

Warum ist für mein Kind die Spieldecke der ideale Aufenthaltsort?

Ihr Baby kann auf der Spieldecke von Anfang an seine natürliche Bewegungslust in Bauch- und Rückenlage ausleben. Seine angeborene Neugier, die Welt zu erkunden, bleibt wach. Die Spieldecke – als gerade Unterlage – bietet dem Kind eine optimale Position der Wirbelsäule und den freien Blick in den Raum. Bewegungen können ungehindert ausgeführt werden und die Muskeln werden gegen die Schwerkraft trainiert. Ist Ihr Kind längere Zeit wach, spielen Sie mit ihm bevorzugt in Bauchlage auf der Spieldecke.

Warum ist die Bauchlage für mein Kind so wichtig?

Aus der Bauchlage heraus lernt Ihr Kind als Baby das Anheben des Kopfes, später dann zu robben, zu krabbeln und schließlich frei zu laufen. Darüber hinaus wird das Hinterhaupt entlastet zum Schutz vor platten und schiefen Köpfen. Ein günstiger Nebeneffekt ist, dass das Pupsen leichter geht.

Ungünstige Einflüsse auf Knochen und Bewegung durch die Babyschale

In der Babyschale ist die Wirbelsäule gestaucht, die Bewegungsfreiheit eingeschränkt und es kommt schnell zu Verformungen am weichen Skelett. Die Schale ist nur für kurze Transporte gedacht! Bei längeren Fahrten planen Sie bitte Pausen ein, in denen Sie Ihr Kind aus der Schale nehmen. Die Babyschale ist nicht geeignet für Shopping, Besuche oder Ausflüge. Hier sollte Ihr Kind unbedingt in den Kinderwagen – dort liegt der Rücken sicher und geschützt gerade auf. Die Babyschale ist ebenso wie die Wippe nicht geeignet zum Füttern oder Schlafen, weder zu Hause noch unterwegs.

Diesen und weitere Elternratgeber der Kinder- und Jugendarztpraxis Friesoythe können Sie auf unserer Homepage unter www.kinderarzt-friesoythe.de lesen und auch ausdrucken.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem kurzen Ratgeber helfen konnten. Zum Schluss noch ein paar aufmunternde Worte. Lesen Sie nicht *zu viele* Ratgeberbücher, googlen Sie nicht zu viel, hören Sie nicht auf viel zu schlaue und „gut gemeinte“ Ratschläge von diversen Leuten (Eltern, Schwiegereltern, Hebammen, Kinderärzten ☺..)! Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl als Eltern!!! Damit halten Sie den größten Schatz in Ihrem Inneren, um Ihrem Kind immer das zu geben, was es braucht!

Ihre Kinder- und Jugendarztpraxis in Friesoythe, Dr. J. Haupt

Elternratgeber zur U3

Liebe Eltern,
Ihr Kind ist jetzt ca. einen Monat alt und damit kein Neugeborenes mehr. Bei der heutigen Vorsorgeuntersuchung haben wir viele Dinge angesprochen, von denen wir in diesem Ratgeber noch einmal das wichtigste zusammenfassen.

Was sollte mein Kind 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 und 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 mein Kind essen?

Die beste Ernährung für Ihr Kind ist Muttermilch. Sollte es mit dem Stillen aus irgendeinem Grund nicht klappen, dann füttern Sie bitte eine Säuglingsmilch mit dem Zusatz „Pre“. Kinder aus Familien mit Allergien (Neurodermitis, Asthma, Heuschnupfen) bei Eltern oder Geschwistern sollte eine Säuglingsmilch mit dem Zusatz „HA“ für 4-6 Monate erhalten. Versuchen Sie, Ihrem Baby einen regelmäßigen Rhythmus der Mahlzeiten anzugewöhnen. Die meisten Säuglinge trinken in diesem Alter tagsüber alle 3-4 Std. und nachts auch noch 1-2mal. Dabei sollte der Zeitabstand zwischen zwei Mahlzeiten mindestens 3Std. betragen, damit Ihr Baby die Milch auch richtig verdauen kann. Bitte füttern Sie erst mit vollen 4 spätestens 6 Monaten zu. Vorherige Fütterung von Beikost könnte zu einer Entwicklung von Darmerkrankungen führen.

Wie soll mein Kind schlafen?

