obstsaft (Vitamin C) dazu.
- Mischen Sie den Saft in das Milchfläschen:
  Anfangs einen halben Teelöffel, dann langsam immer etwas mehr bis zu 1 Teelöffel.
  Geben Sie nicht mehr als 1 Teelöffel.

Der 3. Monat

- Das Baby entdeckt seine Hände und führt sie zusammen. Das Baby bewegt die Finger.
- Sie bewegen einen Gegenstand vor dem Baby. Das Baby schaut den Gegenstand immer an.
- Das Baby sucht Blickkontakt. Schauen Sie Ihr Kind an, wenn Sie mit ihm spielen. Sprechen und gebärden Sie mit Ihrem Baby. Das Baby schaut Sie dann an.
- Ihr Baby gibt jetzt noch mehr Laute von sich. Sie können sehen und abfühlen, wenn das Baby Laute macht.
- Reagieren Sie mit Gebärden und Sprechen, wenn Ihr Baby Laute macht.
- Wichtig: Ist die Faust Ihres Babys fast immer geschlossen? Gehen Sie zum Kinderarzt.

Spielen

- Ihr Baby freut sich über Spiele, die sich wiederholen, z.B. Zungenschnalzen.
- Das Baby hat Spaß: Das Baby hält sich an den Fingern von Mama und Papa fest und läßt sich zum Sitzen hochziehen.

- Im 3. Monat müssen Sie mit Ihrem Kind zur Untersuchung (U4).
  Ihr Baby bekommt die ersten Impfungen.

  Der Arzt untersucht:

  - Die körperliche Entwicklung
  - Die Haut
  - Die Bewegung.

- Manche Babys bekommen Milchschorf.
  Ein weißer schuppiger Belag bildet sich auf der Kopfhaut. Schmieren Sie über Nacht ein bißchen Öl auf den Kopf.
  Am Morgen bürsten Sie die Schuppen vorsichtig ab.
  Bleiben die Schuppen?

Gehen Sie zum Kinderarzt.

Der 4. Monat

Entwicklung

4

- Das Baby kann seinen Kopf selber halten. Setzen Sie Ihr Kind auf Ihren Schoß.
- Das Baby kann die Hände zusammen bringen.
- Das Baby nimmt gerne die Hände in den Mund.
- Das Baby hält Spielzeug fest und schaut das Spielzeug genau an.

Spielen

- Geben Sie Ihrem Baby viele Gegenstände. Das Baby steckt die Gegenstände auch in den Mund und untersucht sie.

  Das Baby spielt auch mit einem Greifring oder einer Rassel.

- Das Baby mag gerne bunte Sachen und Sachen, die Geräusche machen.
- Vorsicht: Geben Sie Ihrem Baby keine kleinen Gegenstände, die es verschlucken kann.
- Bunte glänzende Gegenstände regen das Sehen an.
  Weiche Kuscheldinge sind für das Fühlen mit den Händen gut.
- Babys lernen durch Nachahmen.
  Machen Sie dem Baby Grimassen vor.
  Es wird versuchen,
  die Grimassen
  nachzumachen.

- Fast jedes Baby hat manchmal Blähungen. Das Baby ist dann unruhig. Das Baby weint und hat einen harten Bauch.

Sie können Ihrem Baby helfen:

- Das Baby liegt auf Ihrem Unterarm. Sie tragen das Baby herum.
- Sie nehmen Ihr Baby auf den Schoß und hüpfen ganz leicht.
- Sie massieren den Bauch des Babys ganz leicht.

- Sie legen Ihr Baby mit dem Bauch. auf eine Wärmflasche. Sie schaukeln das Baby.
- Sie geben dem Baby Fencheltee.
- Sie trösten Ihr Baby.
- Sie geben dem Baby einen Finger in den Mund. Das Baby lutscht.

Ernährung

- Die Milch reicht für das Baby nicht mehr aus.
  Das Baby braucht jetzt andere Nährstoffe, z. B. Ballaststoffe.
- Sie sollten Ihrem Baby jetzt Beikost geben.
- Beikost ist anders als Milchnahrung.
  Beikost können Sie selber machen oder
  fertig im Gläschen kaufen.
- Beikost besteht aus:
  Gemüse
  Obst
  Milchbrei
  Getreidebrei
- Ab Ende des 4. Monats können Sie dem Baby am Mittag
  einen Löffel fein püriertes Gemüse (wie Brei) geben.
  Sie können die Menge langsam steigern.
  Geben Sie dann weniger Milch.
  Wenn Sie stillen, brauchen Sie ihrem Baby
  keine Beikost zu füttern. Muttermilch ist gut.
  Sie müssen Ihr Baby erst ab dem 6. Monat mit Brei füttern.

