



Babys erstes Jahr

1. Kapitel: Säuglingspflege

Hautkontakt, Ernährung, Windeln, Körperpflege und der umstrittene Schnuller

Die nach dem IX. Parteitag in vollem Umfang verwirklichten sozialpolitischen Maßnahmen geben den jungen Müttern die Möglichkeit, sich längere Zeit zu Hause ihren Babys zu widmen. Das kommt Mutter und Kind zugute. Jede junge Mutter möchte in dieser Zeit ihrem Baby das Beste angedeihen lassen. Doch Liebe und Fürsorge geben, heißt hier vor allem Kenntnisse besitzen, denn das erste Jahr entscheidet über das künftige Gedeihen des Kindes. Mütterberatungsstellen, Fachliteratur und die Erfahrungen der älteren Generation stehen den jungen Eltern hierbei zur Seite. »guter Rat« schließt sich diesen Bemühungen an. In diesem und in zwei weiteren Beiträgen geben wir Ratschläge und Hinweise zur Pflege des Säuglings und zur entwicklungsfördernden Beschäftigung mit unseren Jüngsten.

Geborgenheit bringt gutes Gedeihen

Die Geburt bedeutet für das kleine Menschlein eine »Ausstoßung aus dem Paradies«: Im Mutterleib hatte das Kind konstante Wärme, kontinuierliche Zufuhr von Nahrung und Sauerstoff, Schwereelosigkeit, das beruhigende Klopfen des mütterlichen Herzens – plötzlich hört alles auf. Die Mutterliebe ist die wichtigste Voraussetzung für das Geborgenheitsgefühl des Babys. Der Säugling braucht Hautkontakt: Beim

Stillen ergibt sich das naturgemäß. Liebevolles In-den-Arm-Nehmen beim Füttern, streichelndes Liebkosen und freundliches Wiegen in den Armen sind der Mutter und dem Kind Musestunden. Ab 4¹/₂ bis 5¹/₂ Monate kann das Baby im Tragetuch den intensiven Kontakt mit der Mutter genießen und dabei ihren Arbeiten im Haushalt zuschauen (siehe hierzu »guter Rat« 1/77; 3/78; 4/80). Alle Pflegemaßnahmen sollen in einer ruhigen, ausgeglichenen Atmosphäre stattfinden. Reden Sie beim Wickeln, Baden oder Füttern freundlich mit dem Baby oder singen Sie ihm ein Liedchen! Ehestreitigkeiten in Anwesenheit des Babys nach Möglichkeit vermeiden. Es hört am Tonfall was los ist und reagiert mit Unruhe und Unsicherheit. Ab dritten Monat möchte das Kleine nachmittags »Familienanschluß«. Eine gute Gelegenheit für den Vater, sich mit seinem Sprößling zu befassen. Reagieren Sie auf das Schreien Ihres Babys! Es schreit nie ohne Grund! Auch schreit es nicht, um seine »Lunge zu kräftigen«, wie es die Oma vielleicht behauptet. Die Mutter lernt bald zu unterscheiden, warum ihr Kind schreit. Hunger, Hitze, Kälte, Luft im Magen – oft bis zu einer Stunde nach der Mahlzeit – oder Kontaktsuche: »Mutti bist du da?« sind der Grund. Wenn Sie die Ursache des Mißbehagens

beseitigen, fühlt sich das Baby wieder wohl, und es entwickelt ein für sein ganzes Leben wichtiges »Urvertrauen«. Über die gesunde psychische Entwicklung eines Menschen entscheiden die ersten drei Lebensjahre, am meisten aber das erste Jahr nach der Geburt.

Was Leib und Seele zusammenhält

Das Beste, was man einem Säugling bieten kann, ist die Muttermilch. Außer dem schon erwähnten Vorteil des Stillens für die psychische Entwicklung des Kindes, fördert das intensive Saugen die gute Ausbildung der Kiefer und damit eine optimale Zahnstellung. Die Bestandteile der Muttermilch entsprechen genau den Bedürfnissen des Säuglings: sie ist stets parat, hygienisch einwandfrei und hat die richtige Temperatur. Das Baby braucht in regelmäßigen Abständen Nahrung – etwa aller vier Stunden. Von dem strengen Vierstunderrhythmus kam man im Interesse der psychischen und physischen Entwicklung des jungen Säuglings ab, d. h., wenn das Kind vor der Zeit Hungerschrei ertönen läßt, soll man es anlegen bzw. füttern, andererseits aber nicht aus dem Schlafe reißen, nur weil gerade die »Fütterstunde« heranrückt. Auch weiß das Neugeborene noch nicht die Zeit der Nachruhe und muß nachts, wenn es Hunger oder Durst hat, versorgt werden. (Übergewichtige Kinder bekommen dann ein Teefläschchen.) Ein regelmäßiger Rhythmus und nächtliches Durchschlafen stellen sich nach einiger Zeit von selbst ein.

