

Gary Ezzo & Robert Bucknam

# Babywise

## Schlaf gut, mein kleiner Schatz

Wie Ihr Kind rundum zufrieden wird  
und endlich durchschläft



Vollständig überarbeitete Neuauflage

Aus dem Englischen von Ute Hug

**GerthMedien**



Für  
Ashley Nicole

Eine, die versteht:  
„Liebe hört niemals auf.“



# Was Mütter und Väter über „Babywise – Schlaf gut, mein kleiner Schatz“ sagen

Ich würde das Buch ohne Vorbehalte jedem empfehlen – weil es funktioniert! Ich stillte unser erstes Baby nach Bedarf, weil es zum einem naheliegend für mich war und weil mir dies in einer Stillgruppe empfohlen wurde. Da unsere Tochter leider keinerlei Stillrhythmus entwickelte, hatte ich zwei Jahre lang keine einzige Nacht mehr durchgeschlafen. Als ich mit unserem zweiten Baby schwanger wurde, standen unsere Freunde kurz vor der Geburt ihres ersten Kindes. Ich klagte dieser Freundin mein Leid und wollte sie auf die jahrelangen schlaflosen Nächte vorbereiten, die nun vor ihr liegen würden. Diese erzählte mir daraufhin von dem Buch *Babywise – Schlaf gut, mein kleiner Schatz*, das ihr von ihrer

Schwägerin empfohlen worden war. Da ich Erzieherin bin, hielt ich das Konzept des elterngelenkten Fütterns (EGF) zu Beginn für unrealistisch, denn es stand im Gegensatz zu dem, was ich gelernt hatte und zu den allgemeinen Meinungen im Bekanntenkreis.

Ich beobachtete aber, dass das erstgeborene Baby unserer Freunde mit sieben Wochen nachts tatsächlich durchschlief, und dass deren Baby im Gegensatz zu unserem erstgeborenen Kind ausgeglichen und zufrieden war. Nachdem ich aufgrund jahrelanger schlafloser Nächte an meine körperliche Grenze gestoßen war, entschied ich mich aus reiner Verzweiflung die EGF-Prinzipien bei unserem zweiten Kind, einem Sohn, anzuwenden. Erleichtert

und beschämt musste ich feststellen, dass unser Sohn bereits nach acht Wochen nachts durchschlaf und einen vorhersehbaren Tagesablauf entwickelte. Unser zweites Baby ist auch viel ausgeglichener und zufriedener, als unsere erstgeborene Tochter. *Babywise – Schlaf gut, mein kleiner Schatz* hat unsere Ehe und Familie gerettet. Danke!

*Eine Mutter vom Bodensee, Deutschland*

Mein Mann und ich haben vor der Geburt unseres Sohnes *Babywise – Schlaf gut, mein kleiner Schatz* gelesen und uns von Anfang an an die Leitlinien des Buches gehalten. Das war zu Beginn nicht einfach, denn alle unsere Freunde stillten ihre Babys nach Bedarf. Wir ließen uns allerdings nicht von den Meinungen der anderen beirren und versuchten, einen beständigen Rhythmus im Stillen und Schlafen einzuführen. Aufgrund dieser Rhythmusmethode schlief unser Sohn bereits im Alter von neun Wochen nachts acht Stunden durch und war ein zufriedenes,

ausgeglichenes und glückliches Baby. Die Prinzipien von *Babywise – Schlaf gut, mein kleiner Schatz* sind lebensnah und bieten praktische Hilfestellung, dabei haben sie immer das Wohlergehen des Babys im Blick. Es hat uns auch gefallen, dass die Individualität der Babys immer wieder hervorgehoben wird und Eltern dazu motiviert werden, ihr Baby kennen zu lernen, um dadurch unterschiedliche Situationen richtig einschätzen zu können. Das Buch war im ersten Lebensjahr unseres Sohnes unser ständiger Begleiter und Ratgeber. Wir können allen werdenden und jungen Eltern dieses Buch nur dringend ans Herz legen.

