

Eltern

Briefe

INHALT

Alter: 3-4 Monate

- 3 Hunger oder Bauchweh?
- 4 Das Schreibaby
- 5 Reizüberflutung
- 6 Wachstumsschübe
- 7 Babys Schlaf
- 9 Zweisamkeit ade?
- 12 Allein erziehen
- 13 Babys Gesundheit
- 14 Die ersten Krisen

Wie geht es Ihnen?

Die ersten aufregenden Wochen mit Ihrem Baby haben Sie hoffentlich gut bewältigt. Sie haben sich daran gewöhnt, nachts öfter aufstehen zu müssen und im Umgang mit Ihrem Kind sind Sie sicherer geworden. Stillen bzw. Fläschchen geben, Baden und Umziehen gehen Ihnen bestimmt schon leichter von der Hand. Die Mutterschutzfrist ist oder geht zu Ende, die Zeit des Wochenbetts ist vorüber. Es ist vielleicht auch schon wieder so etwas wie Alltag in Ihr Leben eingekehrt: Trotz Baby muss Geld verdient und Wäsche gewaschen, müssen Einkäufe erledigt und Mahlzeiten zubereitet werden. Das Baby in die ganz normalen Abläufe des täglichen Lebens mit einzubeziehen, ist eine große Herausforderung.



Ihr Baby erkennt Sie und freut sich, dass Sie da sind.

Vieles kann nur erledigt werden, wenn Ihr Kind schläft oder sich ruhig verhält. Aber Ihr Baby schläft jetzt nicht mehr nur. Spätestens am Ende des zweiten Monats wird es **zunehmend wacher** und beginnt, seine Umgebung zu entdecken. Sie sind ihm inzwi-

schen sehr vertraut, es erkennt Ihre Stimme und es strahlt plötzlich, wenn Sie sich ihm nähern. Ihr Baby kann jetzt lächeln. Fachleute nennen dies das „**Drei-Monats-Lächeln**“, Ihr Kind reagiert damit auf ein lachendes Gesicht. Aber Ihr Baby lächelt Sie jetzt

nicht nur an, **es will auch mit Ihnen „reden“**. Es bildet die ersten Laute, gurr und gurgelt, „aahs“ und „oohs“ gehören jetzt zu seinem Sprachschatz. Obwohl es noch weit von Sprechen entfernt ist, sind das **die ersten Anfänge**. Mit dem fröhlichen Baby-Gebrabbel trainiert es gleichzeitig den Sprechapparat – Lippen, Zunge, Gaumen und Stimmbänder werden so weiterentwickelt.

Reagieren Sie auf Ihr Kind, beziehen Sie es ein, teilen Sie ihm mit, was Sie gerade machen. Es hört aufmerksam zu, antwortet, indem es wieder Laute produziert und Ihre Reaktion abwartet. Antworten Sie, indem Sie ähnliche Laute bilden, **das wird seiner Sprachentwicklung guttun**. Denn auf diese Weise lernt ein Kind menschliche **Kommunikation** kennen und erfährt, dass mal der eine redet und der andere zuhört und umgekehrt.

Babys kommunizieren, auch wenn sie noch nicht sprechen können.

Natürlich kann sich Ihr Kind auch **anders mitteilen**, nämlich durch Schreien. In den ersten drei Monaten ihres Lebens weinen die meisten Babys sehr viel. **Eine Schreizeit bis zu zwei Stunden täglich gilt als normal**. Besonders abends, wenn sie müde sind und die vielen Eindrücke des Tages noch nicht verarbeitet haben, haben viele Babys ihre „Schreistunde“.

Viele junge Eltern meinen, dass ihr Baby Hunger hat, wenn es schreit, **das ist aber nicht immer der Fall**. Wissenschaftler haben festgestellt, dass Schreien nicht gleich Schreien ist. Es gibt da durchaus Unterschiede.



Hunger oder Bauchweh?

Der deutsche Biologe und Verhaltensforscher Joachim Bensele führt seit 1993 Forschungsprojekte zur chronischen Unruhe im Säuglingsalter durch. In seinen Studien hat er sich wiederholt mit den vielen unterschiedlichen Arten des Schreiens bei kleinen Babys beschäftigt.