- Füttern mit dem Löffel:
  Das Baby kann saugen. Das Baby muß sich nun an den Löffel gewöhnen. Manchmal dauert das einige Wochen. Haben Sie Geduld.

  Wenn das Baby sehr hungrig ist und schreit, geben Sie ihm erst ein wenig Milch, dann Beikost.

  Es soll aber nicht satt sein.
  Das Baby will sonst nicht vom Löffel essen.

  Nehmen Sie einen schmalen, flachen und nur leicht gewölbten Plastiklöffel.
  Das Baby versucht, die Nahrung vom Löffel zu saugen.

Der 5. Monat

- Ihr Baby dreht sich vom Rücken auf die Seite.
- Das Baby hält den Kopf. Das Baby kann auf dem Bauch schaukeln. Das Baby stützt sich dabei nicht ab.
- Die Beinchen tragen jetzt das Gewicht Ihres Babys. Stellen Sie das Baby hin und halten sie das Baby fest. Das Baby stemmt die Füße in den Boden.

- Das Baby freut sich:
  Zeigen Sie ihm seine Spielsachen.
  Geben Sie ihm Spielsachen in die Hand.
  Das Baby greift nach den Spielsachen.
- Das Baby hört auf Stimmen.
  Das Baby fängt an zu plappern, wenn es Sie hört.
- Das Baby freut sich, wenn Sie auf seine Laute antworten.
  Das Baby kann jetzt schon Laute oft wiederholen.
  Das Baby macht pa, di, da, ba....

Manches Spielzeug kostet nichts:

- Papier und Sachen, die glänzen
- Deckel
- ein Tuch an das ein Band gebunden ist
- eine Pappschachtel mit Reis füllen und mit Klebestreifen fest zu kleben
- Plastikschüsseln
- Klopapierrollen.

Vorsicht:

Geben sie Ihrem Baby keine Plastiktüte zum Spielen.
Wenn es die Plastiktüte über den Kopf zieht, kann es ersticken.

- Acht Wochen nach der Untersuchung (U4) muß die Impfung wiederholt werden.
- Gehen Sie zum Kinderarzt.

- Babys mögen nicht, wenn man ihnen die Fingernägel schneidet.
- Sie können Ihrem Baby die Nägel schneiden, wenn es schläft.
- Benutzen Sie eine Schere mit abgerundeten Spitzen.

- Füttern Sie 1 bis 2 Teelöffel Saft (Vitamin C) zu jeder Mahlzeit.
- Dann nimmt der Körper besser das Eisen aus der Nahrung auf.

Der 6. Monat

- Das Baby kann sich sicher mit gestreckten Armen abstützen.

- Es läßt sich gerne zum Sitzen hochziehen. Es kann den Kopf gut halten.
- Geben Sie Ihrem Baby Spielzeug . Das Baby greift gezielt danach. Das Baby greift schon mit der ganzen Hand selbstständig nach Dingen.
- Ihr Baby dreht sich von einer Seite zur anderen Seite.
- Das Baby freut sich an seiner Stimme. Es probiert die Laute aus. Es kann Ihre Laute nachahmen.

Vorsicht:

Ihr Baby nimmt alles in den Mund. Das ist normal. Passen Sie auf, daß es keine kleinen Gegenstände verschluckt.

- Versteckspiele machen Ihrem Baby viel Spaß. Verdecken Sie Ihr Gesicht kurz mit Ihren Händen. Schauen Sie dann Ihr Baby wieder an.
- Das Baby interessiert sich für sein Bild im Spiegel. Schauen Sie gemeinsam in den Spiegel.

- Das Baby freut sich über Geräusche. Klatschen Sie in die Hände oder klopfen Sie mit einem Kochlöffel auf einen Topf. Das Baby ahmt Sie nach.

Zwischen dem 6. und 7. Monat müssen Sie zur Untersuchung (U5).