Ihr Kind sollte grundsätzlich zur Risikominimierung des plötzlichen Kindstodes (SIDS) und insbesondere in der Nacht auf dem Rücken schlafen! Nicht auf dem Bauch und auch nicht auf der Seite, da es versehentlich auf den Bauch rollen kann. Auch bei Erbrechen ist die Rückenlage für Ihr Kind nicht gefährlich, da die Kinder in der Regel den Kopf immer auf eine Seite legen. Bei häufigem Spucken können Sie ihr Kind etwas mit dem Oberkörper höher lagern (z.B. durch einen Aktenordner als Keil unter der Matratze). Es sollte idealerweise im eigenen Bettchen aber im Elternschlafzimmer schlafen. Bitte im Schlafsack, aber keine Kissen, Decken, Kuscheltiere, Nestchen, Betthimmel. Für Ihr Kind ist es am gesündesten, wenn es eher kühl (16-18°C) schläft. Generell sollten Sie Überwärmung meiden, deshalb sollte es auch nicht mit im Elternbett schlafen. Jedes Kind möchte in einer **absolut rauchfreien** Umgebung aufwachsen.

Warum schreit mein Kind 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 3 Monaten wieder. Deshalb spricht man auch von „Dreimonatskoliken“ (die selten auch sechs Monate anhalten können). Meistens schreien die Kinder 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:



**Kinder- und Jugendarzt-
praxis Friesoythe**

Dr. med. Jörn Haupt
Burkamp 17
26169 Friesoythe

Telefon: 04491 / 92 12 63

Telefax: 04491 / 92 12 65

info@kinderarzt-friesoythe.de

www.kinderarzt-friesoythe.de

Bleiben Sie ruhig!!! Leichter gesagt als getan, aber trotzdem ganz wichtig. Das anhaltende Schreien eines Säuglings ist für Erwachsene sehr anstrengend und macht einen nach kurzer Zeit nervös und hektisch. Leider spürt Ihr Kind dies und wird dadurch nur noch aufgeregter. Man ist dann verleitet, das Kind durch immer neue Ablenkungen zu beruhigen (Schlüssel klappern, in die Hände klatschen, anpusten...). Das klappt auch für kurze Zeit, aber durch die zusätzlichen Eindrücke, dreht das Kind häufig weiter auf. Versuchen Sie also, mit Ihrem Kind in so einer Situation möglichst ruhig umzugehen. Wiegen und schaukeln Sie es mit langsamen, ruhigen und sanften Bewegungen, gerne auch in einer Wiege oder auf einem Petzi-Ball sitzend. Egal, wie angespannt Sie auch sein mögen, **schütteln Sie ihr Kind niemals!!!** Es treten gefährliche Hirnblutungen auf, die zum Tode führen können.

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. Aus diesem Grund sollte der Abstand zwischen den Mahlzeiten mindestens 3Std.betragen. Wenn Sie schon vorher das Gefühl haben, dass Ihr Kind durstig ist geben Sie 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 zu kämpfen, die er beim Trinken schluckt oder die sich bei der Verdauung im Darm bildet. Geben Sie Ihrem Kind während und nach dem Trinken genügend Zeit zum Aufstoßen. Massieren Sie den Bauch langsam im Uhrzeigersinn. In manchen Fällen kann man auch zusätzlich die Flaschennahrung mit Fenchel-Kümmel-Anis-Tee anstelle von Wasser anmischen, bei stillenden Müttern sollten diese den Tee trinken und blähende Speisen meiden. Entgegen der Meinung einiger Hebammen sind die Vitamin-D-Tabletten definitiv **nicht** für die Blähungen verantwortlich.

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 liegendebliebene Hausarbeit zu erledigen. Denken Sie aber bitte daran, dass auch Sie zwischendurch Erholung brauchen, um sich dann wieder voll und ganz Ihrem Kind zu widmen. 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.

Unfallrisiko

Bitte denken Sie immer: Hand ans Kind!!! Lassen Sie Ihr Kind niemals alleine liegen, es könnte sich auch jetzt schon reflektorisch drehen und vom Wickeltisch oder aus dem Elternbett fallen. Halten Sie Halsketten (z.B. Bernsteinkette), Kordeln und Schnüre aus der Reichweite des Babys! Die Schnullerkettenschnur muss kürzer als der Halsumfang sein. Keine Spielketten im Bettchen oder Kinderwagen quer spannen. Vermeiden Sie heiße Getränke oder Flüssigkeiten in der Nähe des Säuglings! Beim Waschen/Baden des Säuglings Wassertemperatur auf Handwärme begrenzen. Transportieren Sie Ihren Säugling immer in der Babyschale rückwärts gerichtet, möglichst auf dem Rücksitz! Transportieren Sie Ihr Baby auf dem Vordersitz nur mit abgeschaltetem Beifahrer-Airbag. Den Sitz korrekt im Auto befestigen. Baby in Babyschale stets anschnallen – auch außerhalb des Autos!