Das Hunger-Schreien

Wenn Ihr Baby weint, dabei abwechselnd schmatzt oder heftig am Schnuller oder an seiner Faust saugt, hat es eindeutig Hunger. **Was tun?** Am besten Sie nehmen Ihr Baby auf den Arm und geben ihm die Brust oder Flasche.

Das Müdigkeits-Schreien

Wenn sich das Baby die Augen reibt, jammert, weint und zwischendrin immer wieder gähnt, ist es müde.

Was tun? Warten Sie ab, ob es sich von alleine wieder beruhigt, aber bleiben Sie in seiner Nähe. Leichtes Wiegen oder das Abspielen einer **Spieluhr** kann Ihrem Kind helfen, alleine zur Ruhe zu finden.

Das Schmerz-Schreien

Wenn das Baby auf höchster Lautstärke schreit, sich heftig bewegt und nach Luft schnappt, dann hat es wahrscheinlich Schmerzen. **Was tun?** Kümmern Sie sich, schauen Sie, was Ihrem Baby wehtun könnte. Vielleicht

ist der Po wund oder der Bauch zwackt. Gegen Blähungen hilft der sogenannte **Fliegergriff**, bei dem Sie Ihr Baby bäuchlings auf Ihren Unterarm legen, herumtragen oder ein wenig schaukeln. Sie können sich auch hinsetzen und Ihr Kind **bäuchlings quer über Ihre Oberschenkel** legen.

Das Stress-Schreien

Wenn sich das Baby mit dem ganzen Körper versteift und kurz und schrill brüllt, ist das ein Signal für Stress. **Was tun?** Schaffen Sie Ruhe, sprechen Sie beruhigend mit ihm oder singen Sie ihm etwas vor. Wechseln Sie eventuell auch den Raum oder bringen Sie Ihr Baby ins Bett.

Das Langeweile-Schreien

Wenn das Baby auf mittlerer Lautstärke schreit und dabei strampelt, dann ist ihm wahrscheinlich langweilig. **Was tun?** Gehen Sie hin und sprechen Sie mit Ihrem Baby. Vertrauen Sie auf Ihr **Bauchgefühl** und lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen!

Weinende Babys wollen oft einfach mal ihre Ruhe haben!

Geschrei ohne Ende

Jedes Baby schreit, aber bei den meisten Babys werden die Schreiphasen mit Ende des dritten Monats deutlich weniger. Aber was ist, wenn Ihr Kind auch danach einfach nicht aufhört zu weinen?

Sie quälen sich durch den Tag und oft auch durch die Nacht, haben möglicherweise **Schuldgefühle** und wissen oft nicht mehr weiter. Wenn Sie ein Schreibaby zuhause haben, sind Sie irgendwann am Ende Ihrer Kräfte.

Vielleicht sind Sie auch so verzweifelt, dass Sie Ihr Kind am liebsten schütteln würden bis es aufhört. Doch das ist keine Lösung! Auch in größter Verzweiflung – **schütteln Sie niemals ein Baby!** Bedenken Sie, dass Sie Ihrem Kind Schaden zufügen können. Schon durch leichtes Schütteln des Babys können die Nervenfasern im Nackenbereich so beeinträchtigt werden, dass es zu **bleibenden Schäden** und im schlimmsten Fall zu **Gehirnblutungen** oder auch **Atemstillstand** kommen kann.

*Schütteln Sie
NIEMALS
Ihr Baby!!!*

Wenn die Nerven mit Ihnen durchgehen, brauchen Sie dringend **Unterstützung**. Rufen Sie eine Vertrauensperson an, wenn Sie sich nicht mehr zu helfen wissen: zum Beispiel eine Freundin, Schwester oder Hebamme.

Suchen Sie Rat bei einer **Beratungsstelle für Eltern mit Schreibabys** in Ihrer Nähe. Dort werden Sie professionelle Hilfe finden. **Adressen** finden Sie am Ende dieses Heftes.

