



**365 Tipps**  
fürs erste Jahr

# Babys für Einsteiger



## Seitenlage

**So geht's** Häufig praktizier- te Haltung, die etwas Übung erfordert. Das Baby liegt Bauch an Bauch dicht neben der Mama. Diese stützt sich auf einen angewinkel- ten Arm. Gute Dienste lei- sten Kissen im Rücken und zwischen den Knien.

**So klappt's** Sie können sich für die zweite Brust mit dem Baby auf die andere Seite drehen. Falls nicht, geben Sie zuerst die untere Brust. Neugeborene benötigen als Rückenstütze Ihren Ober- arm oder das Stillkissen so- wie eine Erhöhung (oder Ihre Hand) unter dem Kopf.

**Für wen?** Bequeme und erholsame Haltung für Tag und Nacht. Nichts für unter- wegs, da Sie ein Bett oder Sofa und Kissen brauchen.

## Laid-back-Nursing

**So geht's** Für diese noch wenig bekannte „Ur“-Still- haltung lehnen Sie sich in eine halbsitzende Position zurück. Legen Sie sich Ihr Baby bäuchlings in Längs-, Quer- oder Schräglage un- terhalb Ihrer Brust auf den Bauch. Das ermöglicht es ihm, die Brust allein zu fin- den und selbstständig „an- zudocken“. So lassen sich angeborne Reflexe nutzen.

**So klappt's** Polstern Sie Ihren Kopf, Nacken und Rü- cken so, dass Sie bequem sitzen können. Ihr Baby müs- sen Sie nicht festhalten – Ihr Körper dient als Stütze.

**Für wen?** Hilfreich, um das Stillen zu lernen oder wenn in anderen Positionen Pro- bleme auftreten, das Baby etwa die Brust verweigert.

## Stillen im Tragetuch

**So geht's** In traditionellen Kulturen verbreitete Hal- tung, vor allem bei Müttern, die stillen und körperlich ar- beiten. Damit Babys Köpf- chen auf Brusthöhe gelangt, muss die Mutter das Kind etwas niedriger binden.

**So klappt's** Geeignet sind verschiedene Bindeweisen. Beispiel Wickelkreuztrage: Lösen Sie den Knoten auf Ihrem Rücken und holen Sie die Tuchbahnen nach vorn. Lassen Sie Ihr Baby nach unten rutschen, kreuzen Sie die Bahnen unter seinem Po und verknoten Sie sie wie- der. Öffnen Sie Ihren Still- BH und heben Sie die Brust etwas an, bis Ihr Kind trinkt.

**Für wen?** Geeignet für Müt- ter, die ihr Baby viel tragen – daheim und unterwegs.



# LEERE KALORIEN?

Gute-Nacht-Fläschchen und Trinkbreie sind keine gute Lösung. Ihre Energiedichte ist für Babys meist noch zu hoch und kann auf Dauer zu krankhaftem **ÜBERGEWICHT** führen.

Bis mindestens zum 5. Lebensmonat können Babys Getreide noch nicht richtig **VERDAUEN** und werden durch die Kohlenhydrate förmlich ausgeknockt.

**MAL WIEDER RICHTIG SCHLAFEN** – so lautet der größte Wunsch erschöpfter Eltern. Kein Wunder, wenn auch nachts alle zwei Stunden Alarm ist! An Tipps erfahrener (Groß-)Mütter mangelt es meist nicht. Wahre Wunder wirken soll etwa ein Nachtfläschchen, in dem ein Ess-

löffel Schmelzflocken aufgelöst wurde. Angeblich wird das Baby davon so satt, dass es viele Stunden selig schlummert. Doch Ärzte warnen davor, Babys mit Getreide abzufüllen. Der Stärkeanteil sorgt zwar für ein länger andauerndes Sättigungsgefühl, belastet aber die Verdauung.

# VOLLER EINSATZ!

Holt Ihr Baby Sie jede Nacht aus dem Bett, kann es als Zwischenschritt hilfreich sein, ihm statt Milch **UNGESÜSSTEN TEE** oder Wasser zu geben.

Nachts aufstehen und dem Baby sein **FLÄSCHCHEN** geben können nicht nur Mamas. Auch Papas kriegen das mit ein wenig Übung locker hin!

## EXTRA-TIPP

Die Chance auf ruhige Nächte erhöht sich, wenn Ihr Baby tagsüber satt wird und 100 Gramm pro Woche zunimmt.

**IM ERSTEN HALBEN JAHR** haben Babys auch nachts Hunger. Abstände von 3 oder 4 Stunden sind normal. Nur Mut: Das geht vorbei. Um Zeit zu sparen, stellen Sie sich abends mehrere Fläschchen, ein paar Portionen Milchpulver sowie eine Thermosflasche mit heißem und eine

mit abgekochtem kühlerem Wasser bereit. Im 2. Lebenshalbjahr werden die Abstände oft schon größer. Falls nicht: Sie können Ihrem Kind dann zumuten, länger ohne Fläschchen durchzuhalten – sollten es während der Umstellung aber nachts nicht allein lassen.

# ALTERNATIVEN ZUM STILLEN

Mütter, die ihrem Baby nicht die Brust geben, werden gern als egoistisch abgestempelt. Dabei haben es viele von ihnen sehr wohl versucht, mussten aber aufgeben, weil sie nicht genug Milch hatten oder das Baby nicht saugen wollte. Auch wenn sich Frauen aus freien Stücken gegen das Stillen entscheiden, sind sie keine Rabenmütter. Ihre Babys können gesund und glücklich aufwachsen.