Der Kinderarzt untersucht:

- Kann sich das Baby gut bewegen?
- Kann das Baby sich umdrehen?
- Spielt das Baby mit den Füßen?
- Wie ernährt sich Ihr Baby?
- Wie entwickelt sich das Baby?
- Hört das Baby?
- Schielt das Baby?

Sie können selber testen, ob Ihr Baby hört.
Klatschen Sie hinter dem Baby (nicht so stark)
in die Hände. Schauen Sie, ob Ihr Baby darauf reagiert.
Sie können es auch rufen.

Der 7. Monat

- Das Baby liegt auf dem Bauch. Es kann mit einer Hand nach einem Ding greifen.
  Das Baby stützt sich mit der anderen Hand ab.
- Das Baby kann kurze Zeit alleine sitzen.
  Erst wenn sich das Baby alleine aufsetzen kann, dann kann das Baby länger alleine sitzen.
- Das Baby stützt sich mit den Händen ab.
  Ihr Baby dreht sich vom Rücken auf den Bauch.

- Ihr Baby wechselt einen Gegenstand von einer Hand in die andere Hand.
- Sprechen Sie mit dem Baby.
  Das Baby macht dann Laute und lallt (da-da, ge-ge).
  Gebärden Sie mit dem Baby.
  Das Baby bewegt auch die Arme und Hände. Sie haben ein „Gespräch".

- Ihr Baby liegt auf dem Rücken.
  Das Baby spielt gerne mit den Füßen und versucht, die Füße in den Mund zu stecken.
  Ziehen Sie Ihrem Baby bunte Socken an, die etwas zu groß sind.
  Ihr Baby schaut die Socken an.

- Das Baby zieht die Socken selber aus.
  Geschafft? Ihr Baby hat viel Spaß!
- Legen Sie Ihr Kind auf ein großes Kissen.
  Ziehen Sie das Baby mit dem Kissen durch die Wohnung.
  Achtung, nicht zu schnell!

Ihr Baby bekommt die ersten Zähne.

- Ihr Baby schreit öfter.
- Ihr Baby hat mehr Speichel (Spucke).
- Ihr Baby kann Duchfall bekommen.
- Ihr Baby ist unruhig.

Sie können Ihrem Baby helfen:

- Geben Sie Ihrem Baby Brotrinde oder einen Beißring zum Kauen.

- Massieren Sie den Kiefer mit kühlen Fingern.
- Keine Besserung? Dann gehen Sie zum Kinderarzt

Möchte Ihr Baby noch gestillt werden? Nein?
Dann hören Sie langsam auf.
Es kann aus der Flasche oder einer Tasse trinken.
Lassen Sie das Nachmittagsfläschen weg.
Geben Sie stattdessen einen Brei,
z.B. milchfreien Getreide-Obst-Brei.

Beispiel:

100 Gramm Gemüse (z.B. Karotten, Brokkoli)
50 Gramm Kartoffeln
1 EL Öl oder Butter
20 Gramm Fleisch (oder Fisch oder ein Ei)

Alles kochen und pürieren, nicht salzen oder würzen.

Der 8. Monat

- Ihr Baby sitzt vielleicht schon alleine. Legen Sie noch einige Kissen um das Baby herum. Jetzt ist das Baby sicher und fällt nicht um.
- Ihr Baby unterscheidet fremde Gesichter und bekannte Gesichter. Das Baby kennt seine Eltern.
- Das Baby hat Angst vor fremden Personen. Ihr Baby beginnt vielleicht zu weinen.

- Das Baby mag gerne, wenn Sie mit dem Baby sprechen oder gebärden. Das Baby zeigt seine Gefühle mit den Lauten.

- Ihr Baby entdeckt ein neues Spiel.
  Das Baby läßt Gegenstände fallen,
  hebt die Gegenstände wieder auf und
  läßt die Gegenstände wieder fallen.
  Das Baby macht die Erfahrung von
  Trennen und Wiederfinden.

- Wenn Ihr Baby badet,
  geben Sie dem Baby leere
  Becher mit in die Badewanne.
  Das Baby freut sich:
  Das Baby füllt Wasser in die
  Becher und schüttet das Wasser
  wieder aus.

- Hat Ihr Baby Durchfall?
  Geben Sie dem Baby viel zu trinken,
  zum Beispiel Kamillentee
  oder Fencheltee.

  Dauert der Durchfall länger?
  Gehen Sie zum Kinderarzt!

