

Ich weiß
jetzt wie
3

Regina Mascaraccia
Ute Taschner

Unsere kleine Schwester Nina

edition
riedenburg

Das **Kindersachbuch** zum Thema Stillen,
Zahnen, Beikost und Babys erstes Jahr

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Hebamme, Ärztin/Arzt oder Apotheker/in.

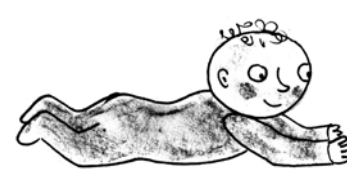
Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

2. Auflage November 2012
© 2008–2012 edition riedenburg
Verlagsanschrift Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet www.editionriedenburg.at
E-Mail verlag@editionriedenburg.at

Lektorat Dr. phil. Heike Wolter
Satz und Layout edition riedenburg
Herstellung Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-9502357-7-7



Inhalt



Ein neues Baby in der Familie	5
Unsere kleine Nina	6
Auflösung der Fragen	38
Nützliche Tipps	40
Glossar für Eltern	45
Nützliche Adressen	49

Ein neues Baby in der Familie

Paul und Sophie haben eine kleine Schwester bekommen. Sie heißt Nina und ist noch winzig klein. Die Ankunft des neuen Babys bringt für alle große Veränderungen.

So toll, wie sich Paul das Leben mit dem Baby vorgestellt hatte, ist es zuerst gar nicht. Mama ist oft müde und scheint nur noch mit Nina beschäftigt zu sein. Auch Sophie ist nicht nur froh, sondern möchte genau dann ihre Mama für sich haben, wenn die gerade das Baby stillt. Aber Mama, Papa und Hebamme Andrea haben gute Ideen, bitten Freunde und Verwandte um Hilfe und organisieren das Familienleben mit einem kleinen Baby. So kommt jeder zu seinem Recht und Nina entwickelt sich dabei prächtig. Paul und Sophie verfolgen staunend, wie Nina beginnt zu lachen, ihre ersten Zähne bekommt und schon bald am Familientisch mitessen möchte. Sie entdecken, welche Spiele Nina gerne mag und feiern Ninas ersten Geburtstag im Zoo.

Unser Sachbuch ist sowohl für kleine Kinder geeignet, die sich die Bilder anschauen möchten, als auch für größere, die schon den Text verstehen. Aber auch die Erwachsenen kommen nicht zu kurz, denn es gibt ein ausführliches Glossar und einen Kontaktadressenteil.

Viel Spaß beim Anschauen und Lesen
wünschen die Autorinnen
Regina Masaracchia & Ute Taschner



Hallo!

Ich heiÙe Paul, bin sieben Jahre alt und gehe in die erste Klasse. Am liebsten spiele ich Fußball und auch ab und zu mit meinen kleinen Schwestern.

Sophie ist zwei Jahre alt und hängt immer an Mamas Rockzipfel. Das darf sie aber, denn schließlich ist sie ja viel kleiner als ich. Und dann gibt es noch Nina, meine jüngste Schwester. Sie ist vor drei Tagen geboren worden.

Meine Eltern heißen Ellen und Robert und ich finde, sie sind ganz tolle Eltern!

Oma Hilde ist Papas Mutter. Sie ist schon ziemlich alt, aber dafür umso lustiger. Ich mag es, wenn sie mit uns spielt und uns Geschichten erzählt. Das macht großen Spaß! Seit Nina auf der Welt ist, hilft unsere Oma der Mama öfter beim Kochen und bei der Hausarbeit, denn so ein kleines Baby ist ziemlich anstrengend!



Unsere kleine Nina ist total süÙ. Alles an ihr ist noch winzig klein: ihre Ohren, das Näschen, die Hände und die FüÙe. Und wenn sie gähnt, reiÙt sie ihren Mund gaaanz weit auf.

Das sind wir

Papa
Robert

Mama
Ellen

Oma
Hilde



Paul

Nina

Sophie

Nina wurde bei uns zu Hause im Schlafzimmer geboren. Mamas **Hebamme** Andrea war dabei und unser Papa auch. Er hat sich mit Mamas Schwester, Tante Isa, abgewechselt, um bei der Geburt Mamas Rücken zu massieren.

