

Gesammelte Hinweistexte

Kapitel 1: Tragen

Der Kopf von Säuglingen ist im Vergleich zum restlichen Körper groß und schwer. Das Neugeborene kann seinen Kopf noch nicht selbst halten. Während der ersten 4-6 Monate müssen Sie ihn stützen, wenn Sie Ihr Baby tragen. Erst wenn Ihr Baby Kopf und auch Rumpf kontrollieren kann, können Sie auf die Stützung des Kopfes verzichten.

Rückentragegestell:

- In ein Rückentragegestell sollte ein Kind erst dann, wenn es ausdauernd sitzt (ab circa acht Monaten).

Vorteile des Tragens in Tragehilfen:

- Babys sind ruhiger und ausgeglichener
- Positiv für...
 - die Entwicklung der Hüften
 - die Ausbildung motorischer und sprachlicher Fähigkeiten
 - die Schulung der Gleichgewichtsorgane
 - die Verdauung
 - Die Beziehung zum Kind wird gefestigt!

Kapitel 2: Wickeln

Bereiten Sie alle zum Wickeln nötigen Utensilien bereits vorher vor

- Saubere Windel
- Papiertücher mit Wasser befeuchtet oder Öltücher
- Creme
- Windelkübel

Salben und Pasten NICHT ZU DICK AUFTRAGEN!

Der Schutzfilm, der besonders durch Pasten gebildet wird, schützt zwar die Haut, kann aber die Abgabe von Wasser und Wärme verhindern und dadurch die Hautatmung blockieren. Das wird auch als Okklusionseffekt bezeichnet.

In einigen Fällen ist Wund sein auch mit Soor, einer Pilzinfektion, begleitet. Die Rötung weist in diesem Fall am Rand eine weiße Schuppung auf. Suchen Sie hierbei Ihren Kinderarzt auf, der Ihr Baby entsprechend behandelt.

Wann und wie oft wechsle ich die Windel?

- Alter: ca. 0-4 Wochen:
 - Wickeln Sie Ihr Kind vor dem Füttern, damit es aufwacht.
 - Wickelintervall: ca. alle 1,5 – 2 Stunden
- Alter: ca. ab 5 Wochen:
 - Wechseln Sie die Windel nach dem Füttern, weil die Verdauung im Anschluss an die Mahlzeit bereits reflexartig zu arbeiten beginnt.
 - Wickelintervall: ca. 5 bis 6 Mal pro Tag

Kapitel 3: Fläschchen (Ernährung)

Stillen hat viele Vorteile:

- Zusammensetzung und Temperatur stimmen
- Keine Sterilisation notwendig
- Günstigste Ernährungsform

Natürlich hat das Stillen auch kleine Nachteile:

- Das Baby isst, was die Mutter isst - Gefahr von Blähungen und (selten) allergische Reaktionen
- Die Mutter muss das Baby überallhin mitnehmen.
- Manche Väter fühlen sich ausgeschlossen.

Muttermilch:

- Enthält menschliches Eiweiß
- Schützt vor Allergien
- Stärkt das Immunsystem

Kuhmilch:

- Enthält Kuhmilcheiweiß
- Kann Allergien auslösen, HA = Hypoallergene PRE-Nahrung minimiert das Allergierisiko

Bei Allergien in der Familie sollte Ihr Baby in den ersten sechs Monaten ausschliesslich gestillt werden bzw. hypoallergene Nahrung erhalten. Damit kann das Allergierisiko für Ihren Säugling sehr deutlich reduziert werden.

Mit der festen Nahrung sollten Sie nicht zu früh beginnen, weil feste Nahrung für Ihr Baby schwerer zu verdauen ist.

Möglicher Speiseplan

- Morgens: Muttermilch oder ein Fläschchen Hypoallergene Milch (HA*)
- Mittags: Fleisch- oder Gemüsebrei
- Jause: Obstbrei
- Abends: Muttermilch oder ein Fläschchen (HA*-) Hypoallergene Milch oder Milchbrei

* Hypoallergene Milch

Kapitel 4: Blähungen

Säuglinge mit Blähungen sind meistens völlig gesund. Sie essen und gedeihen gut, sind fröhlich und munter - solange nichts im Bauch zwickt.