Sollte das Stillen absolut unmöglich sein, bzw. nach dem Abstillen (frühestens im 6. Monat), werden Sie in der Mütterberatung den individuellen Kostplan für Ihr Baby erhalten. Sind Sie aber nicht verzweifelt, wenn das Baby sein »Soll« nicht erfüllt! Versuchen Sie nicht, ihm Reste aufzuzwingen! Das schadet dem Kind und kann unter Umständen sogar zu gewohnheitsmäßigen Erbrechen führen. Entscheidend ist nicht, wieviel das Baby isst und trinkt, sondern wie es gedeiht. Dicke Säuglinge sind nicht die gesündesten, sondern meist sogar krankheitsanfälliger als normalgewichtige. Bei der künstlichen Ernährung spielt die Hygiene eine große Rolle: Flaschensauger – Loch mit einer glühenden Nadel nicht an der Spitze, sondern etwas unterhalb derselben einstecken. Das Loch darf nur so groß sein, daß der Flascheninhalt beim Schräghalten der Flasche herauströpft – nicht läuft –, also z. B. für Tee ein kleineres Loch als für die Flaschennahrung. Sauger vor jeder Mahlzeit in einem besonders dafür vorgesehenen Topf auskochen, Flaschen nach dem Gebrauch sofort reinigen, vor dem Einfüllen der Nahrung mit kochendem Wasser ausbrühen, zum Zubereiten immer die gleichen Gerätschaften (Topf, Rührlöffel, Trichter usw.) benutzen, die für nichts anderes verwendet werden!

teresse einer gesunden Entwicklung der Hüftgelenke hat sich das sogenannte breite Windeln durchgesetzt: Dazu gibt es Spreiz-Gummihosen »Baby-chic« in verschiedenen Größen. Die Windeln so falten, daß sie etwa Größe und Format einer Wegwerfwindel haben. Müllwindeln einmal zur Hälfte falten, dann längs dritteln und einmal zusammenlegen, kleine Moltonwindeln zweimal längs falten. Und so wird's gemacht: Strampelhose ausziehen, Gummihose öffnen, Windel entfernen. Beine des Babys mit der linken Hand an den Fußgelenken fassen – Zeigefinger zwischen den Füßen – verhindert, daß die zarte Haut wund wird, Genitalien und Po mit ölgetränktem Wattebausch reinigen; stets von vorn nach hinten, d. h. von den Genitalien zum Po, damit keine Darmbakterien in die Harnröhre gelangen. Eine dünne Schicht (Elasan-) Creme auftragen (keinen Puder, er krümelt), besonders sorgfältig in alle Hautfalten. Frische Windel wie Vorlage zwischen die Beine legen, das ganze »Paketchen« wieder schließen. Kriepa-Wegwerfwindeln sind saugfähig und erleichtern der Mutter sehr die Arbeit. Schmutzige Stoffwindeln sofort unter fließendem Wasser ausspülen, in einem bedeckelten, wassergefüllten Eimer sammeln, täglich kochen bzw. 90 °C-Programm der Waschmaschine, gut spülen! (Seifenreste können Wundsein fördern oder gar Allergie hervorrufen!)



Selbstverständlich – wie bei allen Vorbereitungs- und Pflegemaßnahmen – vorher die Hände gründlich waschen. Das fordern Sie bitte auch rücksichtslos von allen, die mit dem Baby Kontakt aufnehmen. Bei Erkältungen oder gar Infektionskrankheiten unbedingt »Abstand halten«. Ist die Mutti erkältet, muß sie bei allen Pflegemaßnahmen Mund- und Nasenschutz (eine wie ein Kopftuch gefaltete Mullwindel vor Mund und Nase gebunden) tragen. Beginnen Sie mit der Löffelnahrung, brauchen Sie viel Geduld! Es ist ja ein »Säugling« und kein »Löffling«! Das Baby lernt es nach und nach. Vom ersten Brei werden meist nur einige Löffelchen ungeschickt verzehrt; füttern Sie dann Muttermilch bzw. das Fläschchen nach. Mit der Zeit kommt das Kleine schon auf den Geschmack und entwickelt genügend Geschick, das Breichen nicht mit der Zunge nach vorn zum Mund heraus, sondern nach hinten in die Speiseröhre zu befördern. Nach jeder Mahlzeit – auch nach dem Brei – das Baby zum Aufstoßen (»Bäuerchen«) hochnehmen. Bei größeren Portionen ist das meist auch zwischendurch (etwa nach 100 g Flascheninhalt oder Brei) nötig.