*Suchen Sie Hilfe,
bevor Ihnen die
Kraft ausgeht!*

Ein Patentrezept gibt es leider nicht, aber in solch einer Beratungsstelle werden Sie **lindernde Methoden** kennen lernen, mit deren Hilfe Sie Ihrem Kind und sich helfen können. So übertragen Sie Ihre eigene **Ruhe und Entspannung** auf Ihr Baby. Vielleicht lernen Sie auch sanfte **Massage-techniken** kennen, um die gespannte Muskulatur Ihres Babys zu lockern.

Außer in den Beratungsstellen für Eltern mit Schreibbabys können Sie auch bei einem spezialisierten **Facharzt** oder einem **sozialpädiatrischen Zentrum** Unterstützung und Hilfe bekommen.

Achtung, Reizüberflutung!

Ihr Baby ist jetzt gerade einmal drei oder vier Monate auf der Welt und muss sich noch an vieles gewöhnen. Auf manches reagiert es extrem empfindlich, etwa auf **laute Musik** oder Dauerberieselung durch den **Fernseher**. Überdenken Sie Ihre Verhaltensweisen und schalten Sie den Fernseher nur ein, wenn Ihr Baby nicht im Raum ist.

Ähnlich problematisch ist der Umgang mit dem **Computer**. Ist es für Sie schon selbstverständlich, ständig online zu sein, um Ihre E-Mails zu checken oder im Internet zu surfen? Oder per **Handy** ständig für jeden zur Verfügung zu stehen? Freilich ist es schön, immer und überall erreichbar zu sein, aber sicher nicht, während Sie gerade stillen oder Ihr Baby füttern. Schalten Sie Ihre Geräte einfach öfter mal ab und **widmen Sie sich nur Ihrem Kind**.



Wachsen & Lernen

Ihr Baby verändert sich von Tag zu Tag. Oft scheint es so, als hätte es buchstäblich über Nacht etwas Neues gelernt. Kinder entwickeln sich nämlich in „Schüben“ – und damit ist nicht nur das körperliche Wachstum gemeint.

Alle paar Wochen durchlebt Ihr Baby einen **Wachstumsschub**, der etwa eine Woche dauert. In diesen Phasen ist Ihr Baby besonders anhänglich und weinerlich, will kaum trinken und **schläft auch weniger als sonst**. Aber nach jedem Schub entwickelt es neue Fähigkeiten. Es kann plötzlich viel mehr als vorher und wird immer wacher und aufmerksamer.

Auch körperlich verändert sich Ihr Kind. Inzwischen kann es sein Köpfchen heben und ein paar Sekunden lang halten. Es kann jetzt die kleine Faust öffnen und seine Hände bewegen. Es beginnt zu greifen und versucht, Dinge zu packen. Das gelingt natürlich noch lange nicht, aber Übung macht den Meister.

Auch das **Seh- und Hörvermögen** Ihres Babys entwickelt sich weiter. Es lernt, Gegenstände zu fixieren und verfolgt beispielsweise die Figuren eines Mobiles, das Sie vielleicht über sein Bettchen gehängt haben. Es reagiert auf ungewohnte Töne, wie das Schnippen mit den Fingern oder das Klingen einer Glocke. Aber übertreiben Sie es nicht: **Zu viele und zu schnelle Reize verkraftet Ihr Baby nämlich noch nicht**. Dreht es das Köpfchen weg und reagiert nicht mehr, ist das ein eindeutiges Signal für „Ich kann nicht mehr, ich bin müde“!

Babys lernen auch im Schlaf.



Babys Schlaf

Schlafen ist immer noch eine der Hauptbeschäftigungen eines Babys. In den ersten beiden Monaten seines Lebens schläft ein Neugeborenes im Schnitt 16 bis 18 Stunden pro Tag.