- Ihr Baby versucht selber zu essen und trinken.
  Vielleicht will das Baby nicht gefüttert werden.

Sie geben dem Baby:

Morgens:	Milchfläschchen
Mittags:	Kartoffel- oder Karotten- oder Fleischbrei
Nachmittags:	Getreide- Obst-Brei
Abends:	Milchbrei

Beispiel:
Milch-Getreide-Brei
200 ml Milch warm machen und
20 Gramm Vollkornflocken einrühren

Der 9. Monat

Entwicklung

- Das Baby beginnt zu „robben“, das heißt das Baby rutscht auf dem Bauch vorwärts oder rückwärts.
- Das Baby kann alleine sicher sitzen.
  Wenn Sie Ihr Baby an beiden Händen festhalten,
  kann das Baby stehen. Das Baby hält kurz sein eigenes Gewicht.
- Das Baby kann in beiden Händen einen Gegenstand halten.
  Das Baby schlägt die beiden Gegenstände aneinander.

- Das Baby kann auch einen Gegenstand von einer Hand in die andere geben.
  Das Baby greift mit mit dem „Pinzettengriff“,
  das heißt das Baby faßt einen Gegenstand mit Daumen und Zeigefinger.

- Das Baby macht noch mehr Laute: f, s, m, n, z, r.
  Wenn das Baby spielt, lallt das Baby viel.
  Antworten Sie mit Sprechen und/oder Gebärden.
  Machen Sie mit!

- Zeigen Sie Ihrem Baby einen Ball.
  Verstecken Sie den Ball unter einem Tuch.
  Das Baby schaut zu.
  Mit Ihrer Hand wackeln Sie unter dem Tuch hin und her.
  Ihr Baby bekommt Lust, unter das Tuch zu schauen.
  Ihr Baby sucht den Gegenstand.

- Machen Sie Ihre Wohnung kindersicher.
  Das Baby möchte alles untersuchen. Das ist sehr gut!
  Aber passen Sie auf!
- Sichern Sie auch die Steckdosen.

Der 10. Monat

Entwicklung

- Das Baby kann seinen Körper vom Boden hochheben.
- Das Baby stützt sich auf Hände und Knie.
- Das Baby schaukelt hin und her und versucht zu krabbeln.

- Das Baby kann Gegenstände nun gezielt wegwerfen.

- Das Baby ahmt Gebärden nach, z.B. winke-winke. Manche Worte oder Gebärden kann das Baby schon verstehen, z. B. Mama, Papa, Brei, Tschüs, Nein.

- Das Baby kann krabbeln.
  Das Baby bewegt sich gerne von den Eltern weg.
  Das Baby schaut aber immer zurück:
  Sind die Eltern noch da?

  Wenn das Baby in einer fremden Umgebung ist,
  möchte das Baby ganz dicht bei den Eltern sein.
  Das Baby fühlt sich auf dem Arm sicher.

- Das Baby schaut in Gefäße (Schüsseln).
- Das Baby legt Gegenstände hinein oder holt die Gegenstände heraus.
- Das Baby unterscheidet zwischen innen und außen.
- Das Baby lernt den Raum zu begreifen.

Sie können Ihrem Baby Schüsseln, leere Klorollen und Bausteine geben. Das Baby kann damit spielen.

Zwischen dem 10. und 12. Monat müssen Sie mit Ihrem Baby zur Untersuchung (U6).

Der Kinderarzt prüft:

- Kann das Baby hören?
- Kann das Baby sehen?
- Wie ist die Entwicklung?

Wenn Ihr Baby Husten hat:

- Legen Sie das Baby mit dem Rücken auf ein Kissen. Das Baby kann besser abhusten.

- Hängen Sie feuchte Tücher in das Zimmer. Die Luft wird besser. Drehen Sie die Heizung runter und lüften Sie.
- Geben Sie Ihrem Baby viel zu trinken. Der Schleim löst sich besser (keine Milch).
- Gehen Sie zum Arzt, wenn der Husten nicht besser wird oder das Baby Fieber bekommt.

- Geben Sie dem Baby morgens Vollmilch aus der Lerntasse.
  Ein Butterbrot mit Honig schmeckt gut dazu.

Der 11. Monat

Entwicklung

11

- Wahrscheinlich kann Ihr Baby schon krabbeln.
- Das Baby zieht sich an den Möbeln hoch und versucht zu stehen.