Oma war auch da und ist bei mir und Sophie geblieben. Weil Nina nachts geboren wurde, haben wir ihre Geburt verschlafen.



Erst am nächsten Morgen haben wir sie zum ersten Mal gesehen. Nina hat in Mamas Arm gelegen und geschlafen. Als sie dann wach war, wollte sie an Mamas Brust. Danach ist sie wieder eingeschlafen.

So hat sie fast den ganzen ersten Tag nach ihrer Geburt verbracht.



Heute sitzt Mama schon die ganze Zeit in dem kleinen Sessel im Wohnzimmer und hält Nina im Arm. Ich nenne den Sessel immer ‚Stillsessel‘, weil mir Mama einmal erzählt hat, dass sie schon mich und Sophie darin gestillt hat.

Mama ist gerade sehr müde und schläft fast ein, denn Nina war heute Nacht sehr unruhig und wollte dauernd an Mamas Brust trinken.



a) Wie nennt Paul den Sessel, in dem Mama sitzt?

b) Warum ist Mama so müde?

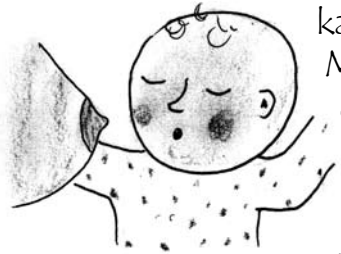
Gerade hat es an der Tür geklingelt. Ich will mal sehen, wer da ist.

Oh, wie schön! Andrea, Mamas Hebamme, kommt vorbei. Ich mache ihr die Tür auf.

„Hallo Andrea, toll, dass Du kommst! Ich muss Dich unbedingt etwas fragen!“

„Hallo, Paul! Na, wie geht's Euch?“ Andrea stellt ihre Hebammentasche ab und setzt sich neben Mama auf einen Stuhl. Sie hat immer sehr viel Zeit für Mama und Nina.

Doch jetzt bin ich erstmal an der Reihe. Vielleicht kann mir Andrea ja sagen, warum Nina so oft an Mamas Brust trinken möchte? Schließlich ist Mama deshalb so müde und kann nicht mit uns spielen.



„Weißt Du, Paul,“, sagt Andrea „Nina hat einen ganz klitzekleinen Magen. Sie wächst sehr schnell und braucht deshalb auch viel Muttermilch. Je öfter ein Baby bei seiner Mutter stillt, desto mehr

Milch bildet die Brust für das Baby. So wird Nina immer satt.“

„Hm, das klingt logisch.“, denke ich mir.

„Am besten ist es, wenn Eure Mama sich in den ersten Tagen ganz viel ausruhen kann und immer dann ein bisschen schläft, wenn Nina das auch tut.“

Das gefällt mir aber nun gar nicht, denn Nina schläft ja eigentlich dauernd.



a) Warum muss Nina so oft gestillt werden?

b) Was empfiehlt Andrea?

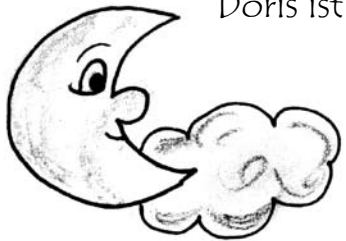
„Ellen, Du stillst jetzt schon ganze zwei Stunden fast ununterbrochen“, stellt Tante Doris verwundert fest. „Vielleicht reicht Deine Milch ja nicht aus?“

Mama schmunzelt und antwortet: „Keine Sorge, Doris, es ist ganz normal, dass kleine Babys am Abend ganz oft gestillt werden wollen. In ein paar Wochen ist das wieder vorüber. Ich kenne das schon von Paul und Sophie.“

Papa nickt und bindet sich die Küchenschürze um.

„Gut, dass Du kochst, Robert!“, ruft Tante Doris. „Nicht nur Nina hat Hunger, sondern auch wir! Paul und Sophie, kommt schnell her und helft mir den Tisch zu decken, damit wir zusammen essen können!“

Wir spielen ‚Tischlein deck dich‘, und der Abend mit Tante Doris ist noch sehr lustig.