*Ein Ehepaar aus Stuttgart, Deutschland*

Nach den ersten drei Lebensmonaten unseres Kindes, in denen ich nur erschöpft und frustriert war, gab mir meine Schwägerin das Buch *Babywise*. Es hat mich buchstäblich gerettet! Bevor ich *Babywise* las, hatte ich überall nach Hilfe gesucht: in Büchern und Zeitschriften, bei Freunden und

erfahrenen Mütter, selbst beim Kinderarzt. Ich hatte viele Ratschläge bekommen, aber nichts von alledem hatte meine Fragen beantwortet und half mir, mit einem ständig quengelligen Baby umzugehen. Nachdem ich die Grundsätze von *Babywise* sieben Tage angewandt hatte, schlief mein Baby nachts neun Stunden durch, hielt tagsüber seine Schlafphasen ein und seine Unruhe beschränkte sich auf eine Stunde am Spätnachmittag. Die Prinzipien, die in diesem Buch an die Hand gegeben werden, haben mein Leben verändert. Ich kann dieses Buch allen Müttern und werdenden Müttern nur empfehlen.

*Eine Mutter aus West Covina, Kalifornien*

Bevor unser Baby geboren wurde, hatten mein Mann und ich schon alle möglichen

Horrorgeschichten gehört, und wir waren schon mutlos, bevor unser Baby überhaupt geboren war. Füttern rund um die Uhr, unerklärliche Quengelei und ein Haushalt, der im Chaos versinkt, waren ganz und gar nicht, was wir wollten. Wir waren uns sicher, dass es einen besseren Weg des Elternseins geben müsste, als solch ein Chaos. Wir hörten von den Prinzipien von *Babywise* eine Woche bevor unser Sohn geboren wurde. Was für ein Timing! Wie im Buch schlief unser Sohn bereits nach acht Wochen durch. Wir schätzen die Erkenntnisse von Dr. Bucknam und Gary Ezzo sehr und sind den beiden sehr dankbar, dass sie uns die Sicherheit vermittelt haben, für unseren Sohn das zu tun, was am besten für ihn ist.

*Eine Mutter aus Denver, Colorado*



# Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
1. Der richtige Start	16
2. Ernährungsphilosophische Grundlagen	38
3. Stillen und Fläschchen	56
4. Wie Babys das Schlafen lernen	108
5. Den Tagesablauf planen	130
6. Wachphasen gestalten	164
7. Weinen und Trösten	198
8. Koliken, Reflux und das untröstliche Baby	214
9. Glossar	234
10. Was Sie wann von Ihrem Baby erwarten können	260
11. Die Entwicklung Ihres Kindes beobachten	268
12. Tabellen für gesunde Entwicklung	276
Quellenhinweise	284







# Vorwort

Nachdem ich mein Medizinstudium abgeschlossen und meine Zeit als Assistenzarzt in der Geburtshilfe und der Gynäkologie absolviert hatte, fühlte ich mich hinreichend ausgerüstet, um selbst Vater zu werden. So schwierig konnte Elternschaft ja nun auch nicht sein. Zumindest gingen wir als Ehepaar davon aus, zumal meine Frau einen Abschluss in Entwicklungspsychologie vorzuweisen hatte und ich über eine medizinische Ausbildung verfügte. Wir hatten vor, einfach das zu tun, was sich ergab. Anders gesagt: Wir wollten uns auf unseren gesunden Instinkt verlassen.

So vorzugehen, wäre natürlich schön gewesen. Leider ließ sich unsere Theorie nicht ganz in die Praxis umsetzen.

Schon bald nach der Geburt unseres ersten Sohnes stellten wir fest, wie unsere Begeisterung und scheinbare Sicherheit in Erschöpfung und Frustration umschlug.

Viermal pro Nacht stand meine Frau auf und tagsüber war das Baby quengelig. Von meinen Arbeitskollegen kamen dann noch die typischerweise ungebetenen Ratschläge. Wir sollten das Baby häufiger füttern, denn offensichtlich hätte es ja Hunger. Daraufhin fütterten wir den Kleinen rund um die Uhr, alle zwei Stunden. So viel also zum Thema Instinkt!