16 bis 18 Stunden – das hört sich nach mehr an, als es ist. Denn diese Stundenzahl ist **auf etwa sechs Schlafphasen verteilt**, ein Baby wacht also alle zwei bis zweieinhalb Stunden auf, auch nachts! Das liegt daran, dass Babys noch keinen Schlaf-Wach-Rhythmus kennen. **Sie haben, anders als Erwachsene, noch keine Tiefschlafphasen**, sie schlafen in sogenannten REM-Phasen, das sind leichte Schlafphasen. Dieser leichte Schlaf lässt sie wach werden, wenn die Windel nass ist, wenn ihnen kalt ist oder – was viel häufiger vorkommt – wenn sie Hunger haben.

Achten Sie darauf, dass Ihr Baby nachts beim Trinken nicht richtig munter wird. Füttern Sie Ihr Kind wie gewohnt, aber

- wickeln Sie es nur bei Bedarf,
- vermeiden Sie grelles Licht,
- sprechen Sie nur leise und
- spielen Sie nicht mit ihm.

Nach etwa **sechs Wochen** schlafen die meisten Babys am Abend ungefähr zur gleichen Zeit ein und wachen nachts und morgens um die gleiche Zeit auf. Das sind die ersten erkennbaren Fortschritte in der Anpassung an das Tag-Nacht-Schema.

Vielleicht schläft Ihr Kind auch gerne im Auto ein und Sie lassen es im Babysitz in der Wohnung weiterschlafen. **Doch eine Babywippe ist nicht der geeignete Schlafplatz**, denn das Baby liegt nicht flach, sondern in einer gestauchten Haltung, was sich auf den Rücken **schädlich auswirken** kann. Außerdem schränkt es seine Bewegungsfreiheit ein.

Natürlich können Sie Ihren Säugling auch **mit zu sich ins Bett nehmen**, dann geschieht das nächtliche Stillen eher nebenbei und Sie beide können danach schnell weiterschlafen. Aber vergessen Sie Ihren Partner nicht! Das Kind ins gemeinsame Bett zu nehmen ist eine Entscheidung, **die beide Partner gemeinsam treffen sollten.**



Schnuller oder Daumen?

An dieser Frage scheiden sich die Geister. Fest steht, dass Babys mit einem **natürlichen Saugbedürfnis** zur Welt kommen, dass sie das Saugen an Daumen oder Schnuller **beruhigt** und ihnen **Sicherheit und Geborgenheit** gibt. Saugen ist aber auch eine Temperamentsfrage. Sie werden schon sehr schnell nach der Geburt festgestellt haben, in welche Richtung Ihr Baby geht. Möglicherweise mussten Sie schon recht bald von Ihrem Vorsatz „Mein Kind nimmt weder Schnuller noch Daumen!“ abrücken.

Für den Schnuller spricht, dass er sich nach ein paar Jahren **einfacher entsorgen** lässt. Aber er muss **ständig desinfiziert** werden und man braucht immer mehrere im Haus, für den Fall, dass einer verloren geht. Das kann mit dem Daumen nicht passieren, er ist **immer griffbereit** und Ihr Baby findet ihn **ganz von alleine**.

In den ersten zwei, drei Jahren ist das Nuckeln am Daumen oder Schnuller noch unbedenklich. Dann sollte es jedoch **abgewöhnt** werden, um eine **Zahnfehlstellung** zu vermeiden. Darauf werden wir in einem späteren Elternbrief aber noch genauer eingehen.



Zweisamkeit ade?

Wie geht es Ihnen als Eltern mit den vielen Veränderungen in Ihrem Leben? Sie werden es schon bemerkt haben: Für intensive Gespräche, Zweisamkeit und Zärtlichkeiten ist die ungestörte Zeit sehr begrenzt. Zunächst müssen Sie wohl oder übel Ihren Teamgeist unter Beweis stellen und die anstehenden Aufgaben gut untereinander aufteilen.

Oft geht im Anschluss an die Mutterschutzfrist ein Elternteil in Elternzeit. Sofern vorher beide Partner berufstätig waren, bedeutet das eine große Umstellung. Ein Elternteil, oftmals die Mutter, verbringt nun den größten Teil des Tages mit dem Baby zu Hause, der andere geht tagsüber seiner beruflichen Tätigkeit nach. **Das verändert das ganze Beziehungsgefüge.**

- Wie auch immer Sie sich organisiert haben: Sehen Sie die Familie als Ihre **gemeinsame Aufgabe** an, nicht als die eines Einzelnen, der dem anderen „den Rücken freihält“.