- Das Baby ahmt nach, wenn Sie sprechen und/oder gebärden.
- Das Baby versteht noch mehr:
  z.B. Komm her!;
  Wo ist der Papa?;
  Hol den Teddy!
  Das Baby möchte etwas.
  Das Baby zeigt mit dem Finger und lallt.

Spielen

- Ihr Baby kann Spielsachen unter einer Decke finden.
- Das Baby kann Spielsachen an einer Schnur heranziehen.
- Wenn das Baby selbst ein Geräusch macht, dann freut sich das Baby besonders.
- Das Baby trommelt oder klappert gerne mit dem Spielzeug.

- Sind die Augen von Ihrem Baby gerötet oder verklebt? Machen Sie die Augen vorsichtig mit einem Wattestäbchen sauber.

- Sind die Augen oft verklebt? Gehen sie zum Kinderarzt.

Ernährung

Jetzt können Sie langsam Ihr Baby wie ein Kleinkind ernähren:

- frische verdauliche Speisen
- keine scharfen Gewürze
- kein fettes Fleisch.

Sie werden selbst merken, was gut für Ihr Kind ist
und was ihm schmeckt.

Ein warmes Essen am Tag ist wichtig.
Geben Sie Ihrem Kind viel Gemüse mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln mit Soße.

Das Baby soll das Fläschen nur zum Trinken bekommen.
Das Baby soll nicht dauernd daran nuckeln.

Denken Sie an seine Zähne!

Der 12. Monat

Entwicklung

- Ihr Baby kann einige Schritte an der Hand laufen. Das Baby läuft an Möbeln entlang. Das Baby kann schon ganz gut das Gleichgewicht halten.
- Das Baby kann mit Daumen und Zeigefinger Gegenstände aufheben und durch eine kleine Öffnung fallen lassen.
- Manche Babys helfen beim Anziehen und Ausziehen.
- Das Baby spricht einzelne Worte und gebraucht einzelne Gebärden.
- Schauen Sie ein Bilderbuch mit dem Baby an.
  Das Baby deutet auf das Bild.
  Das Baby will wissen:
  Wie ist der Name für Dinge, Tiere und Personen (z. B. Ball, Hund, Frau...).
  Benennen Sie die Dinge, auf die Ihr Baby zeigt.
  Erzählen Sie auch eine kleine Geschichte
- Manchmal sagt das Baby Worte richtig, manchmal sagt das Baby die Worte falsch. Das ist normal. Manchmal gebärdet Ihr Baby richtig, manchmal falsch. Auch das ist normal. Wenn Ihr Baby noch kein Wort oder Gebärde hat: Machen Sie sich keine Sorgen. Manche Babys brauchen mehr Zeit.

Was schenke ich meinem Baby zum Geburtstag?

Beispiele:

- Kuscheltier
- Spielzeug zum Nachziehen
- Bausteine
- Bilderbücher
- Steckbox
- Rutscherauto (Bobycar)
- Schaukelpferd
- Babyschaukel
- Ball
- Holzauto
- Bild für das Kinderzimmer

- Greift sich Ihr Baby oft an die Ohren und weint viel? Vielleicht hat das Baby Ohrenschmerzen.

  Gehen Sie mit Ihrem Baby zum Kinderarzt.

- Das Baby bekommt etwas von dem Familienessen.
  Wenn das Baby einmal kein Gemüse mag:
  Das ist nicht schlimm. Bald ißt das Baby wieder Gemüse.
- Morgens und abends geben Sie Milch und belegte Brote.
  Vielleicht mag das Baby auch Müsli.
- Gut ist auch frisches Obst und rohes Gemüse zwischen den Malzeiten.

Denken Sie daran:

Das Baby braucht mindestens einen halben Liter Flüssigkeit am Tag (z.B. Wasser, Saft oder Tee).

Das Baby wird 1 Jahr alt!

Das Jahr ist schnell vorbei gegangen.
Das Baby hat sich schnell entwickelt und viel gelernt.
Die Eltern sind stolz auf Ihr Baby.
Das Baby hat bald Geburtstag.
Das Baby wird ein Jahr alt.
Die Familie feiert den Geburtstag.
Besprechen Sie mit den Großeltern und Freunden,
was Sie dem Baby schenken können.
Nicht zu viele Geschenke.
Das Baby beschäftigt sich gerne mit nur einem Gegenstand.