Bei der U3 häufig gestellte Fragen:

Mein Kind hat immer eine verstopfte Nase?!

Bis zum 6.Lebensmonat sind die inneren Gänge noch sehr eng. Einen echten behandlungsbedürftigen Schnupfen hat Ihr Kind nur, wenn es beim Trinken absetzen muss, durch die dicke Nase beim Einschlafen Probleme hat oder gar in der Nacht hustet. Kochsalz schadet Ihrem Kind nicht und bekommen Sie frei verkäuflich in der Apotheke. Säuglingsnasentropfen bis zu 3x tgl. wären dann sinnvoll, wenn die Atemwege dauerhaft behindert sind. Falls nächtlicher Husten hinzukommt, sollten Sie unbedingt Ihr Kind beim Kinderarzt vorstellen.

Die Augen sind so eitrig?!

In den ersten Tagen können die Augen eitrig sein, durch die Silbernitrat-Augentropfen, die in einigen Geburtskliniken noch zur Prophylaxe einer Gonokokken-Bindehautentzündung verabreicht werden.

In den ersten Wochen kann sich ein- oder beidseitig eine Bindehautentzündung entwickeln, die genau wie im vorherigen Absatz durch eine Enge der Tränengänge bedingt ist, was häufig das Abfließen der Tränen behindert. Es kommt zu einem Stau und einer leichten Entzündung. Wischen Sie nur mit abgekochtem Wasser, Kochsalzlösung oder Muttermilch (die antibakteriell wirkt) die Augen aus. Bei dauerhaft eitrigem Augen ist nach Rücksprache mit dem Kinderarzt evtl. eine Behandlung mit antibiotischen Augentropfen und ggf. Nasentropfen sinnvoll.

Muss ich mein Kind impfen lassen?

In Deutschland besteht bisher keine Impfpflicht, doch ich würde Ihnen zum Schutze Ihres Kindes dringend dazu raten. Über die vorgesehenen Impfungen informiert Sie der Schutzimpfungsbogen, den Sie heute erhalten. Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung. Je früher Sie mit den Impfungen starten, desto besser verträglich sind diese für Ihr Kind. Mit der U7 mit 2 Jahren sollten die Impfungen vorerst abgeschlossen sein. Bitte denken Sie auch an Ihren eigenen Impfschutz (insbesondere Keuchhusten und Masern-Mumps-Röteln)!

Muss mein Kind zum Osteopathen?

Prophylaktisch? Definitiv nein!!! Vermeiden Sie unnötige, z.T. gefährliche Manipulationen am empfindlichen Säuglingsskelett. Vermeiden Sie Verspannungen, Blockaden und die Entwicklung einer Vorzugsseite **aktiv**, in dem Sie einige wenige Dinge beachten:

Vermeiden Sie eine isolierte Erhöhung des Kopfes durch z.B. gefaltete Spucktücher. Die zarte Wirbelsäule verschiebt sich schnell! Schließen Sie die Knöpfe und den Reißverschluss des Schlafsackes richtig. Die Ansprache und das Heben aus dem Bettchen erfolgen abwechselnd von rechts und links. Schaut das Kind auffällig oft zur Tür oder zum Fenster, legen Sie Ihr Baby eine Zeit lang mit dem Kopf zum Fußende.

Auf dem Wickeltisch rollen Sie Ihr Kind beim An- und Ausziehen abwechselnd über beide Seiten. Säubern Sie Rücken und Po in Seitenlage. Stellen Sie die Wickelmaterialien rechts und links neben die Wickelaufgabe, denn Ihr Kind beobachtet gerne Ihre Handgriffe. Füttern Sie nach der Hälfte der Mahlzeit Ihr Kind auf dem anderen Arm weiter. Gewöhnen Sie sich von Anfang an daran – beim Stillen ergibt es sich von selbst. Vermeiden Sie, Ihr Kind immer über dieselbe Seite zu tragen, es zu füttern oder mit ihm zu kuscheln.