



Elternratgeber zur U3

Gemeindeplatz 2
89077 Ulm – Söflingen
Tel.: 0731 / 936600
Fax.: 0731 / 9366009
www.kinderarzt-steinmacher.de

Liebe Eltern,

Ihr Kind ist jetzt ungefähr einen Monat alt und damit kein Neugeborenes mehr. Bei der heutigen Vorsorgeuntersuchung haben wir viele Dinge angesprochen, von denen wir in diesem Elternratgeber noch einmal das Wichtigste zusammenfassen wollen.

Was sollte es können; was können Sie fördern?

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 oder 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.

Um die Entwicklung Ihres Kindes zu fördern, nutzen Sie die wachen Phasen, in denen Ihr Kind ruhig und aufmerksam ist. Nur jetzt, und nicht im Schlaf oder wenn es schreit, kann Ihr Kind Reize sinnvoll verarbeiten. Erzählen Sie Ihrem Kind viel, nutzen Sie Lieder und Reime, um das Gefühl für Sprache zu trainieren. Regen Sie die Sinne Ihres Kindes durch Massagen und Gymnastik an. Wenn das Kind unruhig wird oder schreit, beenden Sie dieses intensive Spiel.

Was sollte es essen?

Die von der Natur vorgesehene, gut angepasste Ernährung für Ihr Kind ist natürlich die Muttermilch. Sollte es mit dem Stillen aus irgendeinem Grund überhaupt nicht klappen, dann füttern Sie bitte eine Säuglingsmilch mit dem Zusatz „1“ oder „Pre“. Kindern aus Familien mit Allergien (Neurodermitis, Heuschnupfen, Asthma) bei Eltern oder Geschwistern sollten eine allergievorbeugende Säuglingsmilch mit dem Zusatz „HA“ erhalten.

Versuchen Sie, Ihrem Baby einen regelmäßigen Rhythmus der Mahlzeiten anzugewöhnen. Die meisten Säuglinge trinken in diesem Alter tagsüber alle 3-4 Stunden und nachts auch noch 1-2 mal. Dabei sollte der Zeitabstand zwischen zwei Mahlzeiten mindestens 2, besser 3 Stunden betragen, damit Ihr Baby die Milch auch richtig verdauen kann. Wenn Ihr Kind sich zwischendurch meldet, versuchen Sie auch einmal, es mit dem Schnuller oder einem Tee (zuckerfrei!) oder durch Spielen abzulenken.

Beim Stillen trinkt das Kind mehr als 80% der Menge in den ersten 5-10 Minuten. Danach will es noch „nuckeln“, schluckt dabei auch vermehrt Luft. Begrenzen Sie die Zeit an der Brust auf maximal ½ Stunde.

Zusätzlich zur Milch braucht Ihr Kind in den ersten 4-6 Monaten keine weitere Nahrung. Einzige Ausnahme ist die Gabe von Vitamin D. Dies ist wichtig, um die sogenannte „Rachitis“ (Knochenweichheit) zu verhindern. Sie erhalten ein Rezept über kleine weiße Tabletten, die Sie Ihrem Kind bitte direkt in den Mund, zwischen Zähne und Backe, legen. Die Tabletten enthalten teilweise auch Flourid zur Kariesprophylaxe (Solange noch keine Zähne vorhanden sind oder ohne Zahnpasta geputzt wird).

Wie soll es schlafen?

Sicher haben Sie schon einmal vom „plötzlichen Kindstod“ gehört. Hier bei sterben Säuglinge im Schlaf, da sie ohne ersichtlichen Grund aufhören zu atmen. Die genaue Ursache ist nicht bekannt, jedoch kennt man Faktoren, die das Risiko erhöhen oder senken:

Ihr Kind sollte am Besten nur auf dem Rücken schlafen! Nicht auf dem Bauch (da in dieser Lage der Hals stark verdreht wird) und auch nicht auf der Seite (da es sich aus der Seitenlage versehentlich selber auf den Bauch herumrollen kann!). Auch bei Erbrechen ist die Rückenlage für Ihr Kind nicht gefährlich, da die Kinder den Kopf in der Regel immer auf eine Seite legen.