Wir standen da, wie so viele andere junge Eltern, und fragten uns:

*Wie bekommen wir ein glückliches und zufriedenes Baby? Ein Baby, das nachts durchschläft, so wie der Rest der Familie auch? Und wie können wir erreichen, dass man als Mutter (und als Vater) nicht ständig erschöpft ist?*

Meine Frau und ich lernten über unser gemeinsames Interesse an Kindern, deren Versorgung und Erziehung, die Arbeit und Errungenschaften von Gary und Anne Marie Ezzo

## Vorwort

von der Organisation *Growing Families International* kennen. Die von ihnen entwickelten Leitlinien und Konzepte im Umgang mit Neugeborenen gaben uns einen ganz praktischen Lösungsansatz für unsere Fragen. Persönlich habe ich sowohl Kleinkinder beobachtet, die nach Ezzos Empfehlungen erzogen wurden, als auch Kinder, bei denen das nicht der Fall war. Dass sich Dinge bei Eltern anders verhalten, die über die richtige Kenntnis der Zusammenhänge verfügen, war ganz deutlich zu erkennen.

In meiner medizinischen Laufbahn habe ich inzwischen von der Geburtshilfe zur Kinderheilkunde gewechselt. Dieser Wechsel schuf auch die medizinisch geprüfte Grundlage

für dieses Buch. Alle vorgestellten Prinzipien sind erprobt, nicht nur an meinen eigenen drei Kindern, sondern auch an Kindern von Kollegen und Freunden sowie an meinen kleinen Patienten.

Bescheiden gesagt haben unsere Empfehlungen ein Umdenken in der kinderärztlichen Beratung junger Eltern bewirkt. Mittlerweile haben Tausende Eltern, die mutlos und erschöpft von schlaflosen Nächten und quengeligen Babys erzählt haben, mit den Ein- und Durchschlafgewohnheiten, die dieses Buch beschreibt, eine grundlegende Hilfe erfahren dürfen. Darüber freue ich mich.

*Robert Bucknam*



# Einleitung

„Ihr Baby ist so zufrieden. Was? Und es schläft schon durch? – Da haben Sie aber wirklich Glück gehabt, ein so pflegeleichtes Baby zu haben.“ – Wundern Sie sich nicht, wenn Sie einige Zeit nach dem Lesen dieses Buches auf der Straße oder im Supermarkt von Leuten derart angesprochen werden.

Dass Sie glücklich sind, wird Ihnen wahrscheinlich jeder ansehen können, nur beruhen zufriedene Babys, die zudem noch durchschlafen, glücklicherweise nicht auf „Glück haben“.

*Babywise – Schlaf gut, mein kleiner Schatz* ist ein Buch, das Ihnen ganz Grundsätzliches empfehlen möchte, denn mit den oben beschriebenen positiven Auswirkungen haben Glück und Zufall nun wirklich nichts zu tun. Vieles im Umgang mit dem Neugeborenen beruht einfach auf richtiger elterlicher Versorgung. Denn was Sie in den ersten Tagen,

Wochen und Monaten im Leben Ihres Babys tun, wird sich auf Ihre späteren Jahre als Eltern auswirken.

Insofern ist dieses Buch mehr als ein Schlaftrainingsbuch. Ihr Baby dazu zu bringen, dass es bereits nach sechs bis acht Lebenswochen nachts durchschläft, ist noch der einfachste Teil des Elternseins. Sich hingegen der Aufgabe zu stellen, einen verantwortungsbewussten Menschen heranzuziehen, ist sehr viel schwieriger.

Unser Ziel ist es, Ihnen zu helfen, sich auf Ihre neue Rolle als Eltern einzustellen. Das ist mehr als ein Säuglingspflegkurs oder ein Konzept zur Babyversorgung. Denn weder wird es Ihr Baby kümmern, ob sein Köpfchen auf irgendeiner Designerbettwäsche ruht, noch wird es sein Verhalten nach seiner Garderobe ausrichten oder nach dem Dekor seines Kinderzimmers. Vielmehr wird es sich nach den Grundsätzen und

Überzeugungen orientieren, die Ihr Leben regeln.