- Machen Sie sich bewusst: **Sie sind nicht nur Eltern, sondern auch ein Paar.** Ihre Beziehung ist die Basis für die Familie. Sie tun nicht nur sich, sondern auch Ihrem Kind etwas Gutes, wenn Sie Ihre Liebe hegen und pflegen.

- In den wenigen Stunden, die Sie alleine mit Ihrem Partner, Ihrer

Partnerin verbringen – sprechen Sie auch über andere Themen als über Ihr Kind.

- Suchen Sie den Kontakt zu anderen jungen Familien. Sie haben ähnliche Sorgen und Nöte wie Sie, aber auch ähnliche Freuden, einen ähnlichen Alltag. Sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, tut immer gut.

Partnerschaftliche Arbeitsteilung

Im Interesse des Kindes, aber auch der Partnerschaft, ist es positiv, wenn der Elternteil, der tagsüber weniger mit dem Baby zusammen sein kann, **sich dennoch bemüht, verbindlich und regelmäßig für das gemeinsame Kind da zu sein** und feste Pflichten zu übernehmen. Die meisten Aufgaben, wie etwa das Füttern, das Zubett-Bringen oder das Wickeln, kann man gut **abwechselnd** machen, wenn gerade beide Eltern da sind. Andere Aufgaben (wie zum Beispiel das Baby zu baden oder am Abend noch ein wenig

In Ihrem Leben ist nicht nur das Kind wichtig!



zu unterhalten) können vorrangig demjenigen vorbehalten bleiben, der tagsüber weniger Zeit mit seinem Kind verbringen kann. Eine **partnerschaftliche Rollenverteilung** ist die beste Vorbeugung gegen Beziehungskrisen nach der Geburt eines Kindes.

Überforderung

Aber auch wenn Sie die Arbeit gerecht untereinander aufteilen, manchmal ist es einfach zu viel, besonders wenn der Beruf bei einem oder beiden Elternteilen viel Zeit in Anspruch nimmt. Kommen dann noch besondere Belastungen hinzu, ist Ihr Kind zum Beispiel krank oder schläft schlecht, schreit es viel oder mag nicht trinken, sind Ihre Nerven möglicherweise zum Zerreißen gespannt.

Was also tun? Wechseln Sie sich, wenn möglich, mit Ihrem Partner oder einer anderen Person, der Sie vertrauen, ab. Blenden Sie sich dann aber wirklich aus dem Geschehen aus und horchen Sie nicht, ob der Partner es auch „richtig“ macht. Machen Sie sich immer wieder bewusst: Ihr Kind will Sie mit seinem Verhalten keineswegs ärgern. Sehen Sie seine Not, wenn es schreit oder nicht schlafen kann. Dann wird es Ihnen leichter fallen, mit dem Stress zurechtzukommen.

Geben Sie Verantwortung ab und kontrollieren Sie nicht!

*Als Eltern von Zwillingen oder Mehrlingen sind Sie, bei allem Glück, besonders stark gefordert. Lassen Sie sich helfen! Ihre Hebamme kann Sie dabei unterstützen, die erste Zeit mit Ihren Babys gut zu bewältigen. Ihr zuständiges Jugendamt kann Sie beraten, welche Hilfen Ihnen zustehen. Hinweise und Tipps zur Erziehung von Zwillingen können Sie zu einem späteren Zeitpunkt in **Brief 13** lesen.*

Ansprüche herunterfahren

Es ist wichtig, dass es auch noch ein wenig **Ruhe und Entspannung** in Ihrem Leben gibt, damit sich die Belastungen in Grenzen halten. Wenn Sie den normalen Alltag gerade noch so bewältigen können, fehlt Ihnen für Ausnahmesituationen einfach die Kraft.