Mama geht nach dem Abendbrot ins Schlafzimmer und stillt Nina, bis sie eingeschlafen ist.

Nachdem Tante Doris nach Hause gegangen ist, gehen auch wir ins Bett.

Nina, Mama, Papa, Sophie und ich schlafen zusammen im Schlafzimmer. Das ist super gemütlich. Ich kuschle mich an Papa und wärme meine kalten Füße an seinen warmen.



a) Worüber wundert sich Tante Doris?

b) Was antwortet Mama?

Seit Nina da ist, schläft Mama mit ihr auf einer Matratze neben dem Bett. So kann Nina nachts gestillt werden und fällt dabei nicht aus dem Bett.

Sophie schläft auf der anderen Seite von Mama, weil sie nachts auch ab und zu stillen möchte. Doch manchmal krabbelt sie zu Papa und mir ins Bett und es wird dann etwas eng.

Ich denke, dass ich deshalb vielleicht bald zum Schlafen ins Kinderzimmer umziehen werde, denn jetzt bin ich ja schon groß und kann ganz gut alleine schlafen.



Ich habe Euch ja vor einiger Zeit von unserer kleinen Nina erzählt. Inzwischen sind fünf Monate vergangen!

Nina schläft nicht mehr so viel, und wenn ich mit ihr spiele, lacht sie mich an.

Ratet mal, was ich dabei neulich in Ninas Mund entdeckt habe? Ihren ersten Zahn! Vielleicht hat sie deshalb in den letzten Tagen etwas Fieber gehabt und manchmal geweint? Mama und Papa haben mir erklärt, dass es für ein Baby unangenehm sein kann, wenn die Zähne kommen.

Kein Wunder, dass Nina dauernd bei Mama nuckeln wollte!



a) Welchen Plan hat Paul?

b) Was hat Paul neulich in Ninas Mund entdeckt?

Juhu! Endlich ist der Sommer da. Sophie und ich schwitzen und haben großen Durst.

„Mama, muss Nina jetzt nicht extra viel Wasser trinken, so wie wir?“, möchte ich von Mama wissen.

„Vielleicht hast Du schon bemerkt, dass Nina öfter gestillt werden möchte, wenn es so heiß ist.“, meint Mama. „Muttermilch besteht nämlich aus ganz viel Wasser und stillt den Durst des Babys am besten.“

„Gut, dass Du Ninas Essen und Trinken immer dabei hast.“, sage ich und bin fast ein bisschen traurig, dass ich nicht mit Nina tauschen kann. Denn gestern, beim Wanderausflug in die Berge, musste ich meinen Rucksack voller Essen und Trinken ganz alleine tragen!

Zum Mittagessen sind wir in ein kleines Gasthaus gegangen, und da ist etwas Lustiges passiert: Nina wurde erst von Mama gestillt und saß dann auf ihrem Schoß. Plötzlich hat sie aufgeregt gekreisch und mit ihren kleinen, dicken Patschehändchen nach dem Essen auf dem Teller gegrabscht.



Mama hat nur gemeint: „Nun ist es wohl so weit! Nina ist jetzt fast sieben Monate alt und möchte bei uns mitessen.“

Sie hat dann mit dem Messer ein Stückchen Kartoffel abgeschnitten und es Nina gegeben.

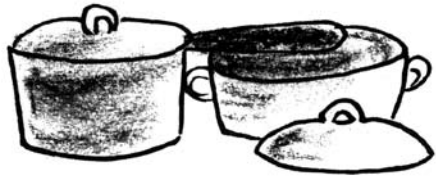


a) Muss Nina bei Hitze zusätzlich Wasser trinken?

b) Was tut Nina auf Mamas Schoß?

Nina lacht die ganze Zeit und ist überglücklich. Wir lachen mit.

Doch jetzt hat sich Nina ein Spiel ausgedacht. Sie öffnet die untere Tür vom Küchenschrank und nimmt einen Kochtopf heraus.



Den Deckel lässt sie auf den Boden fallen und lauscht gespannt.

Dann räumt Nina das ganze Fach aus und nimmt jeden Gegenstand erst einmal in den Mund.