Das 1 x 1 des Windelns

Vor den Mahlzeiten (mit voller Windel schmeckt es nicht), oft auch nochmals danach, muß das Kind trockengelegt werden. Die Wickelkommode hat eine abwaschbare Unterlage. Alles Nötige – Creme, frische Windeln, Gummihose, Öl, Watte – vorher bereitlegen. Im In-

gut vorbereiten: Frische Kleidung und Windeln, Waschlappen, Seife, Creme, Öl, Badetuch bereitlegen, Raumtemperatur 21 bis 22 °C, keine Zugluft, Wanne halb mit Wasser (36 bis 37 °C) füllen. Jetzt Baby ausziehen und wie folgt vorgehen: Mit der linken Hand den linken Oberarm des Babys fassen, Köpfchen liegt auf dem Unterarm der Mutter – »Vorderfront« waschen (im Windelbereich wieder Richtung von vorn nach hinten beachten!), Baby auf den Bauch drehen. Arme, Hals und Kinn des Babys liegen jetzt auf dem linken Unterarm und Handgelenk der Mutter, die Hand greift den rechten Oberarm des Kindes, »Rückfront« waschen, Seife abspülen. Ab 4. Monat zur Abhärtung bei gesunden Kindern einen halben Becher kaltes Wasser (wie es aus der Leitung kommt) über den Rücken gießen. Baby abtrocknen. Badetuch so kennzeichnen, daß Kopfteil und Poteil erkennbar sind. Alle Hautfalten besonders gründlich trocknen, wickeln, anziehen. Besonderer Pflege bedürfen Gesicht, Augen, Nase, Ohren, Fuß- und Fingernägel.

Das Gesicht vor dem Baden nur mit klarem Wasser reinigen, nach dem Baden und vor Frischluftaufenthalt die zarte Gesichtshaut dünn mit (Vasenol-) Öl einfetten. Bei besonders empfindlicher Haut (Baby hat kleine »Pickel«) Rinderklauenöl aus der Apotheke verwenden. Die Härchen beim Baden mitwaschen und mit einer weichen Bürste pflegen, bei »Milchschorf« oder Schuppen, einige Stunden mit Öl weichen lassen, dann vorsichtig lösen. Die Augen mit feuchtem Wattebausch von außen nach innen reinigen, keinen Kamillentee, kein Borwasser benutzen – kann zur Allergie führen!

Körperpflege – von Kopf bis Fuß

Baby badet täglich, aber erst nach Abheilen der Nabelwunde. Vorher von oben bis unten waschen. Die Badezeit steht in Ihrem Ermessen, sie soll aber vor einer Mahlzeit liegen und täglich die gleiche sein. Alles



Die Nase reinigt sich durch kräftiges Niesen meist von selbst. »Krusten« mit einem feuchten Wattestäbchen entfernen, aber nicht weiter als 1/2 cm ins Nasenloch eindringen, verstopfte Näschen mit Rhinex-S-Nasentropfen jeweils vor den Mahlzeiten »befreien«. Die Ohren nur am Eingang mit Wattestäbchen säubern, nicht hineinbohren! Fuß- und Fingernägel etwa einmal pro Woche verschneiden – Fingernägel rund, Zehennägel ganz gerade schneiden. Reinigen mit spitzen Gegenstand ist gefährlich und unnötig!

Schnuller oder Daumen?

Oft wird selbst bei voll gestillten Kindern der Saugtrieb nicht befriedigt, und eines Tages sieht die Mutti, wie das kleine Däumchen in den Mund wandert. Jetzt müssen Sie eingreifen! Geben Sie dem Baby den Schnuller – am besten einen sogenannten Gesundheitsschnuller wie man ihn in Drogerien erhält. Es empfiehlt sich, mehrere zu haben, damit gleich Ersatz da ist, wenn einer herunterfällt, der dann erst ausgekocht werden muß. Der Nuckel läßt sich später leichter abgewöhnen und übt keinen so intensiven Druck auf den Kiefer aus. Sollte das Baby andauernd und stark nuckeln und vielleicht dabei noch den Kopf hin- und herdrehen, ist das ein ziemlich sicheres Zeichen für mangelnde Zuwendung! Überprüfen Sie bitte, ob Sie sich ihm genügend widmen!

Dr. Angela Erbe
Illustrationen: Renate Totzke