- Fahren Sie also Ihre Ansprüche herunter. Ihr Zuhause muss nicht immer perfekt geputzt und aufgeräumt sein! Es muss nicht jeden Tag eine aufwendige Mahlzeit geben! **Lassen Sie doch auch mal fünf gerade sein.**

- **Planen Sie Ihren Alltag!** Ein Merkzettel hilft Ihnen dabei, sich besser zu organisieren.



Planen Sie ganz bewusst Zeit für die Liebe ein.

- Suchen Sie sich Unterstützung **außerhalb der Familie**. Das kann die nette Schülerin von nebenan sein, die für ein kleines Taschengeld Ihr Baby ausfährt, das kann die Freundin mit Kindern sein, bei der Sie – auf Gegenseitigkeit – Ihr Kind einmal für ein, zwei Stunden lassen können.

- Besonders im Haushalt können viele Eltern Unterstützung gebrauchen. Eine Zugehfrau ist allerdings für die meisten unerschwinglich. Vielleicht können Sie sich aber das eine oder andere abnehmen lassen, **mit Ihrem Partner zusammen erledigen** oder auch einfach mal auslassen.

- Nutzen Sie **Angebote** von Großeltern, anderen Verwandten oder Freunden, auf Ihr Kind aufzupassen oder Sie anderweitig zu unterstützen. Gönnen Sie sich in der Zeit, in der Sie Ihr Kind in guten Händen wissen, etwas Schlaf, treffen Sie Freunde, treiben Sie Sport oder machen Sie etwas Schönes für sich selbst.

Aufeinander zugehen

Sofern der Frauenarzt keine Einwände erhebt, können Sie wieder miteinander schlafen, nachdem der Wochenfluss versiegt ist. **Vorausgesetzt natürlich, dass beide Partner es wirklich möchten.**

Nach einer Geburt braucht es etwas Zeit, um die gemeinsame Sexualität wieder genießen zu können. Gehen Sie **behutsam** aufeinander zu. Körperliche Beeinträchtigungen bei der Frau wie ein schmerzender Dammschnitt oder mit Milch gefüllte Brüste können es schwierig machen.

- Ein **offenes Gespräch** über Ihre Wünsche, Ängste und Probleme kann schon viel in Bewegung bringen.

- **Nehmen Sie sich Zeit** für Sex. Erwarten Sie nicht, dass es sich irgendwie schon ergeben wird. Sonst ist immer gerade einer von Ihnen zu müde dazu.

- Mit dem Baby im Zimmer ist Sex eher schwierig. Die Partner können sich nicht so gut aufeinander einlassen, alles muss leise vonstatten gehen. Schieben Sie lieber die Wiege aus dem Schlafzimmer oder suchen Sie sich als Paar ein anderes „Liebesnest“.

- **Behalten Sie Ihren Humor!** Natürlich ist es frustrierend, wenn eine sexuelle Begegnung durch Babyschreien ein abruptes Ende findet. Dennoch haben solche Situationen auch meistens eine gewisse Komik und schaffen **Verbundenheit** zwischen Ihnen als Paar und als Eltern.

Allein erziehen

Wenn Sie Ihr Kind allein erziehen, meistern Sie den Alltag mit Ihrem Kind ohne die Unterstützung eines Partners. Das ist nicht immer einfach und verdient in jedem Fall großen Respekt und Hochachtung.

Aber Sie müssen nicht alles alleine machen. Holen Sie sich **Unterstützung** bei Ihren Eltern, Geschwistern oder Freunden. Während sich eine **Person Ihres Vertrauens** um Ihr Kind kümmert, können Sie einfach mal abschalten oder etwas für sich alleine machen. Vielleicht gelingt es Ihnen auch, den **Vater** des Kindes mit einzubinden, obwohl Sie kein Paar mehr sind.

Sie müssen nicht immer alles alleine stemmen können!

Das funktioniert nicht immer und auch bei den **Unterhaltszahlungen** kommen manche Väter (oder Mütter) ihren Verpflichtungen nicht immer nach. In diesem Fall können Sie bei Ihrem zuständigen Jugendamt einen **Antrag auf Unterhaltsvorschuss** stellen. Dieser wird maximal 72 Monate für Kinder unter 12 Jahre bezahlt.



