

# SO FUNKTIONIERT DAS BUCH

Babys sind toll. Sie als Eltern werden im ersten Jahr viele Glücks- und Aha-Momente erleben, Ihr Baby wird Sie bezaubern und oft auch erstaunen. Sie werden aber auch vor vielen neuen, sehr konkreten Fragen stehen. Was tue ich, wenn mein



Kind alle zwei Stunden trinken möchte? Ab wann kann ich ihm Kuhmilch geben? Muss ich mit ihm zum Arzt, wenn es Fieber hat?

Brauchen wir einen Buggy? In welchem Kindersitz ist unser Kind sicher? Wie Sorge ich dafür, dass es gut schläft? In diesem Buch finden Sie die Antworten zu solchen Praxisfragen. Wir haben sie so kurz und einfach wie möglich gefasst. So können Sie sie auch dann schnell lesen, wenn der neue Erdenbürger Sie auf Trab hält und Ihnen die Zeit fehlt, sich in lange Ausführungen zu vertiefen.

## Mehr als nur Praxistipps

Das Buch macht Sie nicht nur in Praxisfragen fit: Es begleitet Sie und hilft Ihnen, gelassen zu bleiben, wenn es im Babyalltag mal turbulent zugeht. Bestimmt wollen Sie als frisch gebackene Mama, frisch gebacke-

ner Papa alles ganz besonders gut machen. Doch ehrlich gesagt kommt es weniger darauf an, dass Ihr Baby auf der bestmöglichen Matratze schläft oder den optimalen Babybrei bekommt. Das Wichtigste ist, dass Sie die Tage mit ihm genießen können.

Das ist die Grundvoraussetzung, damit es Ihrem Baby gut geht.

Auch dabei helfen die Experten-Tipps in diesem Buch. Sie beseitigen Unsicherheiten, entzaubern Ammenmärchen und zeigen Ihnen, wie es einfacher und schneller geht.

Vor allem aber schärfen sie Ihren Blick für das Wesentliche und verraten Ihnen, wo Sie fünf gerade sein lassen können.

Stillen nach Zeitplan? Renovieren für den Nachwuchs? Elektronisches Spielzeug? **BESSER NICHT!** Was Ihrem Baby eher schadet, finden Sie auf der linken Buchseite.

## Sprechende Bilder, kompakte Texte

Besonders praktisch dabei ist das Doppelseiten-Prinzip: In allen Kapiteln dieses Buches werden Sie auf Doppelseiten mit „sprechenden“ Bildpaaren stoßen – ergänzt durch kompakte, prägnante Texte. Die linke Seite zeigt einen Irrtum oder ein Ammenmärchen – die rechte, was besser für Ihr Baby ist. Infokästen enthalten zusätzliche Tipps oder warnen vor Gefahren.

## Jede Menge Expertenwissen

Nie zuvor wussten Hebammen, Mediziner und Erziehungswissenschaftler so viel über die Bedürfnisse Neugeborener und die Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung. Wir haben für Sie das über Jahre gesammelte Wissen der test-Redaktion gesichtet und die Quintessenz in dieses Buch gepackt. Zusätzlich haben wir die zentralen Ergebnisse der aktuellen Untersuchungen berücksichtigt. Das betrifft unter anderem Baby-

nahrung, Sonnenschutz und Zahncreme – ebenso wie Kinderwagen, Baby-Autoschalen, Autokindersitze und Buggys. Wenn Sie tiefer in die Untersuchungen einsteigen möchten, können Sie Details dazu jederzeit gegen ein geringes Entgelt unter [test.de](http://test.de) abrufen.

Andere Aussagen des Buches beruhen auf den Empfehlungen renommierter wissenschaftlicher Einrichtungen wie dem Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) und dem Bundesamt für Risikobewertung (BfR). An vielen Stellen sind auch Tipps von Erziehungsexperten sowie persönliche Erfahrungen von Müttern und Vätern eingeflossen.

Stillen nach Bedarf, dekorieren statt renovieren, Spielzeug, das die Fantasie anregt? **VIEL BESSER!** Wie Sie Ihr Baby optimal ernähren, pflegen und fördern können, steht jeweils gegenüber auf der rechten Seite. Zum Nachmachen empfohlen!



## Von Ernährung bis Sicherheit

Sie können dieses Buch von vorn bis hinten durchlesen – als vorbereitenden Crashkurs auf Ihr künftiges Leben – oder einfach darin blättern und schmökern. Alternativ dazu können

Sie bei konkreten Fragen gezielt einzelne Themen ansteuern.