Wie gut, dass Mama und Papa die ganzen unzerbrechlichen Gegenstände unten in die Schränke geräumt haben. So kann Nina nach Herzenslust alles ausräumen und nichts geht kaputt.

Heute ist Ninas erster Geburtstag und wir gehen alle in den Zoo und dort auf den Spielplatz. Oma ist auch dabei und schiebt den Kinderwagen, wo die Picknicktasche drin ist. Sophie und ich gehen rutschen und schaukeln. „Huhu!“ Von der Rutsche aus sehe ich, wie Papa mit Nina zum Klettergerüst geht, wo sie sich ganz alleine hochzieht und steht.

„Mama, schau mal! Nina steht auf ihren Füßen!“, rufe ich begeistert.

Nina lässt sich wieder in den Sand plumpsen und lacht. Sie krabbelt umher, blickt aber immer wieder um sich, um sicher zu sein, dass alle noch da sind. Als Nina aufstehen will, stößt sie sich ihren Kopf am Klettergerüst an und fängt an zu weinen.



a) Womit spielt Nina gerne?

b) Wohin geht die Familie an Ninas erstem Geburtstag?

Nützliche Tipps

Das gelbe, schläfrige Baby: Die meisten Neugeborenen entwickeln durch normale Umstellungsprozesse nach der Geburt eine Neugeborenenengelbsucht. Diese entsteht durch die Einlagerung des so genannten Gallenfarbstoffs (Bilirubin) in die Haut. Die Ausscheidung des Bilirubins erfolgt über den Darm. Wird ein Baby bereits ab dem ersten Lebenstag häufig und bei den ersten Stillzeichen (siehe Nützliche Tipps) angelegt, so werden seine Verdauung und damit auch die Bilirubinausscheidung angeregt und die Gelbsucht vermindert. Auch Tageslicht (Baby am Fenster schlafen lassen.) hilft dabei, das in der Haut eingelagerte Bilirubin abzubauen. Babys, die sehr gelb sind, sind zumeist auch schläfrig und schwieriger zu stillen. Es ist daher besonders wichtig, ein gelbes Baby über eine gewisse Zeit häufig (alle zwei Stunden) zu wecken und anzulegen. Wenn das Baby zusätzlich zum Abbau des Bilirubins unter einer UV-Lampe liegen muss, sollte es trotzdem gestillt werden oder ausgedrückte bzw. abgepumpte Muttermilch (Kolostrum), möglichst mit einem Löffel oder Becher, zugefüttert bekommen. Die Gabe von Tee fördert die Ausscheidung von Bilirubin nicht.

Stillzeichen: Bewegt das Baby suchend den Kopf hin und her, schmatzt es, leckt es seine Lippen und führt es seine Finger zum Mund, dann ist es zum Stillen bereit. Das sind die so genannten ersten Stillzeichen. Wartet man länger, fängt das Baby an, seine Stirn zu runzeln, Arme und Beine zu überkreuzen und die Fäuste zu ballen. Als letztes Stillzeichen kommt das Schreien hinzu, entspanntes Anlegen ist dann aber nur noch schwer möglich.

Wunde Brustwarzen / Schmerzen beim Stillen: Empfindliche Brustwarzen sind in den ersten Tagen nach der Geburt normal. Ist das Baby korrekt angelegt, sollten die Schmerzen nachlassen, sobald die Milch während der Mahlzeit zu fließen beginnt. Erfasst das Baby die Brust (noch) nicht korrekt, so übt es zusätzlichen Druck auf das empfindliche Gewebe aus. Wunde Brustwarzen und Schmerzen beim Stillen sind leider die weit verbreitete Folge. Deshalb muss zuallererst darauf geachtet werden, dass das Baby korrekt angelegt ist. Schmerzt das Stillen weiterhin oder ist das Baby noch nicht gut angelegt, kann der Saugschluss mit dem Finger vorsichtig unterbrochen und das Anlegen wiederholt werden. Häufige, kürzere Stillmahlzeiten in unterschiedlichen Anlegepositionen beschleunigen die Abheilung wunder Brustwarzen, denn so werden verschiedene Bereiche der Brustwarze beansprucht. Das Auslösen des Milchspendereflexes auf der weniger schmerzhaften Seite kann das Stillen angenehmer gestalten. Eine Stillpause ist meist nicht erforderlich. Sollten die Schmerzen unerträglich sein, kann die Mutter vorübergehend Milch aus der Brust ausdrücken, ohne dabei die Brustwarzen zu berühren, und dem Kind mit einem Löffel oder Becher zu geben. Mit etwas Übung ist diese Methode der Milchgewinnung auch später immer wieder nützlich und jederzeit und überall ohne Hilfsmittel durchführbar. Zur Behandlung verletzter oder stark schmerzender Brustwarzen kann die Mutter ihre Milch auf der Brustwarze verteilen und diese antrocknen lassen oder die Brustwarze mit reichlich reinem Lanolin pflegen. Feuchte Wundheilung ist zu empfehlen, damit sich keine Schorfkrusten bilden, die beim nächsten Stillen wieder schmerzhaft aufreißen können. Händehygiene ist oberstes Gebot, um keine Keime auf die Wunde zu übertragen. Normalerweise verheilen wunde Brustwarzen, nachdem die Ursache beseitigt ist, innerhalb weniger Tage. Halten