Unser persönliches Weltbild und unsere Sicht vom Leben bestimmen in der Regel, wie wir mit unseren Kindern, unserem Ehepartner und den anderen Menschen um uns herum umgehen. Das Buch geht von der Annahme aus, dass für den Leser die Familie im Mittelpunkt steht und nicht das Kind. Das bedeutet, dass Sie das Baby als willkommenes Familienmitglied betrachten, nicht aber als Mittelpunkt der Familie. Diese Sicht ist von elementarer Bedeutung für die Grundgedanken des Buches.

Weiter geht es im Buch um die Rhythmisierung des Lebens. Gesundes Wachstum, zufriedene Babys, erholsame Schlafzeiten und aktive Wachphasen sind zu wichtig und wertvoll, als dass dies alles dem Zufall überlassen werden dürfte. Eltern sollten darum wissen, wie dies durch sie gesteuert werden kann. Ein erreichbares Ziel, denn Säuglinge wurden nicht nur mit der Fähigkeit, sondern auch mit dem Bedürfnis dazu geboren, dies

zu erreichen. Unser Ziel ist es, Ihnen aufzuzeigen, *wie* Sie dies erreichen können.

Vor dem *Wie* kommt das *Warum*, denn heutzutage gibt es eine Vielzahl an Erziehungstheorien. Die meisten schmücken sich mit unrealistischen Versprechen und unnötigen Belastungen. Wie aber können junge Eltern bei dieser Auswahl an Möglichkeiten wissen, welche Methode die beste für ihre Familie ist? Wir ermutigen Sie als junge Eltern, die Ergebnisse zu betrachten, zu bewerten und letztlich zu entscheiden. Letzteres kann am einfachsten bewerkstelligt werden, indem Sie auf die Resultate sehen. Verbringen Sie also Zeit mit Freunden und Verwandten, die anderen Empfehlungen für Säuglinge folgen und vergleichen Sie diese mit den Ergebnissen von *Babywise – Schlaf gut, mein kleiner Schatz*. Das Ergebnis der dargestellten Prinzipien wird Sie überzeugen und Ihnen helfen, einen Plan zu entwerfen, der sowohl den Bedürfnissen des neuen Babys als auch denen Ihrer Familie gerecht wird.

*An dieser Stelle noch ein Wort an Alleinerziehende:* Durch unser ganzes Leben hindurch sehen wir uns immer wieder Herausforderungen gegenüber, die von den Idealvorstellungen abweichen. In der häuslichen Umgebung wäre es optimal, wenn man als Elternteil Kraft aus einer bestehenden Ehe beziehen kann. Wir wissen aber, dass dieses Idealbild nicht in jedem Heim gegeben ist. Der Tod eines Ehepartners, eine Scheidung oder eine ungeplante Schwangerschaft können unsere Träume unter einer Wolke der Entmutigung verschwinden lassen. Wir verstehen den Druck und die besonderen Herausforderungen, unter denen Alleinerziehende stehen, weil wir mit ihnen über 25 Jahre zusammengearbeitet haben. Alleinerziehende haben in der Erziehung eine mehrfache Belastung zu tragen. Sie sind Versorger, Hausfrau/Hausmann und Elternteil. Doch als Alleinerziehende werden Sie Ihr Baby

mit derselben Hingabe lieben, wie es ein Ehepaar tun würde. Ihr Anliegen ist es, Ihrem Kind die besten Chancen im Leben zu ermöglichen. Es ist unser Wunsch, allen Eltern ungeachtet ihrer Familienverhältnisse zu helfen und ihren Horizont zu erweitern.

Beim Lesen des Buches werden Sie bemerken, dass wir vornehmlich die maskuline Bezeichnung benutzen. Dies haben wir der Einfachheit halber getan. Die Prinzipien treffen selbstverständlich ebenso für Mädchen zu. Aus demselben Grund haben wir den Säuglingen keine Namen gegeben, sondern bezeichnen sie einfach als „Baby“.