Beim schnellen Zugriff auf die gesuchten Informationen helfen Ihnen Inhalts- und Stichwortverzeichnis.

Insgesamt ist das Buch in sieben Kapitel gegliedert: Die ersten sechs widmen sich den Themenfeldern Ernährung, Vorsorge und Gesundheit, Pflege und Bekleidung,

Mobilität, Spielen und Lernen sowie Schlafen und Sicherheit. Im siebten und letzten Kapitel haben wir für Sie eine Auswahl an unabhängigen Institutionen zusammengestellt, auf deren Internetseiten Sie vertiefende Informationen zu zahlreichen Themen finden.

## Weniger ist mehr

Genug der Vorrede. Jetzt wünschen wir Ihnen viel Spaß bei der Lektüre. Vor allem aber wünschen wir Ihnen und Ihrem Kind ein wunderbares erstes gemeinsames Jahr. Machen Sie sich das Leben mit Baby so einfach wie möglich und genießen Sie es!



# INHALTSVERZEICHNIS

## Satt und zufrieden

- 8 Am Anfang reichen Ihrem Baby ein paar Tropfen
- 10 Nach Zeitplan? — Nach Bedarf!
- 13 So klappt's mit dem Stillen
- 14 Auf die Haltung kommt es an...
- 16 Leere Kalorien? — Voller Einsatz!
- 18 Alternativen zum Stillen
- 21 Das perfekte Fläschchen
- 22 Bauchweh? — Bäuerchen!
- 24 Klar zum Löffeln!
- 26 Einerlei? — Vielfalt!
- 28 Breigläschen: Knack und los!
- 30 Heissssss? — Cooool!
- 32 Kühlschranks? — Gefrierfach!
- 35 Selbst ist der Breikoch!
- 36 Vegan? — Vegetarisch!
- 38 „Babyled weaning“: Einmal breifrei, bitte!
- 41 Kein Verzicht auf Allergene
- 42 Ist mein Kind allergisch gegen Lebensmittel?
- 44 Saugen? — Trinken!
- 47 Welches ist das beste Wasser?
- 48 Brav essen? — Fröhlich kleckern!
- 50 Fahrplan „Familienkost“
- 55 Gemeinsam schmeckt's am besten
- 56 Fingerfood für Babys: Top
- 58 Fingerfood für Babys: Flop
- 60 Öfter mal eins? — Alle auf einmal!
- 63 Zusätze meist überflüssig

## Gesund und geschützt

- 66 Bis zu zwölf Infekte im ersten Jahr sind normal
- 68 Vorsorgeuntersuchungen: U 1 bis U 6
- 70 Masernparty? — Impftermin!
- 72 Plädoyer für den Pieks
- 74 Impfschutz mit System
- 77 Impfstress, lass nach!
- 78 Vitaminquelle? — Vitamintropfen!
- 81 Fluorid: Nicht zu viel geben!
- 82 Liebe Sonne? — Lieber Schatten!
- 84 Eine für alle? — Eine für jeden!
- 87 Löffelweise Sonnencreme
- 88 Einnebeln? — Aussperren!
- 90 Gestochen & gebissen
- 92 Was tun gegen Zecken?
- 94 Sauber statt keimfrei
- 96 Bakterien, die krank machen
- 98 Nicht jede Hautrötung ist ein Alarm-signal
- 101 Fieber – was soll ich tun?
- 102 Manchmal kann nur der Kinderarzt helfen
- 104 Erste Hilfe bei Verletzungen

## Gepflegt und angezogen

- 108 Babypflege ist immer auch Kuschelzeit
- 110 Überschäumend? — Glasklar!
- 113 Gepflegt von Kopf bis Fuß
- 114 Wisch und weg? — Wisch und wasch!
- 116 Schritt für Schritt die Windel wechseln
- 118 Pflege für die Babyhaut

- 120 Creme, Öl & Co.
- 122 Bernstein? — Beißring!
- 124 Zahnpflege beginnt mit dem ersten Milchzahn
- 126 Starter-Set: Sommerbaby
- 128 Starter-Set: Winterbaby
- 130 First Class? — Second Hand!
- 133 Babykleidung waschen

### **Lebhaft und mobil**

- 136 Vom Herumtragen und Hinterherlaufen
- 139 Gestatten, Ihr neuer Wagen!
- 140 Ab in die Wickeltasche!
- 142 Entspannt verreisen mit Baby an Bord
- 143 Wie komme ich von A nach B?
- 147 Aufgeklappt und losgedüst
- 149 Aus der Schale in den Sitz
- 150 Sitzen, krabbeln, stehen
- 153 Spiel, Spaß und Bewegung
- 154 Rollator? — Freestyle!
- 156 Spezielle Schuhe? — Perfekte Füße!