die Beschwerden über längere Zeit an, bestehen sehr starke Schmerzen oder sogar blutende Brustwarzen, ist das nicht normal und es sollte so rasch wie möglich eine examinierte Stillfachfrau oder erfahrene Hebamme zu Rate gezogen werden. Auch sehr starke Schmerzen beim Stillen gehen nach einiger Zeit vorüber und dann ist das Stillen für Mutter und Kind eine sehr erfüllende Erfahrung.

Saugschwierigkeiten / Anlegeschwierigkeiten: Weint ein Baby an der Brust oder lässt es sich nur schwer anlegen, so bedeutet das nicht, dass es nicht gestillt werden möchte oder seine Mutter ablehnt. Es braucht einfach etwas mehr Hilfe. Wenn sich das Problem nicht rasch auflöst, ist es gut, so früh wie möglich die Beratung einer examinierten Stillfachfrau oder einer erfahrenen Hebamme in Anspruch zu nehmen. Saug- und Anlegeprobleme können dann auftreten, wenn das Baby bereits frühzeitig einen Schnuller oder künstlichen Sauger (Flaschenfütterung) erhalten hat. Im Unterschied zur Brust sind künstliche Sauger härter und erfordern eine andere Saug- und Trinktechnik. Manche Babys reagieren darauf mit einer Saugverwirrung. Daher sollte vor allem bei diesen Babys auf künstliche Sauger verzichtet werden. Lässt sich das Baby in den ersten Tagen nach der Geburt nur mit Mühe anlegen, erfasst es die Brust nicht gut oder sträubt es sich an der Brust, so kann die Mutter probieren, sich das Baby nackt oder bis auf seine Windel entkleidet auf die bloße Brust oder den Bauch zu legen. Der direkte Hautkontakt zwischen Mutter und Baby wirkt nicht nur unterstützend bei verschiedenen Stillschwierigkeiten und beruhigt weinende Babys, sondern stärkt auch die Mutter-Kind-Bindung. Um das Baby zum Saugen an der Brust zu animieren, kann die Mutter außerdem ein paar Tropfen Kolostrum auf einen Löffel ausdrücken und es dem Baby in den Mund tropfen. Das Baby wird den Geschmack mögen, und sein Interesse für die Brust wird dadurch geweckt. Besonders Babys, die Mühe damit haben, die Brust zu erfassen, sollten unbedingt gleich bei den ersten Stillzeichen (siehe Nützliche Tipps) angelegt werden und nicht erst, wenn sie weinen.