Zur Sicherheit kontaktieren Sie beim ersten Auftreten von Blähungen dennoch Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin!

Fliegergriff

Legen Sie Ihr Baby so auf Ihren Unterarm, dass das Köpfchen zur Armbeuge blickt und der Bauch auf Ihre Hand gebettet ist. Nun liegt es da wie ein "Flugzeug", mit weggesteckten Armen und Beinen. Tragen Sie Ihren Sprössling einige Zeit in dieser Stellung herum, die Bewegungen und die Wärme Ihrer Hand lösen die Blähungen und beruhigen ihn.

Was gegen Blähungen helfen kann

- Fliegergriff (Bauchlage)
- Oberschenkel des Babys leicht gegen seinen Bauch drücken
- Bauchmassage rund um den Nabel im Uhrzeigersinn
- Kümmel- oder Sesamöl
- Windsalbe
- Windwasser
- Kümmelzäpfchen
- Kirschkernelkissen
- Auflegen einer Wärmeflasche
- Fencheltee
- Carminativa (=blähungstreibende Mittel): z.B. Chamomilla recutita D6, Fenchel, Kümmel

- Entschäumer

Übersicht, Hinweise zu Saugergrößen

Mit zunehmender Anzahl der Löcher schnellerer Nahrungsabfluss

- Neugeborene (ein Loch)
Passend für Neugeborene und Baby, die gestillt werden
- Langsamer Nahrungsfluss (zwei Löcher)
Empfohlen ab dem 1. Lebensmonat und für Babys, die gestillt werden
- Mittlerer Nahrungsfluss (drei Löcher)
Empfohlen ab dem 3. Lebensmonat
- Schneller Nahrungsfluss (vier Löcher)
Empfohlen ab dem 6. Lebensmonat
- Variabler Nahrungsfluss (ein Schlitz statt Löcher)
Empfohlen ab dem 3. Lebensmonat. Durch Drehen der Flasche kann der Nahrungsfluss gesteuert werden

Tipp für stillende Mütter

- Achten Sie auf guten Kontakt des Mundes des Säuglings mit der Brustwarze!

Kapitel 5: Anziehen

Babys sind in einem so genannten isothermischen Zustand zu halten, damit sie nicht unnötig Energie in die Temperaturregelung stecken, sondern in ihr Wachstum. Halten Sie daher vor allem den Kopf Ihres Säuglings in den ersten Wochen warm, da dieser rund ein Viertel der Gesamtoberfläche und somit den grössten Wärmeverlustfaktor darstellt.

Wie viel Wärme braucht mein Baby?

- Tagsüber: 20 – 23°C Raumtemperatur
- Im Schlafzimmer: max. 18 °C

Kontrolle:

- Im Nacken zwischen den Schulterblättern. Die Haut soll sich dort warm und trocken anfühlen.
- Kühle Hände, Füsse oder Nase sind kein Grund zur Besorgnis!

Geben sie besonders auf die Fingerchen der Kleinen Acht!

- Rollen Sie den Ärmel zusammen, um diese leichter durch zu ziehen.

Erstausrüstung

- Vier bis sechs Bodys
- Vier bis sechs Oberteile
- Vier Strampler
- Zwei bis drei Paar Söckchen
- Vier einteilige Schlafanzüge
- Eine Erstlingshaube (Babys verlieren viel Wärme über den Kopf, außerdem sind die Ohren sehr empfindlich)
- Für draußen: Jacke, Handschuhe, Haube nach Jahreszeit

Üblicherweise Größe 56 oder 62,

Wenn Ihr Baby sehr zart ist oder zu früh kommt: Größe 50

Kapitel 6: Transport

In den ersten Wochen und Monaten sollte das Baby beim Transport immer zu Ihnen schauen, egal wie Sie es transportieren.

Das Baby soll in den ersten acht Monaten flach liegen.

Beachten Sie Folgendes beim Ankauf Ihres Kinderwagens

- Gute Unterlage (Matratze) und Lufträder, um den Rücken Ihres Babys zu stützen
- EN1888: Legt das Verhältnis zwischen Radabstand und Schwerpunkt fest; quasi der Elchtest für den Kinderwagen: "Jene, die dieses Siegel aufweisen, kommen sicherer um die Kurve".
- Feststellbremse auf mindestens 2 Rädern
- Wagengestell mit Sicherung (verhindert plötzliches Zusammenklappen)
- Sicherheitsgurt (Wenn Ihr Kind bereits sitzen kann)
- Verdeck (Schützt vor Sonne, Regen und Wind)
- Liegefläche groß und fest genug?