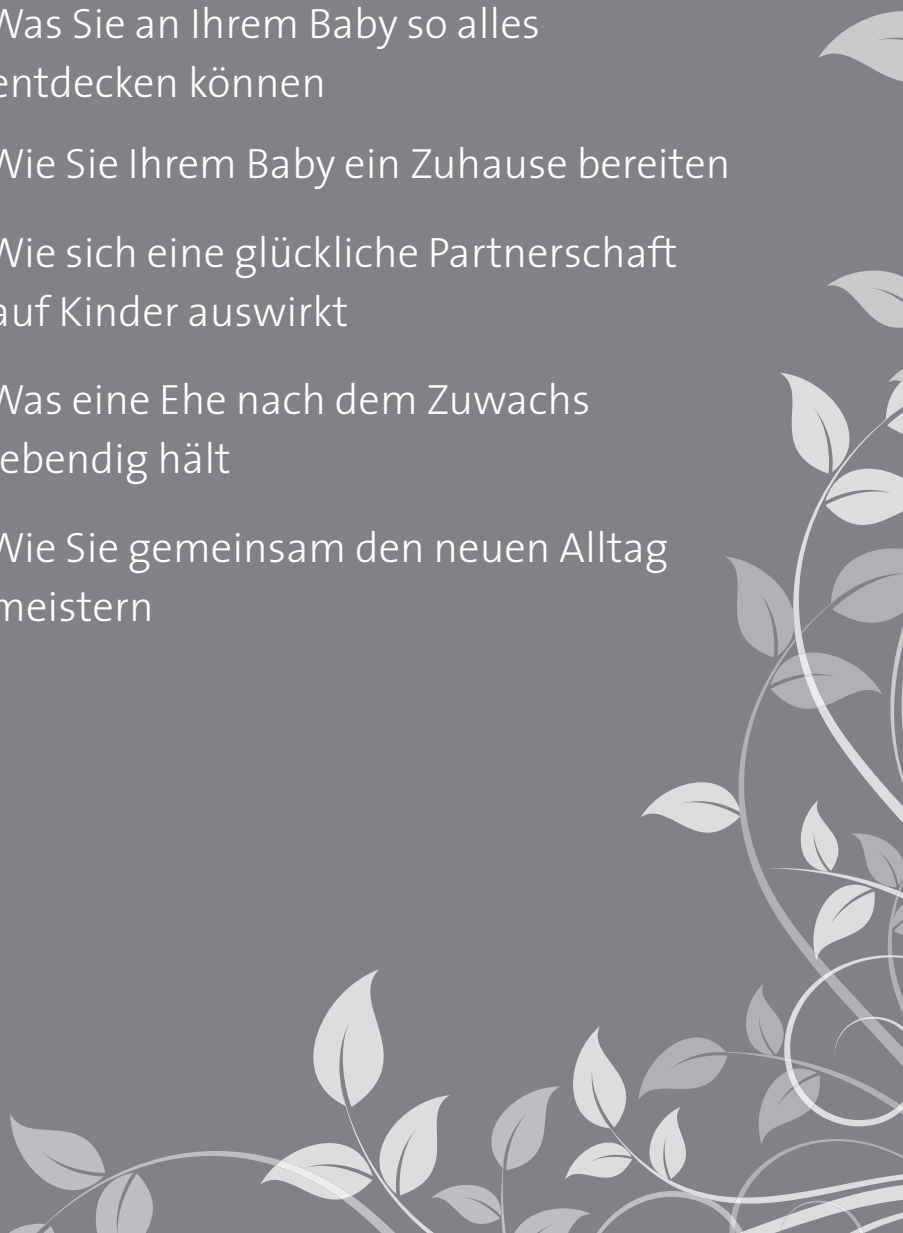
Die dargelegten Leitlinien und Empfehlungen haben sich bei Tausenden von Elternpaaren bewährt, und wenn Sie diese sorgfältig befolgen, werden auch Sie mehr Freude am Elternsein haben.

Gary Ezzo



# 1. Der richtige Start

- Was Sie an Ihrem Baby so alles entdecken können
- Wie Sie Ihrem Baby ein Zuhause bereiten
- Wie sich eine glückliche Partnerschaft auf Kinder auswirkt
- Was eine Ehe nach dem Zuwachs lebendig hält
- Wie Sie gemeinsam den neuen Alltag meistern





## Eltern sein, Paar bleiben

Wenn aus einem Paar Eltern werden, ändert sich zunächst nicht viel. Ihre alltäglichen privaten und beruflichen Verpflichtungen laufen, abgesehen von sehr kleinen Unterbrechungen, weiter wie bisher. Die werdende Mutter nimmt in dem Maße, wie das Baby in ihr heranwächst, sukzessive ein paar Anpassungen vor, doch das Leben vor der Geburt ähnelt dem der Zweisamkeit als Paar sehr. Dann kommt das Baby!

