

- hat eine vielseitige Mimik, die toll anzusehen ist. Manchmal schreit oder weint es auch. Das ist normal, nicht wundern. Du machst nichts falsch.
- schläft viel. 18 Stunden pro Tag sind normal, wobei der individuelle Schlafbedarf sehr unterschiedlich ist. Das Kind holt sich seinen Schlaf schon – du musst da gar nicht viel tun.
- bekommt ganz viel mit. Es erfasst unbewusst Stimmungen, das elterliche Befinden und vieles andere. Unterschätze das nicht.



Was kannst du für dein neugeborenes Kind tun?

In dieser Phase des Lebens machst du bestimmt sowieso automatisch das, was für so einen kleinen Menschen wichtig ist. Du gibst Ruhe, Geborgenheit und Nähe, du fütterst, kuschelst und wickelst. Du singst für das Baby und genießt die Zeit mit dem kleinen Wurm. Und genau das ist wichtig, das Kind baut nun ja mit dir eine intensive Bindung auf.

Achte darauf, dass die Umgebung reizarm ist – das Neugeborene wäre sonst schnell überfordert. Wichtig ist, dass sich die Mama wirklich noch erholen sollte. Vielleicht hat der Papa ja sowieso Urlaub oder Elternzeit nehmen können und kann Mama und Kind umsorgen.

Sicher wollen Verwandte und Bekannte den neuen Erdenbürger kennenlernen – gerne, aber lass dir Zeit. Wenn möglich, nicht alle auf einmal und auch erst in ein paar Tagen. Das darf man durchaus auch sagen. Diese erste Zeit gehört dir und euch!

Die Hebamme wird anfangs eine gute Ansprechpartnerin sein, du hast in Deutschland auf ihre Betreuung 12 Wochen Anspruch durch die gesetzlichen Krankenkassen. Und auch der Kinderarzt/die Kinderärztin kann bei Fragen helfen.

Eine Sache ist uns besonders wichtig, weshalb wir sie an dieser Stelle wiederholen: Dein Kind wird in einer rauchfreien Umgebung lebenslang viel gesünder sein, als wenn es passiv mitrauchen muss. Auch wenn es eine Kraftanstrengung ist, mit dem Rauchen aufzuhören: Du schaffst das!

Das Neugeborenencreening

Es gibt einige Erkrankungen des Stoffwechsels, der Hormone und des Immunsystems, die man sehr früh erkennen und behandeln kann – um schlimmere Folgen zu vermeiden. Sie kommen nur bei 1 von 1 000 Kindern vor und werden mit dem Neugeborenencreening entdeckt, das seit 30 Jahren zu den Routineuntersuchungen nach der Geburt gehört. Die Untersuchung wird natürlich nur mit deiner schriftlichen Zustimmung vorgenommen.

36 bis 72 Stunden nach der Geburt muss deinem Kind dafür Blut abgenommen werden. Dies kann durch einen kleinen Stich in der Ferse erfolgen. Nur selten ist eine „richtige“ Blutentnahme aus der Vene nötig. Das Blut wird auf ein spezielles Papier getropft, getrocknet und von einem Speziallabor analysiert, das es auf 15 Erkrankungen untersucht. Das Ergebnis des Tests wird an den Arzt/die Ärztin übermittelt, der/die das Blut abgenommen hat. Du bekommst nur dann Bescheid, wenn etwas auffällig sein sollte. Hierfür musst du deine Telefonnummer auf einer Karte eintragen, die dir mit der Blutabnahme überreicht wird. Da Stress unter der Geburt die Werte beeinflussen kann, erfolgt in diesem Fall erst einmal eine Kontrolle. Diese wird zeigen, ob wirklich eine Erkrankung vorliegt. Auch wenn man die Krankheiten, die das Screening erkennt, nicht heilen kann, kann man viele davon durch eine frühe Behandlung positiv beeinflussen, um Schädigungen möglichst zu verhindern. In den meisten Fällen entwickeln sich die betroffenen Kinder dadurch ganz normal. **Die Untersuchung lohnt sich also auf jeden Fall!** Ohne das Screening würden die Erkrankungen meist nicht auffallen, auch den Fachleuten nicht, da so früh noch keine Auswirkungen zu erkennen sind und die Krankheit in den meisten Fällen zum ersten Mal in der Familie auftritt. Die Kosten für das Neugeborenencreening werden von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen.

Wie kann eine Behandlung aussehen? Manche Kinder brauchen eine Spezialdiät, damit das Gehirn keinen Schaden nimmt. Andere müssen täglich Medikamente nehmen, beispielsweise bestimmte Hormone. Ab dem Zeitpunkt der Diagnose übernehmen deshalb speziell ausgebildete Ärzte/Ärztinnen die Behandlung und eure Beratung.



DIE ANGEBORENE SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION

Sie tritt bei 1 von 3 000 bis 4 000 Kindern auf. Die Schilddrüse ist mit ihrem Hormon für die Entwicklung und das Wachstum von fast allen Organen und auch für das Gehirn notwendig. Von einer Unterfunktion betroffene Kinder sehen bei der Geburt meist relativ normal aus, weil die Hormone der Mutter das Kind über die Plazenta versorgt haben. Mit der Geburt fällt diese Versorgungsstraße aber weg. Die notwendigen Hormone fehlen und die weitere Entwicklung ist gestoppt. Dies kann sich schon im 2. Lebensmonat durch ein schlechtes Wachstum zeigen. Heute weiß man, dass dieser Hormonmangel am besten schon in den ersten zwei Wochen erkannt und behandelt werden muss. Unbehandelt kann die Intelligenz des Kindes dauerhaft verringert bleiben.