Fest steht allerdings: Nicht zu stillen ist mühsamer und will gut organisiert sein. Bevor der hungrige Nachwuchs loslegen kann, ist mehr nötig als ein routiniertes Anlegen an die mütterliche Brust. Fläschchen und Sauger müssen gründlich gereinigt, der Inhalt vorbereitet, temperiert und abgefüllt werden. Dabei wiederum kann der Papa sich richtig nützlich machen.

## 1. Muttermilch aus der Flasche

Milch abpumpen und mit der Flasche füttern – manche Frauen verschaffen sich auf diese Weise ab und zu etwas Freiraum. Für andere ist es ein anstrengender Dauerzustand und die einzige Möglichkeit, ihrem Baby überhaupt Muttermilch zu geben.

Können Sie prinzipiell stillen, wollen sich aber beizeiten auch die Option „Fläschchen“ eröffnen, sollten Sie damit frühestens sechs

Wochen nach der Geburt beginnen. Dann ist das Stillen in der Regel gut etabliert. Das Baby hat die Trinktechnik an der Brust so verinnerlicht, dass die Gefahr sinkt, diese wieder zu verlernen. **Das Trinken aus der Flasche erfordert eine andere Technik, die das Baby erst erlernen muss.**

Das zweigleisige Trinken kann zu einer Saugverwirrung führen: Der Säugling verweigert dann die Brust und lässt sich nur noch mit der Flasche füttern. Um das zu vermeiden, sollte der Sauger keine zu große Öffnung besitzen und die Milch nicht von selbst aus der Flasche fließen.

Ist Ihr Baby zu schwach zum Saugen, trinkt es an der Brust nicht richtig oder sind Sie aus Jobgründen von ihm getrennt, können Sie die Milch regelmäßig abpumpen und so den Milchfluss in Gang halten. Leihen Sie sich dazu bei Ihrer Hebamme oder auf Rezept in der Apotheke eine elektrische Milchpumpe aus. Besonders zeitsparend sind Modelle, mit denen sich beide Brüste gleichzeitig abpumpen lassen. Anstrengend ist „Pump-Stillen“ auf Dauer dennoch.

Hinzu kommt: Durch den fehlenden Körperkontakt zum Baby und das Gefühl, an einer „Melkmaschine“ zu hängen, stockt bei vielen Müttern der Milchfluss. Das sorgt für Stress. Und Entspannung lässt sich

nicht erzwingen. Deshalb: Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, setzen Sie sich bequem hin und lassen Sie schöne Musik laufen. Haben Sie dann noch ein Bild Ihres Babys in Sichtweite und denken an Ihren kleinen Schatz, sollte es eigentlich klappen.

## 2. Zufüttern mit Fertignahrung

Trinkt das Baby trotz regelmäßigen Anlegens nicht genug, will Mama schnell zurück in den Beruf oder soll nachts der Papa das Füttern übernehmen, ist Fertignahrung eine Alternative. Hebammen empfehlen, mit dem Einstieg zu warten, bis das Stillen gut klappt – aber auch zu einem Zeitpunkt zu starten, zu dem das Baby an der Brust noch satt wird. Muss es sich abmühen, freut es sich derart über das Fläschchen, dass es die Brust künftig ablehnt.

Um eine Saugverwirrung zu vermeiden, können Sie eine Pipette, einen kleinen Becher oder einen speziellen Aufsatz für Spritzen („Fingerfeeder“) verwenden. Müssen Sie länger zweigleisig fahren, lohnt sich ein Brusternährungsset, mit dem Sie gleichzeitig stillen und zufüttern können. **Stillen Sie auf jeden Fall häufiger, als Sie das Fläschchen geben, und füttern Sie eher kleinere Mengen zu** – sonst riskieren Sie, dass die Muttermilch immer weniger wird. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind beide Brüste leer trinkt. Nur nach längerem Stillen bekommt es auch die fettreiche Milch, was wiederum die Nachbildung ankurbelt.

## 3. Fertignahrung statt Muttermilch

Was ist drin in industriell hergestellter Anfangsnahrung? Antwort: Proteine, Vitamine, Laktose, Fette und Mineralstoffe. Darüber entscheiden nicht die Hersteller, sondern eine Rechtsvorschrift: die „Verordnung über diätetische Lebensmittel“. Was Nährstoffe angeht, bietet Fertigmilch alles, was ein Baby zum Gedeihen braucht – in Sachen Immunabwehr und Allergievorbeugung nicht.

Neben Pre-Fertigmilch gibt es Anfangsnahrung 1, die zusätzlich zum Milchzucker Stärke und andere Kohlenhydrate enthält. Sie ist sämiger und soll das Baby stärker sättigen. Für das erste Lebensjahr sind beide geeignet – erst allein oder zusätzlich zur Muttermilch, später gemeinsam mit der Beikost (siehe S. 24). Ab Monat 6 können Sie auch Folgemilch 2 und ab Monat 10 die 3er-Milch kaufen – ernährungsphysiologisch ist das jedoch nicht nötig.

Beimischen dürfen die Hersteller auch die Ballaststoffe Galakto- und Frukto-Oligosaccharide (Gos und Fos) – als Präbiotika bekannte Mehrfachzucker. Manche Produkte enthalten auch Mikroorganismen – etwa früher als Probiotika bezeichnete Milchsäurebakterien. Wie Gos und Fos sollen sie gut für die Darmflora sein. Hinreichend belegt ist das bislang jedoch nicht.

Noch ein Rat: Vor dem Griff zur Fertigmilch sollten Sie einen Arzt, eine Hebamme oder Stillberaterin konsultieren – besonders, wenn Sie eigentlich stillen wollen.