Vielleicht hat die Mutter das Glück, eine komplikationslose Schwangerschaft und natürliche Geburt zu erleben. Eher unwahrscheinlich ist es hingegen, dass alles zu Hause rundlaufen wird, wenn die neue Familie miteinander vereint ist. Ähnlich wie bei den Neujahrsversätzen, die man im Dezember trifft und die von der Realität im Januar bereits eingeholt werden, wirft man die zuvor miteinander vereinbarten

guten Vorsätze wieder über Bord. Privat wie auch hinsichtlich des Neugeborenen.

Erwartungen und Realität werden sich in der Erziehung immer gegenüberstehen. Welches Ehepaar, das ein Baby erwartet, glaubt nicht zumindest für einen Moment, dass bei ihnen alles anders werden wird als bei der jungen Familie, die ein paar Häuser weiter wohnt? Die meisten Frauen sind fest davon überzeugt, dass ihre eigene Schwangerschaft anders verlaufen, ihr Geschick mit dem Umgang des Neugeborenen an keine Grenzen stoßen, ihr Leben zu Hause schnell zur Normalität zurückkehren und ihr Baby mit süßem Lächeln und Lauten auf jede liebevolle Geste reagieren wird. Wir wollen niemandes Begeisterung und hoffnungsvolle Erwartungen dämpfen, aber lassen Sie uns nur eine Vorwarnung geben, um Ihnen zu helfen: *Je mehr Spielraum Sie Ihren Gedanken lassen, dass*





*die Säuglingsphase ein paar unerwartete Störungen mit sich bringen kann, desto besser werden Sie sich auf Ungeplantes einstellen können.* Eltern, die davon ausgehen, jeden Moment ohne ungewollte Störungen planen und kontrollieren zu können, werden sicherlich enttäuscht werden. Wer allerdings annehmen kann, dass nicht alle Geschehnisse im Leben eines Babys zu kontrollieren sind, akzeptiert das Menschsein an sich und wird mit der Zeit lernen, das Unerwartete zu bejahen.

### ❖ Die Herausforderung

Mit einem Neugeborenen im Haus ändert sich alles. Werden die Eltern sollten die neue Realität, die ihnen bevorsteht, mit offenen Armen begrüßen und sie sich zu eigen machen.

Selbst wenn sie ein paar Vorbereitungen getroffen haben, sind Paare, die zum ersten Mal Eltern werden, darüber schockiert, wie sehr sich ihr Leben verändert, wenn das Baby erst einmal da ist. Die Mutter sieht sich dann mit einer körperlichen und emotionalen Herausforderung konfrontiert:

Sie kann sich nicht mehr länger darauf verlassen, dass wie zuvor ihr Baby im Mutterleib bestens versorgt und geschützt wird. Spezielle Grundbedürfnisse des Neugeborenen hat sie nun mit einem entsprechenden Wissen zu verbinden, wie sie diesen Bedürfnissen am besten begegnen kann. Und mit der Zeit wird die Mutter mit allen Geräuschen und Lauten des Babys vertraut, die plötzlich eine Flut von Emotionen auslöst, die sie so zuvor noch nie erlebt hat. Sie wird überwältigt sein zu erleben, was die Fürsorge und Pflege für ein Baby mit sich bringen.

Auch für den Vater ist eine Zeit angebrochen, sich emotional umzustellen, denn plötzlich muss er seine Frau, mit seinem Sohn oder seiner Tochter teilen. Er gibt auf der einen Seite etwas auf, um auf der anderen Seite etwas dazubekommen. Und natürlich wird hiervon auch die Freizeit der Eltern beeinflusst. Konnte man miteinander vor dem Baby stets spontan etwas unternehmen, ist dies nun nicht mehr in dem gleichen Maße möglich.