Babys Gesundheit

Zwischen dem 3. und 4. Lebensmonat ist die sogenannte U4 fällig. Nehmen Sie alle Vorsorgeuntersuchungen unbedingt wahr! Nur so können Entwicklungsverzögerungen oder versteckte Krankheiten Ihres Kindes rechtzeitig erkannt und behandelt werden. Außerdem haben Sie so Gelegenheit, mit dem Kinderarzt Probleme und Fragen zu besprechen, die im Laufe Ihres Elterndaseins immer wieder einmal auftauchen.

Bei der **U4** werden Organe und Geschlechtsteile untersucht, das Hör- und Sehvermögen getestet. Schon jetzt beobachtet die Ärztin **die ersten Entwicklungsschritte** Ihres Babys, testet seine Beweglichkeit und sein Reaktionsvermögen. Gleichzeitig mit der U4 wird Ihr Kinderarzt vielleicht **Impfungen** vornehmen. Empfohlen werden die ersten Impfungen bereits im Alter von 6 Wochen (Rotaviren) bzw. 2 Monaten. Geimpft wird in diesem Alter gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Hepatitis B, Hämophilus influenzae Typ b, Kinderlähmung und Pneumokokken. Die Impfungen sollten im Alter von 3, 4 und 11 Monaten wiederholt werden.

Impfungen sind in Deutschland grundsätzlich freiwillig. Es liegt also im Ermessen der Eltern, ob ihre Kinder geimpft werden sollen. Manche Impfungen werden jedoch dringend empfohlen. Kinderarzt oder -ärztin wissen Rat.

Impfungen sind nicht immer frei von **Nebenwirkungen**. Die geimpfte Stelle kann anschwellen und sich röten. Möglicherweise ist Ihr Kind auch unruhig und reizbar oder es bekommt sogar etwas **Fieber**. Diese Reaktionen sind Ausdruck der erwünschten Auseinandersetzung des Immunsystems mit dem Impfstoff und klingen in der Regel nach wenigen Tagen komplett ab. Stellen Sie sich am besten darauf ein und planen Sie für die Tage, an denen Ihr Kind geimpft wird, keine größeren Aktivitäten. Schwerwiegende, sogenannte **unerwünschte Arzneimittelwirkungen** (UAW) nach Impfungen sind sehr selten. Angaben zu Art und Häufigkeit der UAW finden sich in der Fachinformation des jeweiligen Impfstoffs.

Wenn es nicht nach Plan läuft

Sie haben die Vorsorgeuntersuchungen fest eingeplant und nehmen Sie auch wahr. Sie wol-

*Impfen oder nicht?
Lassen Sie sich
beraten!*

len sichergehen, dass Ihr Kind sich gut entwickelt. Aber was ist, wenn bei Ihrem Kind tatsächlich eine **Entwicklungsverzögerung oder eine Behinderung** festgestellt wird? Vielleicht hatten Sie schon etwas geahnt, haben die Untersuchungstermine hinausgezögert und nun haben sich Ihre Befürch-

tungen bestätigt. Aber erst wenn Sie Klarheit haben, können Sie das Richtige für Ihr Kind tun. Ihr Kinderarzt und andere Fachleute helfen Ihnen, das Beste für Ihr Baby zu tun, **und zwar je früher, umso besser**. Ihre Kinderärztin weiß auch Rat, bei wem Sie weitere Unterstützung bekommen.

Die ersten Krisen

Stillkrise

Im ersten Lebensjahr kann es immer wieder zu sogenannten **Stillkrisen** kommen. Wann immer Ihr Baby einen Wachstumsschub hat, kann die **Milch knapp** werden. Dazu kommen eventuell Schlafmangel und Erschöpfung, was sich auf die Milchproduktion auswirkt. Keine Panik! Gönnen Sie sich und Ihrem Baby ein wenig Ruhe **und legen Sie es öfter an**, dann wird sich die Milchproduktion von allein regulieren. Als Unterstützung können Sie auch **Milchbildungstees** trinken. Sie bekommen ihn in der Apotheke oder im Reformhaus. Natürlich weiß auch eine Hebamme oder Stillberaterin Rat.