Zu wenig Milch: Viele Mütter sind sich nicht sicher, ob sie genug Milch haben. Eine gute Möglichkeit zur Beurteilung ist die Beobachtung des Babys. Erfasst es die Brust beim Stillen korrekt, saugt es ausdauernd, schluckt es hörbar, regelmäßig und mit kurzen Pausen und trinkt es so lange, bis es von selbst die Brust loslässt? Ist es nach dem Stillen entspannt und sieht man Milch an seinem Mund? Stillt es acht bis zwölf Mal in 24 Stunden und wird es bei den ersten Stillzeichen angelegt? Spürt die Mutter ein starkes Saugen, das nicht schmerzt, und fühlen sich die Brüste nach dem Stillen weicher an? Dies alles sind Anzeichen für eine ausreichende Milchmenge und ein zufriedenes, gut versorgtes Baby. Auch die Ausscheidungen geben wichtige Hinweise: Hat das Baby in den ersten vier bis sechs Wochen ca. vier bis fünf richtig volle nasse Wegwerfwindeln oder sechs bis acht nasse Stoffwindeln bzw. schwere Fertigwindeln mit farblosem Urin? Hat es zwei bis fünf Mal pro Tag sämig-flüssigen, hellgelben Stuhlgang und nach vier bis sechs Wochen mindestens einmal Stuhlgang innerhalb von 14 Tagen? Nimmt es gut zu? Wenn dies der Fall ist, kann man davon ausgehen, dass das Baby genug Milch erhält. Falls sich die Mutter nicht sicher ist, kann sie das Gewicht des Babys überprüfen. Stellt sich heraus, dass das Baby nicht ausreichend zugenommen hat, sollte die Situation möglichst gemeinsam mit einer Hebamme, Stillberaterin oder examinierten Stillfachfrau genau angeschaut werden. Da die Milchmenge normalerweise von Angebot und Nachfrage abhängig ist, kann durch häufigeres Stillen die Milchmenge in der Regel erhöht werden. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist dabei sehr wichtig (zwei bis drei Liter Wasser pro Tag, je nach Durstgefühl). Manchmal hilft es auch, sich mit dem Baby zurückzuziehen und über ein oder zwei Tage im Zweistundenrhythmus

entleeren möchte, sind unter anderem unruhiges Trinken an der Brust, Aufwachen aus dem Schlaf oder Unruhe im Tragetuch. Bevor ein Kind alleine sitzen kann, ist es möglich, es mit beiden Händen unter den Kniekehlen zu fassen und angehockt an den Bauch des Erwachsenen zu drücken, um es dann z.B. über eine kleine Schüssel zu halten, wo es seine Ausscheidungen abgeben kann. Ein sechs Monate altes Baby kann bereits rund 1/8 Liter Flüssigkeit in seiner Blase speichern. Selbst, wenn das Baby in der Nacht mehrmals stillt, muss es häufig erst Stunden später auf das ‚Töpfchen‘ und wird zwischenzeitlich nicht wirklich wach. Babys pinkeln nicht im Schlaf, sie wachen davor auf. Die ‚Trefferquote‘ direkt nach einem Schläfchen ist für Anfänger der windelfreien Methode somit sehr hoch. Durch eine windelfreie Babyzeit wird die Kommunikation zwischen Mutter / Vater und Baby gestärkt, denn nicht nur Hungerzeichen des Babys werden von den Eltern bemerkt und befriedigt, sondern auch jene Zeichen, die Ausscheidungen des Babys ankündigen.

Sicheres Schlafen: Bestimmte Regeln beim gemeinsamen Schlafen mit einem Säugling im Elternbett sollten beachtet werden:

- Das Baby sollte auf einer festen Matratze schlafen, nicht auf ausgelegenen Matratzen, Wasserbetten oder Sofas.
- Das Baby sollte in Rückenlage liegen.
- In der Nähe des Babys sollten keine Kuscheltiere oder Kopfkissen liegen.
- Die Mutter sollte ihrem Kind möglichst zugewandt liegen, ungefähr im Abstand einer Babyarmeslänge.
- Dem Baby darf es nicht zu warm werden. Die ideale Raumtemperatur im Schlafzimmer beträgt etwa 18°C.
- Das Baby sollte nicht zu dick angezogen sein.
- Es empfiehlt sich, für das Kind einen Babyschlafsack zu benutzen, damit es nicht unter die Bettdecke rutschen und sich überwärmen kann.
- Das Baby sollte nicht unbeaufsichtigt im Elternbett liegen und auch nicht mit seinen Geschwistern zusammen schlafen. Tagsüber sollte es beim Schlafen in seinem Bett oder Stubenwagen liegen.
- Das Bett sollte so gesichert sein, dass das Baby nicht herausfallen und sich nicht irgendwo ein-klemmen kann.
- Haustiere sollten nicht in einem Bett mit dem Baby schlafen.
- Das Baby sollte nicht mit einer Person im Bett schlafen, die raucht, auch wenn das die Mutter ist.
- Personen (das gilt auch für die Mutter), die Drogen einnehmen, Alkohol konsumieren oder aus einem anderen Grund eventuell nicht auf das Baby reagieren können, sollten nicht mit dem Baby in einem Bett schlafen.