## 1. Der richtige Start

Manche Eltern gehen optimistisch davon aus, ein Säugling werde ihr Haus und Leben nicht drastisch verändern. Das entspricht aber nicht der Wirklichkeit, genauso wenig wie das andere Extrem, das davon ausgeht, Ruhe und Gelassenheit, die vor dem Baby herrschten, würden hoffnungslos in einem immerwährenden Chaos versinken. Ein Baby wird das bisherige Leben eines Paares ganz sicher verändern. Wie erfolgreich Eltern mit diesen Veränderungen umgehen und zu recht kommen werden, hängt von ihrem Verständnis für die kleinen und großen Bedürfnisse des Säuglings ab und natürlich davon, wie man ihnen am besten begegnet.

Junge Eltern benötigen daher vor allem eins: Eine Selbsterkenntnis, die ihnen Selbstvertrauen schenkt und gleichzeitig eine beständige Sicherheit für das Baby bietet.

### ❖ **Frischgebackene Eltern, die ihr Neugeborenes entdecken**

Die Tage und Wochen nach der Geburt sind für Eltern eine

anstrengende Zeit, weil die Lernkurve beider Partner bezüglich der Anpassung an ein Baby steil ansteigt. Beide legen ein erhöhtes Bewusstsein an den Tag, um sicherzustellen, dass alles nach Schema läuft und innerhalb der Norm liegt, was Bücher und Diagramme als *normal* vorgeben. Aber die Herausforderung für frischgebackene Eltern liegt zunächst darin herauszufinden, was tatsächlich *normal* ist. Der nächste Abschnitt will Ihnen helfen, Antworten auf die Fragen zu finden, die während der ersten Wochen auftauchen.

Zunächst geht es um die Entwicklung und Wachstumsmerkmale Neugeborener, auf die Ärzte achten, sowie die körperlichen und emotionalen Herausforderungen einer Mutter nach der Geburt. Je mehr werdende Eltern im Vorfeld verstehen und wissen, desto besser werden sie die Veränderungen, die nach der Ankunft des Babys vonstattengehen, verstehen und auf diese vorbereitet sein – selbst wenn diese unerwartet auftreten.



### Apgar-Wert

Sie haben sicherlich schon etwas von dem sogenannten Apgar-Wert gehört. Aber eventuell ist Ihnen noch nicht ganz bewusst, wie dieser Wert die Gesundheit eines Neugeborenen bewertet. Der Apgar-Test wurde 1952 von Dr. Virginia Apgar entwickelt, um bei Neugeborenen die Auswirkungen der Geburt und den allgemeinen Gesundheitszustand feststellen zu können. Ihr Test wurde letztlich zum maßgeblichen Schema, mit dem Ärzte den Gesundheitszustand von Babys direkt nach der Geburt bewerten.

Der Test gliedert sich in fünf wesentliche Bereiche, um die Vitalität des Neugeborenen nach einer, fünf und zehn

Minuten nach der Geburt zu kontrollieren und festzuhalten. Jeder Bereich wird mit Punkten bewertet und die Gesamtsumme ergibt dann den Apgar-Wert. Ein Wert zwischen acht und zehn Punkten wird als normal bezeichnet und zeigt, dass sich der Säugling in einem guten Gesundheitszustand befindet. Werte zwischen fünf und sieben sagen, dass das Baby gefährdet ist und eventuell Unterstützung bei der Atmung benötigt. Bei unter fünf Punkten befindet sich das Neugeborene in einer schlechten Verfassung und benötigt wahrscheinlich lebensrettende Maßnahmen. Die Beurteilungen des Apgar-Wertes sehen wie folgt aus:

Parameter	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte
Farbe	blau, blass	Körperrumpf rosig, Extremitäten blau	ganzer Körper rosig
Herzfrequenz	Herzschlag fehlt	unter 100/min	über 100/min
Reflexe	fehlen	Grimassieren	kräftiges Schreien
Muskeltonus	fehlt, schlaff	leichte Beugung der Extremitäten	aktive Bewegungen
Atmung	fehlt	flach, unregelmäßig	regelmäßig, Schreien

## 1. Der richtige Start

### Die Einzigartigkeit Ihres Babys

Alle Neugeborenen sind mit ähnlichen Bedürfnissen, Eigenschaften und Reflexen ausgestattet, die als normal gelten und Teil dessen sind, was uns zu Menschen macht. Die Einzigartigkeit Ihres Babys zu entdecken ist mehr als ein reiner Zeitvertreib. Sie ist eine Gelegenheit, sich mit der richtigen Pflege und den körperlichen Eigenschaften Ihres Babys vertraut zu machen. Was sollten Sie also wissen?