### **Neugierig und verspielt**

- 160 Beim Spielen entdecken Babys die Welt
- 162 Lieber drinnen? — Mit allen Sinnen!
- 164 Knöpfchen? — Köpfchen!
- 167 Unbelastet Spielen
- 168 Spielzeug Marke Eigenbau
- 170 Funkkontakt? — Blickkontakt!
- 173 Sprechen ist das A und O
- 174 Zerreißprobe? — Zeitvertreib!
- 176 Einzelkämpfer? — Teamplayer!

- 178 Je weniger Verbote, desto größer ihr Effekt
- 180 Hallo, hilft mir jemand?

### **Ausgeruht und wohlbehütet**

- 184 Schlaf, Kindchen – bitte!
- 186 So schlafen? — So schlafen!
- 188 So klappt das Einschlafen
- 190 Schicker Schnuller? — Dicker Daumen!
- 192 Gut gebettet
- 194 Ungestört und sicher schlafen
- 196 Zeit für den Haushalt? — Zeit zum Ausruhen!
- 199 Ihr neuer Job: Schlafhelfer
- 200 Renovieren? — Dekorieren!
- 202 Halten Sie giftige Stoffe von Ihrem Baby fern
- 204 Tier im Haus – geht das gut?
- 207 Allergien vorbeugen
- 208 Eine Sekunde wegsehen kann schon zu viel sein
- 210 Operation „Babysicher“
- 213 Mit einem Auge auf dem Baby
- 214 Aufgewacht – losgefunkt

### **Service**

- 218 Rat und Hilfe per Mausclick
- 220 Stichwortverzeichnis
- 224 Impressum

# BAUCHWEH?



Verschluckte Luft gilt als eine Ursache für **3-MONATS-KOLIKEN**. Schreit Ihr Baby oft nach dem Trinken und gluckert sein Bäuchlein, kann zu hastiges Trinken die Ursache sein.

Legen Sie Ihr Baby weder auf den **RÜCKEN** noch massieren Sie ihm das Bäuchlein. Das kann dazu führen, dass es die komplette Mahlzeit erbricht.

**NACH DEM ESSEN ZU RÜLPSEN** gilt hierzulande unter Erwachsenen als ungehobelt. Gut, dass sich Babys nicht daran halten müssen. Damit sie gut schlafen, sollte aufgenommene Luft wieder entweichen können. Sonst drückt es im Bäuchlein oder tut sogar richtig weh. Besonders

wichtig ist ein „Bäuerchen“, wenn Ihr Kind regelmäßig Milch erbricht („Reflux“) oder oft Schluckauf bekommt. Dass Babys auch dabei etwas Milch ausspucken, ist aber normal. Um Ihre Kleidung zu schonen, legen Sie sich vorsorglich ein Baumwolltuch über die Schulter.

# BÄUERCHEN!



Ist nach **10 MINUTEN** noch kein Bäuerchen gekommen, können Sie Ihr Baby beruhigt ins Bett legen. Dasselbe gilt, wenn es an der Brust einschläft und sich allem Anschein nach wohlfühlt.

Wird das Baby in einer **AUFRECHTEN** Position gestillt (siehe S. 15), trennen sich Luft und Milch im Magen besser voneinander und die Luft kann leichter entweichen.

**MANCHE BABYS MACHEN AUTOMATISCH** ihr „Bäuerchen“, sobald sie das Trinken unterbrechen. Andere brauchen etwas Unterstützung. Wann ihr Baby viel Luft verschluckt – etwa bei starkem Milchfluss oder großem Hunger – und wie sie ihm diese wieder entlocken können,

haben die meisten Mütter schnell herausgefunden. In der Regel hilft es, sich das Baby vorsichtig über die Schulter zu legen und mit der freien Hand kreisförmig seinen Rücken zu reiben oder sanft darauf zu klopfen. Sie können dafür auch gern eine Trinkpause einlegen.

## BREI GLÄSCHEN: KNACK UND LOS!

Kaufen oder kochen? Beides hat Vorteile. Bei Fertiggläschen handelt es sich zwar um industriell hergestellte Produkte – was Schadstoffe angeht, gelten jedoch strenge gesetzliche Grenzwerte. Sie als Eltern können also sicher sein, dass Sie Ihrem Baby nichts Verkehrtes füttern. Außerdem sparen Sie mit Gläschen viel Zeit und Mühe.