Glossar für Eltern

Das Glossar erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit

Abstillen: Jede Mutter-Kind-Beziehung ist einzigartig und ebenso individuell verläuft auch das Abstillen. Es beginnt, sobald das Baby irgendetwas anderes als die Milch seiner Mutter zu sich nimmt. Dies ist ein natürlicher Schritt in der Entwicklung des Babys. Es ist wichtig, dass dabei die Bedürfnisse der Mutter und des Kindes respektiert werden und nicht die Erwartungen anderer. Natürliches Abstillen erfolgt bei den meisten Kindern zwischen dem zweiten und vierten Lebensjahr. Vor dem Ende des ersten Lebensjahres ist es sehr unwahrscheinlich, dass sich ein Baby von selbst abstilt. Allmähliches Abstillen ist sowohl für die Mutter als auch das Baby einfacher.

Beikost Einführung: Ungefähr zum Ende des sechsten Monats ist das Verdauungssystem der meisten Säuglinge so weit gereift, dass sie feste Nahrung verwerten können. Ein Baby, das zur Aufnahme von Beikost bereit ist, schaut neugierig nach dem Essen der Familienmitglieder, ist in der Lage, Nahrung selbstständig zu ergreifen und in den Mund zu nehmen, kann kauen und mit Unterstützung sitzen. Zu Beginn ist es sinnvoll, dem Baby zuerst die Brust und dann ein bis zwei Löffelchen feste Kost anzubieten. Mehr wollen die meisten Babys am Anfang noch nicht essen, denn Beikost dient nicht dem Ersatz, sondern der Ergänzung einer Stillmahlzeit. Die feste Nahrung sollte langsam mit einem neuen Nahrungsmittel pro Woche eingeführt werden.

Fremdeln: Im Alter von ungefähr acht Monaten beginnen Kinder, sich fremden Personen gegenüber ängstlich und abweisend zu verhalten, wenn diese ihnen nahe kommen oder versuchen, sie hoch zu nehmen. Fremdeln ist ein normales Verhalten und kennzeichnet einen bestimmten Entwicklungsschritt. Es tritt bei allen Kindern auf, unterscheidet sich jedoch in Dauer und Ausprägung. Es hat nichts mit Abneigung gegenüber einer bestimmten Person zu tun. Ein Kind sollte in dieser Situation nicht zur Kontaktaufnahme gezwungen werden.

Hebamme: Die Hebamme betreut und berät eine Frau während der Schwangerschaft, der Geburt, im Wochenbett und der Stillzeit. Dazu gehört auch die Begleitung in Fragen der Familienplanung, Schwangerschaftsvorsorge, Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik und Beratung zur sachgemäßen Pflege und Ernährung des Neugeborenen. Hebammen arbeiten in freier Praxis, in Geburtshäusern, als Beleghebammen oder angestellt in einer Klinik. Es besteht laut Hebammengesetz bei der Geburt die Hinzuziehungspflicht einer Hebamme. Das heißt, ein Arzt darf nur im Notfall eine Geburt ohne Hebamme durchführen. Eine Hebamme darf dagegen eine normale Geburt völlig selbstständig ohne Arzt begleiten.