#### Kopf

- Er macht 25 Prozent der Körpergröße des Babys aus.
- Sein durchschnittlicher Umfang bei der Geburt – zwischen 33 und 36 cm.
- Er benötigt ständige Unterstützung, da die Nackenmuskulatur noch schwach ist.

#### Fontanelle

- Sie ist die empfindlichste Stelle des Schädels, wo dieser noch nicht durch knöcherne oder knorpelige Strukturen zusammengewachsen ist, sondern nur durch ein Membrangewebe

zusammengehalten wird (so dass Raum für das Hirnwachstum im ersten Lebensjahr gewährleistet ist, wenn mehr als 50 Prozent des gesamten Kopfwachstums des Babys geschieht).

- Die große Fontanelle (zentral auf dem Kopf) schließt sich mit etwa 18 Monaten.
- Die kleine Fontanelle (am Hinterkopf) schließt sich mit etwa drei Monaten.

#### Haare

- Manche Babys werden mit einem Kopf voller Haare geboren, andere haben überhaupt keine.
- Bei Babys ist es nicht ungewöhnlich, dass sie innerhalb weniger Wochen nach Geburt einige oder alle Haare verlieren.

#### Milien

- Dies sind kleine weiße oder gelbliche Punkte (ähnlich wie Pickel) auf Stirn und Gesicht.
- Nahezu 50 Prozent aller Neugeborenen haben Milien (auch Hautgrieß oder Grießkörner genannt). Sie sind nicht ansteckend und verschwinden meist innerhalb der ersten



Lebenswochen. In seltenen Fällen zeigen sie sich auch bis zum dritten Lebensmonat. Ursachen hierfür sind nicht bekannt, aber Milien können entstehen, wenn winzige Hautschuppen in der Hautoberfläche eingeschlossen werden. Versuchen Sie nicht, sie zu entfernen, sondern zeigen Sie diese Ihrem Kinderarzt.

### Augen

- Hellhäutige Babys werden in der Regel mit blauen Augen geboren. Die endgültige Augenfarbe zeigt sich zwischen dem sechsten und zwölften Lebensmonat. Babys afrikanischer und asiatischer Abstammung werden in der Regel mit braunen Augen geboren, deren Farbe sich nicht verändert.
- Die Augenmuskulatur ist bei Neugeborenen noch nicht voll entwickelt, daher kann es vorkommen, dass Säuglinge mit einer Fehlstellung der Augen zur Welt kommen. Wenn diese Fehlstellung nicht innerhalb der ersten zwei bis drei Lebensmonate von alleine verschwindet, wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt. Er wird wissen, was zu tun ist.

- Im Alter von sechs Monaten sollten die Augen des Babys gemeinsam fokussieren. Falls nicht, wenden Sie sich bitte an Ihren Augenarzt.
- Aufgrund verabreichter Antibiotika bei der Geburt können Schwellungen oder Absonderungen am Auge des Säuglings entstehen.
- Die Tränendrüsen beginnen in der zweiten oder dritten Lebenswoche Tränen zu produzieren.

### Sehvermögen

- Die Augen von Neugeborenen sind bei der Geburt grundsätzlich ausgebildet, aber das Zentrum im Gehirn, das Sehkraft und Sehschärfe kontrolliert, ist noch nicht voll entwickelt. Babys werden kurz-sichtig geboren und nehmen Objekte, die weiter entfernt sind, nur verschwommen wahr. Es wird angenommen, dass Säuglinge Gegenstände, die sich in einer Entfernung von 20 bis 30 cm vor ihrem Gesicht befinden, scharf sehen können.
- Nach der Geburt können Säuglinge helle und kontrastreiche Farben wahrnehmen.