

Elternratgeber

zur U3

Liebe Eltern,

Ihr Kind ist jetzt ungefähr einen Monat alt und damit kein Neugeborenes mehr. Bei der heutigen Vorsorgeuntersuchung haben wir viele Dinge angesprochen, von denen wir in diesem Elternratgeber noch einmal das Wichtigste zusammenfassen wollen.

Was sollte es können?

Ihr Kind beginnt in diesem Alter, seinen Kopf in der Bauchlage für kurze Zeit zu heben. Es reagiert aufmerksam auf Stimmen und Geräusche und schaut gerne in das Gesicht von Mutter oder Vater. Bald wird es auch anfangen, Sie anzulächeln. Einem bewegten Spielzeug folgt es kurz mit den Augen in horizontaler Richtung. Der Kontakt zur Umwelt erwacht.

Was sollte es essen?

Die beste Ernährung für Ihr Kind ist natürlich die Muttermilch. Sollte es mit dem Stillen aus irgendeinem Grund überhaupt nicht klappen, dann füttern Sie bitte eine Säuglingsmilch mit dem Zusatz „1“ oder „Pre“. Kindern aus Familien mit Allergien (Neurodermitis, Heuschnupfen, Asthma) bei Eltern oder Geschwistern sollten eine allergievorbereitete Säuglingsmilch mit dem Zusatz „HA“ erhalten.

Versuchen Sie, Ihrem Baby einen regelmäßigen Rhythmus der Mahlzeiten anzugewöhnen. Die meisten Säuglinge trinken in diesem Alter tagsüber alle 3-4 Stunden und nachts auch noch 1-2 mal. Dabei sollte der Zeitabstand zwischen zwei Mahlzeiten mindestens 3 Stunden

betragen, damit Ihr Baby die Milch auch richtig verdauen kann.

Wie soll es schlafen?

Ihr Kind sollte grundsätzlich nur auf dem Rücken schlafen! Nicht auf dem Bauch und auch nicht auf der Seite (da es sich aus der Seitenlage versehentlich selber auf den Bauch herumrollen kann!). Auch bei Erbrechen ist die Rückenlage für Ihr Kind nicht gefährlich, da die Kinder den Kopf in der Regel immer auf eine Seite legen.

Es sollte idealerweise im eigenen Bettchen aber im Schlafzimmer der Eltern schlafen. Bitte legen Sie kein Kopfkissen in das Bettchen.

Für Ihr Kind ist es am gesündesten, wenn es eher etwas kühl schläft. Heizen Sie deshalb bitte nicht zusätzlich im Schlafzimmer und decken Sie Ihr Kind auch nicht zu warm zu.

Wenn Ihr Kind tagsüber wach ist, sollten Sie es natürlich auch immer wieder auf den Bauch legen, damit es sich auch an diese Lage gewöhnt.

Warum schreit es so viel?

Viele kleine Säuglinge schreien viel auch ohne hungrig oder krank zu sein. Meist fängt das Schreien mit 3-4 Wochen an und bessert sich im Alter von 2-3 Monaten wieder. Deshalb spricht man auch von den Dreimonatskoliken. Meistens schreit das Baby abends oder nachts. Der Grund für dieses Schreien ist meist eine Mischung aus Blähungen und Übererregung durch die Eindrücke des Tages.

Leider gibt es kein Wundermittel, das allen Kindern hilft. Trotzdem können wir Ihnen ein paar Tipps geben, was Sie tun können:

- Bleiben Sie ruhig. Das ist zwar leichter gesagt als getan, aber trotzdem ganz wichtig. Das anhaltende Schreien eines Säuglings ist für Erwachsene sehr anstrengend und machte einem nach kurzer Zeit nervös und hektisch. Leider spürt das Ihr Kind und wird dadurch nur noch aufgeregter. Man ist dann verleitet, das Kind durch immer neue Ablenkungen zu beruhigen (mit dem Schlüssel klappern, in die Hände klatschen, anblasen, ...). Das klappt auch oft für kurze Zeit, aber danach ist das Kind wegen den zusätzlichen Eindrücken nur noch durchgedrehter. Versuchen Sie also, mit dem Kind in so einer Situation möglichst ruhig umzugehen. Wiegen und schaukeln Sie es mit langsamen, ruhigen und sanften Bewegungen, schmuse Sie mit ihm, schaukeln Sie es ruhig in einer Wiege.

- Füttern Sie Ihr Kind nicht zu oft. Wenn ein Baby schreit, meint man oft als erstes, dass es vielleicht Hunger hat. Wenn man ihm dann etwas anbietet, trinkt es meistens, auch wenn es eigentlich gar nicht hungrig ist, weil das Trinken und Saugen an sich beruhigend wirkt. Wenn das Kind vor dem Trinken aber noch gar nicht wirklich hungrig war, dann drückt hinterher der übervolle Magen und das Kind schreit noch mehr. Dann bekommt es wieder etwas zu trinken und das ganze Spiel geht wieder von vorne los. Aus diesem Grund sollte der Abstand zwischen den Mahlzeiten mindestens 3 Stunden betragen. Wenn Sie schon vorher das Gefühl haben, dass Ihr Kind durstig ist, dann geben Sie ihm Wasser oder Tee, das wird schneller verdaut und drückt nicht so auf den Bauch.

- Tun Sie etwas gegen die Darmblähungen. Jeder Säugling hat mehr oder weniger mit der Luft zukämpfen, die er beim Trinken mitschluckt und die sich

bei der Verdauung im Darm bildet. Sie können Ihrem Kind allerdings ein wenig helfen, mit dieser Luft fertig zu werden: Wenn Sie Ihr Kind mit dem Fläschchen füttern, dann lösen Sie das Milchpulver nicht durch Schütteln sondern durch Rühren der Milch. Geben Sie Ihrem Kind während und nach dem Trinken genügend Zeit, aufzustoßen. Massieren Sie den Bauch Ihres Kindes langsam im Uhrzeigersinn. In manchen Fällen kann man auch zusätzlich entblähende Tropfen (z.B. Espumisan®) geben.

- Erholen Sie sich zwischendurch. Natürlich wollen Sie den ganzen Tag für Ihr Kind da sein. Und oft scheint die Zeit, die Ihr Kind schläft, gerade mal zu reichen, die liegengebliebene Hausarbeiten zu erledigen. Aber denken Sie bitte daran, dass auch Sie zwischendurch Erholung brauchen, um sich dann wieder voll und ganz Ihrem Kind widmen zu können. Ihr Kind spürt es, ob Sie total erschöpft oder ruhig und entspannt sind. Deshalb ist es ganz wichtig, dass Sie sich in den ersten Wochen dann ausruhen, wenn Ihr Kind schläft. Die Hausarbeit muss dann halt mal warten. Versuchen Sie auch, sich hin und wieder für ein paar Stunden ablösen zu lassen. Haben Sie keine Angst, dabei egoistisch zu erscheinen. Nur wenn Sie mit Ihrem Kind entspannt und gelöst umgehen können, können Sie es auch erfolgreich beruhigen.

Diesen und weitere Elternratgeber unserer Praxis können Sie auf unserer Homepage www.schmetzer-heising.de lesen und auch ausdrucken.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem kurzen Ratgeber helfen konnten. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an uns.

Ihr Praxisteam.