Sicher schlafen

Mit der Geburt eines Kindes melden sich zunehmend Ängste bei jungen Eltern. Immer wieder kursieren Geschichten vom plötzlichen Kindstod. In diesem Kapitel widmen wir uns deshalb dem wichtigen Thema Schlafumgebung.

Wenn ein Kind plötzlich und unerwartet vor dem ersten Lebensjahr verstirbt, wird das „plötzlicher Kindstod“ genannt. Zum Glück passiert das wirklich nur ganz selten; trotzdem waren es 2014 in Deutschland noch über 100 Kinder. Meist geschieht es nachts im Schlaf und Jungen sind häufiger betroffen als Mädchen. Seitdem man die Kinder nur noch

auf dem Rücken schlafen lässt, ist die Fallzahl enorm zurückgegangen. Und hier kommen wir auch schon zu einem wichtigen Punkt: Du kannst dafür sorgen, dass das Risiko für dein Kind so gering wie möglich ist!

ANSCHEINEND LEBENSBEDROHLICHES EREIGNIS (ALE)



Vom plötzlichen Kindstod muss man das ALE unterscheiden, das anscheinend lebensbedrohliche Ereignis. In diesen Situationen atmen die kleinen Babys nicht mehr oder nur sehr schwach. Die Haut verfärbt sich und wird bläulich oder blass-weiß. Außerdem werden die Kinder plötzlich ganz schlaff. Dies kann im Schlaf oder im Wachzustand passieren. Meistens kann man die Kinder durch Kneifen an Hand und Fuß zum Atmen anregen. Manchmal muss man jedoch auch das Kind wiederbeleben. Wie das geht, erfährst du im Notfallkapitel (→ Notfälle). Da sich bei 10 % ein solches Ereignis wiederholt, musst du dein Kind umgehend einem Arzt/einer Ärztin vorstellen, der/die das Baby überwacht und nach Ursachen sucht. Außerdem bekommt ihr ein Reanimationstraining.

Dein Kind sollte im ersten Lebensjahr immer **auf dem Rücken schlafen**. Früher dachte man, dass die Kinder so an ihrem Erbrochenen ersticken können und hat sie deshalb auf den Bauch gedreht. Heute weiß man, dass sich Babys auf dem Bauch sogar eher verschlucken. Seit der neuen Empfehlung ist die Todesrate um über 80 % gesunken.

WENN DAS KIND IN RÜCKENLAGE NICHT EINSCHLÄFT

Mag dein Kind nur in Bauchlage oder auf dir einschlafen? Dann kannst du einfach warten, bis es eingeschlafen ist und drehst es dann um oder legst es ins Bett. Die meisten Kinder werden dabei nicht einmal wach. Wenn sich dein Kind selbstständig drehen kann und dies auch im Schlafsack selber tut, musst du es natürlich nicht wieder zurückdrehen. Dies ist meist mit 6–7 Monaten der Fall.



Dein Kind sollte im **eigenen Bett** auf einer festen und luftdurchlässigen Matratze schlafen. Es darf maximal zwei Zentimeter einsinken. Es gibt auch günstige Modelle, die diese Eigenschaften erfüllen. Für viele Elternbetten gibt es auch ein passendes Beistellbett, das du an deinem Bett befestigen kannst, was das nächtliche Stillen deutlich erleichtert. Das Bett sollte möglichst luftdurchlässig sein, damit sich die Wärme nicht dort staut. Betthimmel und Nestchen sind deshalb nicht zu empfehlen, auch wenn sie gemütlich aussehen. Kuscheltiere, Kissen, Decken oder andere Gegenstände, die sich dein Kind im Schlaf vor das Gesicht ziehen kann, haben ebenfalls nichts im Bett verloren.



FAMILIENBETT

Der Trend geht bei vielen Eltern dahin, von Anfang an gemeinsam im Familienbett zu schlafen. Das erleichtert auch das Stillen, weil die Mutter dazu nicht extra aufstehen muss. Das Stillhormon macht sie anfälliger für Bewegungen und Geräusche im Bett. Stillende Mütter schlafen oberflächlicher und bekommen kleine Veränderungen sicher mit. Manche Kinder und viele Eltern schlafen so ruhiger und Schlaf ist wichtig. Trotzdem ist es für dein Kind am sichersten, im eigenen Bett zu schlafen. Beachte auch, dass ins Familienbett niemand gehört, der raucht. Das schädigt dein Kind. Raus muss auch, wer Alkohol getrunken hat. Denn Alkohol führt dazu, dass man fester schläft und nicht merkt, wohin man sich dreht. Außerdem schlafen Mütter, die ihr Kind nicht stillen, ebenfalls fester. Kinder, die nicht gestillt werden, gehören deshalb ebenfalls auf jeden Fall ins eigene Bett, das außerdem babysicher sein sollte. Kissen etc., die deinem Kind in die Quere kommen können, müssen raus – sowohl im Familienbett als auch im eigenen.