Die Nachfrage regelt das Angebot!

Drei-Monats-Koliken

Viele Babys haben sie gar nicht, manche leiden sehr darunter. Wenn Ihr Baby betroffen ist, hat es **Bauchweh und Blähungen**, quengelt und schreit vor allem nach den Mahlzeiten bzw. in den späten Nachmittagsstunden. Es hat einen harten Bauch, zieht die Beine an und streckt sie wieder. Die Ursachen für die Drei-Monats-Koliken liegen vermutlich an seinem **unausgereiften Verdauungssystem**.

Erfahrungsgemäß sind besonders Jungen von diesen Koliken betroffen. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Baby nicht zu hastig trinkt oder sich verschluckt. Achten Sie darauf, dass es nach dem Füttern wirklich ein **Bäuerchen** macht, tragen Sie es im Fliegergriff, indem Sie es bäuchlings auf Ihrem Unterarm halten. Sie können es auch im Sitzen bäuchlings über Ihre Oberschenkel legen. Auch **Kräutertees**, zum Beispiel Fencheltee, oder kleine Bauchmassagen können helfen. **In aller Regel verschwinden die Koliken nach Ablauf des dritten Lebensmonats.** Ist dies nicht der Fall, sollten Sie Kinderärztin oder -arzt aufsuchen oder sich von einer **Stillberaterin** oder Hebamme beraten lassen.

Einfach mal abwarten!

Kopfgneis und Milchschorf

Viele Babys leiden in den ersten Lebenswochen unter dem sogenannten **Kopfgneis**. Der **klebrige, schuppige Belag** verschwindet meistens relativ schnell, bei manchen Kindern dauert es etwas länger. Aber keine Sorge, Kopfgneis ist harmlos und **spätestens zum ersten Geburtstag** vorbei. Versuchen Sie nicht, ihn durch Rubbeln oder Bürsten zu entfernen. Am besten, Sie betupfen die betroffenen Stellen mit **Pflanzenöl** und lassen es eine Weile einwirken. Anschließend waschen Sie Ihrem Baby den Kopf **mit lauwarmem Wasser**.

Milchschorf hingegen ist eine Art Hautausschlag, der zwar ebenfalls ungefährlich ist, aber beobachtet werden sollte. Im Gegensatz zum Kopfgneis kann der Milchschorf **bis ins Vorschulalter** bleiben.



Weitere Informationen:

Die Elternbriefe können Sie auch online lesen, herunterladen oder als Newsletter abonnieren: beim **Online-Ratgeber „Eltern im Netz“** des Bayerischen Landesjugendamtes. Dort finden Sie auch weitere ausführliche Informationen zu vielen der hier genannten Themen: www.elternimnetz.de

Beratungsstellen für Eltern mit Schreibabys

Diese finden Sie nach Regionen sortiert unter www.stmas.bayern.de/familie/bildung/schreibabys.htm

Die für Sie infrage kommende Einrichtung erfahren Sie auch bei Ihrem örtlichen Jugendamt.

Unterstützung bei Mehrlingsgeburten

Informationen bekommen Sie bei der Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“ www.zbfs.bayern.de/familie/hilfe-muki/index.php

Im nächsten Elternbrief:

- Wie Ihr Kind seine Umwelt „be-greift“
- Sicherheitstipps
- Guckuck und andere Spiele
- Der eigene Kopf
- Gesundheit: U5 und Impfen
- Zufüttern und Abstillen
- Tipps zum Umstieg auf feste Nahrung
- Der erste Zahn
- Wenn Sie nicht mehr weiter wissen:
Hier bekommen Sie Unterstützung.

Die Elternbriefe werden gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

// Zukunftsministerium
Was Menschen berührt.

Herausgegeben vom
Zentrum Bayern
Familie und Soziales –
Bayerisches
Landesjugendamt
(BLJA)

V.i.S.d.P.:
Hans Reinfelder

Marsstraße 46
80335 München
Postanschrift:
Postfach 400260
80702 München

www.blja.bayern.de

Überreicht durch
Ihr Jugendamt