Kühlen der Brust: Das Kühlen der Brust nach dem Stillen kann bei einem Milchstau oder bei zu viel Milch lindernd wirken. Es gibt sehr viele verschiedene Möglichkeiten eine Brust zu kühlen, je nach dem, was man gerade im Haus hat. Besonders angenehm empfinden viele Frauen kalte Weißkohl-



Die Sachbuchreihe

Für alle Kinder, die einfach noch mehr wissen wollen.

edition
riedenburg
editionriedenburg.at



[1] **Mamas Bauch wird kugelrund** – Aufklärung, Sex, Zeugung und Schwangerschaft

[4] **Besonders wenn sie lacht** – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte: Ernährung, Operation, Heilung

[7] **Tragekinder** – Ursprung und Methoden des bequemen Baby- und Kindertragens

[10] **Klara weint so viel** – Schreibaby [in Vorbereitung befindlich]

[13] **Oma war die Beste!** – Abschied nehmen, Sterben und Trösten

[16] **Finja kriegt das Fläschchen** – Fläschchen geben und (teilweises) Stillen



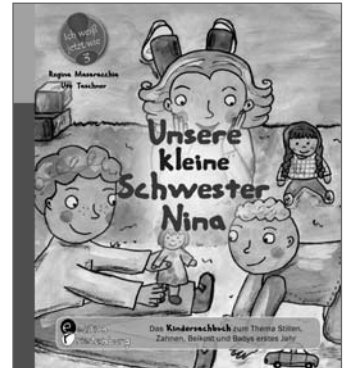
[2] **Ein Baby in unserer Mitte** – Geburt, Stillen, Babypflege und Familienbett

[5] **Das doppelte Mäxchen** – Zwillinge: Geburt, Stillen und Babys im Doppelpack

[8] **Mama und der Kaiserschnitt** – Kaiserschnitt, nächste Schwangerschaft und Geburt

[11] **Lilly ist ein Sternkind** – Verwaiste Geschwister und Trauer nach Verlust eines Kindes

[14] **Unser Baby kommt zu Hause!** – Hausgeburt und Begleitung durch die Hebamme



[3] **Unsere kleine Schwester Nina** – Stillen, Zahnen, Beikost und Babys erstes Jahr

[6] **Das große Storchenmalbuch mit Hebamme Maja** – Aufklärung, Geburt, Babyzeit

[9] **Mini ist zu früh geboren** – Frühgeburt [in Vorbereitung befindlich]

[12] **Oma braucht uns** – Pflege alter Familienmitglieder [in Vorbereitung befindlich]

[15] **Baby Lulu kann es schon!** – Natürliche Säuglingspflege und windelfreies Baby



Im (Internet-)Buchhandel in
Deutschland, Österreich und der Schweiz



Besuch deinen Verlag im Internet!
editionriedenburg.at

edition
riedenburg
ISBN 978-3-9502357-7-7



Für alle Kinder,
die einfach noch
mehr wissen wollen.



Nina, die kleine Schwester von Paul und Sophie, ist geboren und wirbelt das Familienleben ganz schön durcheinander. Wenn sie nicht gerade von Mama gestillt wird, braucht sie eine neue Windel, möchte im Tragetuch getragen werden oder schlafen. Das kann vor allem für Mama ziemlich anstrengend sein. Als Nina zu krabbeln beginnt, heißt es für Paul und Sophie, die eigenen Spielsachen vor ihr in Sicherheit zu bringen – denn Nina kommt fast überall hin. Ninas erste Zähnnchen machen ihr zwar Appetit auf das Essen am Familientisch, bringen aber auch einige Tränchen und unruhige Zeiten. Welch aufregendes Jahr für alle!

Zusätzlich: „Ich weiß jetzt wie!“-Seiten für Kinder mit Anregungen und kniffligen Fragen • Erwachsenen-Seiten mit weiterführenden Erklärungen zum Thema Stillen, Zahnen, Beikost und erstes Jahr mit dem Baby



Regina schreibt Bücher, Artikel für Zeitschriften und illustriert die Bände der Reihe „Ich weiß jetzt wie!“. Als dreifache Mama, ausgebildete Krankenschwester und Stillberaterin ist sie außerdem mit Familienthemen gut vertraut und möchte auch Kindern zeigen, was mit einem neuen Baby in der Familie so alles passiert.



Ute schreibt am liebsten Bücher und Artikel für verschiedene Zeitschriften. Sie ist dreifache Mama und Stillberaterin und kümmert sich als Ärztin um die Gesundheit der ganzen Familie. Weil sie sich mit Babys gut auskennt, möchte sie auch Kindern erklären, was ein neues Geschwisterchen braucht.