Normgruppen

- Gruppe 0: Geburt bis zum 9. Lebensmonat bzw. von 0-9 kg*
- Gruppe 0 Plus: Von Geburt bis zum 15. Monat bzw. 0-13 kg*
- Gruppe I: Vom 9. Monat bis zum 4. Lebensjahr bzw. von 9-18 kg
- Gruppe II: Vom 3. bis zum 7. Lebensjahr bzw. von 15-25 kg
- Gruppe II, III: Vom 4. bis zum 12. Lebensjahr bzw. 15-36 kg

* 0 wird meist mit 0 Plus gleichgesetzt

Kapitel 7: Baden

Versuchen Sie doch auch einmal ein Bad in Bauchlage auf Ihrem Bauch in der grossen Wanne. Auch das kann die Angst vor dem Wasser nehmen.

Abgeheilt ist der Nabel eine ganz normale Hautfalte.

Wie in allen anderen Falten, kann sich hier Schmutz absetzen.

Denken Sie also daran, den Nabel Ihres Babys im Bad oder bei der Pflege mit Wasser und Waschlappen zu säubern.

Bei einem sehr tief liegenden Nabel sind Wattestäbchen hilfreich.

Babys sind nach dem Baden glitschig!

Halten Sie sie besonders fest oder bitten Sie Ihren Partner, Ihren Säugling nach dem Baden mit dem Handtuch in Empfang zu nehmen.

Nehmen Sie dafür ein trockenes Handtuch, in einem feuchten Tuch kann Ihrem Kind schnell kühl werden. Vergessen Sie auch nicht die Haut hinter den Ohren, in den Achselhöhlen, zwischen den Fingern und Zehen sowie in den Leistenbeugen und den Kniekehlen.

Kapitel 8: Schlafen

"Stehlen" Sie Ihrem Baby über eine Woche hinweg täglich eine Viertel Stunde seines Tagschlafs. Nach vier Wochen haben Sie den Tagschlaf Ihres Säuglings damit insgesamt um eine Stunde verringert. Ihr Kind wird somit in der Nacht um eine Stunde länger schlafen.

Überwärmung ist ein wesentlicher Faktor für den plötzlichen Kindstod (SIDS - Sudden Infant Death Syndrome).

Weitere Informationen zu SIDS:

- Kann bis zum 1. Geburtstag auftreten – besonders in den Wintermonaten
- Rauchen Sie nicht zuhause, denn gemessen am Lungenvolumen raucht Ihr Baby bei einer Zigarette sieben Zigaretten mit
- Stillen ist gesund!
- Trifft 1 von 1000 Kindern in Österreich

- Einhalten der obigen Tipps sowie eine positive Beziehung zu Ihrem Kind hilft das Risiko zu minimieren. Panik ist also nicht angesagt!

Kapitel 9: Arzt

Fieber:

- Temperatur steigt über 38 Grad Celsius:
 - Flüssigkeit anbieten, kühl halten (Essigumschläge, leichte Kleidung)
 - Ihrem Kind geht es sichtlich nicht gut.
 - Arzt kontaktieren!
- Temperatur über 39 Grad Celsius:
 - Fieberzäpfchen für Säuglinge

Schwerer Durchfall:

- Frauenmilchstuhl hat stets eine flüssig-gehakte Konsistenz.
- Wässrige Stühle über länger als 6 Stunden oder Schleim- bzw. Blutbeimengungen
- Arzt kontaktieren! Flüssigkeitsverlust!

Auch bei folgenden Symptomen Arzt oder Ärztin kontaktieren

- Baby ist ungewöhnlich still, matt, schläfrig und fühlt sich kalt an.
- Bei größeren Wunden, Brüchen, Verbrennungen
- Bewusstsein verloren
- Ohr oder Auge verletzt
- Bei elektrischem Schlag
- Starker Stoß gegen Kopf, etwa bei einem Sturz
- Hautausschlag, der sich nicht weg drücken lässt