Es sollte idealerweise im eigenen Bettchen aber im Schlafzimmer der Eltern schlafen. Bitte legen Sie kein Kopfkissen in das Bettchen. Für Ihr Kind ist es am gesündesten, wenn es eher etwas kühl schläft. Heizen Sie deshalb bitte nicht zusätzlich im Schlafzimmer (empfohlene Raumtemperatur 15-16°C) und decken Sie Ihr Kind auch nicht zu warm zu. Lüften Sie regelmäßig und vermeiden Sie jeden (auch über Kleidung) Kontakt mit Zigarettenrauch. Rauchende Eltern sind der mit Abstand größte Risikofaktor für den plötzlichen Kindstod.

Wenn Ihr Kind tagsüber wach ist, dürfen und sollen Sie es natürlich auch immer wieder auf den Bauch legen, damit es sich auch an diese Lage gewöhnt und trainiert, den Kopf zu halten und sich mit den Armen und Schultern abzustützen.

Warum schreit es 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 3-4 Monaten wieder. Deshalb spricht man auch von den Dreimonatskoliken. Meistens schreit das Baby 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, insbesondere kein „Medikament“, das allen Kindern hilft. Trotzdem können wir Ihnen ein paar Tipps geben, was Sie tun können:

Bleiben Sie ruhig. Das ist zwar leichter gesagt als getan, aber trotzdem ganz wichtig. Das anhaltende Schreien eines Säuglings ist für Erwachsene sehr anstrengend und machte einem nach kurzer Zeit nervös und hektisch. Leider spürt das Ihr Kind und wird dadurch nur noch aufgeregter. Man ist dann verleitet, das Kind durch immer neue Ablenkungen zu beruhigen (mit dem Schlüssel klappern, in die Hände klatschen, anblasen, ...). Das klappt auch oft für kurze Zeit, aber danach ist das Kind wegen den zusätzlichen Eindrücken nur noch durchgedrehter. Versuchen Sie also, mit dem Kind in so einer Situation möglichst ruhig umzugehen. Wiegen und schaukeln Sie es mit langsamen, ruhigen und sanften Bewegungen, schmuse Sie mit ihm, schaukeln Sie es ruhig in einer Wiege oder gehen Sie spazieren.

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. Dann bekommt es wieder etwas zu trinken und das ganze Spiel geht wieder von vorne los. Aus diesem Grund sollte der Abstand zwischen den Mahlzeiten mindestens 2, besser 3 Stunden betragen. Wenn Sie schon vorher das Gefühl haben, dass Ihr Kind durstig ist, dann geben Sie ihm 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 zukämpfen, die er beim Trinken mitschluckt und die sich bei der Verdauung im Darm bildet. Sie können Ihrem Kind allerdings ein wenig helfen, mit dieser Luft fertig zu werden: wenn Sie Ihr Kind mit dem Fläschchen füttern, dann lösen Sie das Milchpulver nicht durch Schütteln sondern durch Rühren der Milch. Geben Sie Ihrem Kind während und nach dem Trinken genügend Zeit, aufzustoßen. Massieren Sie den Bauch Ihres Kindes langsam im Uhrzeigersinn. In manchen Fällen kann man auch zusätzlich entblähende Tropfen oder Zäpfchen geben.

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 liegengebliebene Hausarbeiten zu erledigen. Aber denken Sie bitte daran, dass auch Sie zwischendurch Erholung brauchen, um sich dann wieder voll und ganz Ihrem Kind widmen zu können. 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.

Diesen und weitere Elternratgeber unserer Praxis können Sie auf unserer Homepage www.kinderarztsteinmacher.de lesen und auch ausdrucken. Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem kurzen Ratgeber helfen konnten. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an uns.

Ihr Praxisteam.