Orientierung darüber, was in einem Gläschen drin ist, liefert die Zutatenliste auf dem Etikett. Greifen Sie am besten zu Produkten mit wenigen Zutaten, die sich an der Zusammensetzung selbst gekochter Breie orientieren (siehe S. 34).

### Gemüsebrei

**Das ist drin** Mit Gemüsebrei aus dem Gläschen starten Eltern und Babys in die Beikostphase. Die meisten Hersteller bieten zudem Gemüse-Kartoffel-Breie an. Das Gemüse besitzt in der Regel Bio-Qualität.

**Das ist wichtig** Achten Sie darauf, dass dem Brei kein Salz zugesetzt wurde. Enthält die Zutatenliste weniger als 8 Gramm Fett, rühren Sie einen Teelöffel Rapsöl unter, damit der Brei Ihrem Baby mehr Energie liefert. Die Fettsäuren im Öl sollen zudem positive Auswirkungen auf die Entwicklung des Gehirns haben.

**Tipps** Gemüse- und Gemüse-Kartoffel-Breie aus dem Gläschen eignen sich auch als Basis für Babymenüs.



### Babymenü

**Das ist drin** Fein pürierte Gemüsebreie mit Kartoffeln, Nudeln oder Reis sowie Fleisch oder Fisch, geeignet ab dem fünften Monat. Stückigere „Junior-Menüs“ sind für größere Babys. Menüs ist meist (Jod-)Salz oder Fleischbrühe zugesetzt.

**Das ist wichtig** Die meisten Menüs enthalten unter 20 Gramm Fleisch (Junior-Menüs: 30 Gramm). Dann braucht Ihr Baby davon mindestens fünf Gläschen pro Woche, um seine Eisenversorgung zu sichern. Sind weniger als 8 bis 10 Gramm Fett enthalten, geben Sie Rapsöl hinzu (1 TL = 4g).

**Tipps** Ein untergemischter Teelöffel Vitamin-C-reicher Obstsaft verbessert die Aufnahme von Eisen.



### Milch-Getreide-Brei

**Das ist drin** Milch, Getreide und Obst. Milchfertigbreie in Pulverform müssen mit Wasser, Frischmilchbreie mit Milch angerührt werden. „Abendbreie“ im Gläschen sind verzehrfertig. Geeignet ab Monat 6.

**Das ist wichtig** Achten Sie auf Vollkorngetreide, da es besonders viele Nährstoffe enthält. Zudem sollte Jod (Kaliumjodid, Kaliumjodat) zugesetzt sein. Manche Produkte werden als Trinkbreie angeboten – das ist nicht ratsam. Ihr Baby übt so nicht, vom Löffel zu essen.

**Tipps** Produkte mit frühem Einsatzzeitpunkt (z. B. „ab 6 Monaten“) sind meist besser geeignet, da Breie für ältere Babys vermehrt überflüssige Zutaten enthalten.



### Getreide-Obst-Brei

**Das ist drin** Erhältlich als Gläschen, vereinzelt auch als Trockenprodukt zum Anrühren mit Wasser. Er enthält Obst, Getreideflocken sowie Fett, etwa Raps- oder Sonnenblumenöl. Er eignet sich ab dem 7. Monat.

**Das ist wichtig** Getreide sollte auch hier als Vollkorn enthalten sein. Der Brei sollte keine Milch und keinen Joghurt enthalten. Auch mit Zucker, Aromastoffen sowie Gewürzen versetzte Breie sollten Sie eher meiden.

**Tipps** Da Fertigbreie im Vergleich zu selbst zubereiteten Getreide-Obst-Breien oft recht fettarm sind, können Sie etwas Rapsöl unterrühren, bis ein Fettgehalt von 5 Gramm pro Mahlzeit erreicht ist (1 TL = 4 g).



### Obstbrei

**Das ist drin** Obstbreie im Gläschen, Quetschbeutel oder Becher oder liefern Ihrem Baby Vitamin C, Mineralstoffe und wichtige Spurenelemente. Sie eignen sich als Nachspeise oder Zutat zum (selbst gekochten) Brei.

**Das ist wichtig** Breie, die mit Wasser gestreckt und mit Reismehl oder Stärke gebunden wurden, lassen Sie besser stehen. Dasselbe gilt für Breie mit hohem Anteil an Fruchtsaftkonzentrat. Auch wenn „ab dem 5. Monat“ auf der Verpackung steht: Obstbreie eignen sich erst ab Monat 6.

**Tipps** Ein Obstbrei enthält zu wenig Energie und Nährstoffe für eine vollständige Mahlzeit, kann aber eine gute Zwischenmahlzeit sein.

