



Dr. med. univ.

**KARL WAGNER**

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde  
Bahnhofstraße 6/3 | 2640 Gloggnitz

Tel.: 0680 / 220 73 16 | [www.kinderarzt-wagner.at](http://www.kinderarzt-wagner.at) | [info@kinderarzt-wagner.at](mailto:info@kinderarzt-wagner.at)

## Die ersten vier Lebenswochen

Viele Fragen tauchen gerade in den ersten Tagen und Wochen auf – dazu einige Informationen:

### **Ernährung:**

#### ***Wie oft soll ich mein Kind stillen?***

Feste Stillzeiten gibt es in den ersten Lebenstagen noch nicht. Der zeitliche Ablauf der Mahlzeiten wird sich erst nach und nach „einspielen“. Sie sollten ihr Kind daher öfters anlegen. Da zu Beginn ihre Brustwarzen jedoch noch sehr empfindlich sind, sollten Sie darauf achten, dass zu Beginn zwischen den Stillmahlzeiten eine Pause von mindestens zwei Stunden eingehalten wird. Meist kommt es um den 3.-5. Tag zum Milcheinschuss. Dabei kann die Brust hart und knotig werden. Je öfter und regelmäßiger Sie aber anlegen, umso problemloser verläuft diese erste Phase. Ist genügend Milch vorhanden, so reicht es, das Kind pro Mahlzeit nur mehr an einer Brust für mindestens 10, aber höchstens 30 Minuten trinken zu lassen.

#### ***Und wenn das Stillen nicht ausreichend funktioniert?***

Das kann durchaus vorkommen, und es ist auf jeden Fall kein Grund sich Vorwürfe zu machen. Es gibt sehr gute, der Muttermilch nachempfundene Flaschennahrungen. Von Geburt an und in den ersten 4-6 Lebensmonaten ist eine sogenannte PRE-Nahrung zu empfehlen. Sie enthält als Kohlenhydrat ausschließlich Milchzucker und darf wie die Muttermilch „ad libitum“ gefüttert werden, das heißt sooft das Kind will. Gefahr, das Kind zu „überfüttern“, besteht damit nicht.

1er-Nahrungen enthalten neben dem Milchzucker auch Stärke, die in den ersten Lebensmonaten jedoch schlecht verdaut werden kann und daher noch nicht zu empfehlen ist.

#### ***Bekommt mein Kind genügend Milch?***

Die tägliche Trinkmenge kann für die ersten 3 Lebensmonate (annäherungsweise) wie folgt berechnet werden:

140ml x Kilogramm des Kindes

Ein 4.5 kg schweres Kind würde so auf eine Trinkmenge von 140 ml x 4.5 = 630ml Milch über den Tag verteilt kommen (das ergibt 78ml

8x tgl oder 105ml 6x tgl). Wenn die Trinkmenge an einzelnen Tagen davon abweicht, sowohl nach oben als auch nach unten, ist das noch kein Grund zur Beunruhigung. Entscheidend ist eine stabile Gewichtszunahme über Wochen und ein zufriedenes Kind.

#### ***Kann ich zur Allergievorbereitung beitragen?***

Zu diesem Thema gibt es in der medizinischen Fachliteratur immer wieder Studien, allerdings lässt sich derzeit keine klare Empfehlung ableiten. Ein „Zaubermittel“, um Allergien zu verhindern, gibt es nicht.

Am ehesten empfehlenswert ist, für die ersten 4 Monate voll zu stillen, oder eine HA-Nahrung zu verwenden (deren Effekt ist jedoch nicht bewiesen). Eine andere Möglichkeit wäre, das Immunsystem des Kindes schon möglichst früh mit Bakterienbestandteilen – zum Beispiel aus Bakterien der gesunden Darmflora – in Kontakt zu bringen (Omnibiotic ©, Bioflorin ©)

#### ***Was ist eine HA-Nahrung?***

Diese zumeist auf Kuhmilchbasis hergestellte Nahrung ist eine Spezialnahrung für Kinder, deren Eltern oder Geschwister selbst Allergiker sind. HA steht dabei für „hypoallergen“, das heißt: wenig allergieerzeugend. Hier wird das Kuhmilchprotein stark aufgespalten, um weniger allergieerzeugend zu wirken. Allerdings zeigen die meisten Studien nur eine geringe Beeinflussung, ob das Kind in späteren Jahren eine Allergie ausbilden wird.

#### ***Soll ich zusätzlich ein Teefläschchen geben?***

Wird Ihr Kind gestillt oder mit einer PRE-Nahrung ernährt, so ist es prinzipiell nicht notwendig, ein Teefläschchen zu geben; die Milchnahrung deckt hier sowohl den Bedarf an Nährstoffen, als auch an Flüssigkeit. Oft hat es sich aber vor allem bei unruhigen Kindern mit großem Saugbedürfnis bewährt, bei Schrei- oder Unruhephasen zwischendurch zur Beruhigung ein Teefläschchen anzubieten. Keinesfalls jedoch sollten Sie sogenannte „Instant-Kindertees“ der verschiedensten Babyhersteller verwenden. Sie bestehen großteils aus Zucker und können auch schon



Dr. med. univ.

**KARL WAGNER**

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde  
Bahnhofstraße 6/3 | 2640 Gloggnitz

Tel.: 0680 / 220 73 16 | [www.kinderarzt-wagner.at](http://www.kinderarzt-wagner.at) | [info@kinderarzt-wagner.at](mailto:info@kinderarzt-wagner.at)

beim Säugling die Basis für spätere Zahnkaries bilden. Sie sollten entweder Aufgussbeutel verwenden, oder einfach normales Wasser geben. Man kann entweder Wasser aus Flaschen (ohne Kohlensäure) für Kinder verwenden oder fast überall normales Leitungswasser trinken.

### **Pflege:**

#### ***Wie soll ich den Nabel pflegen?***

Der Nabel fällt zumeist zwischen dem 5. bis 10. Lebenstag von selbst ab. Danach entsteht für 2 bis 4 Tage eine Wundfläche, die anfangs noch bluten oder nässen kann. Diese kann man mit Puder behandeln oder mit einem Haut-Desinfektionsmittel (z.B. Octenidin®-Lösung) abtupfen. Sobald die Wundfläche trocken ist, kann man das Kind baden.

#### ***Wie oft soll ich mein Kind baden?***

Es ist alles erlaubt, was den Eltern und dem Kind gefällt – zwischen 1x am Tag und 1x pro Woche. Die Wassertemperatur sollte bei 36-37°C liegen. Meist reicht die Reinigung mit Wasser. Spezielle Badezusätze sind in der Regel nicht notwendig, da sie aus Duftstoffen, Desinfektionsmitteln und vielen anderen Stoffen zusammengesetzt sind. Auf Wunsch können auch milde Seifen verwendet werden.

#### ***Muss ich die Haut regelmäßig eincremen?***

Normalerweise pflegt sich die Babyhaut durch die eigene Rückfettung selbst. Wenn die Haut nicht extrem stark schuppig ist, braucht man keine Pflegesalben oder Öle zu verwenden.

#### ***Wie pflege ich den Windelbereich?***

Sie sollten immer von vorne nach hinten reinigen, um Stuhlkeime nicht aus der Analzone zu den Geschlechtsteilen zu bringen. Nach dem Urinieren ist eine Reinigung mit Feuchttüchern nicht immer notwendig. Zum Säubern kann man zB Einmalwaschlappen mit lauwarmem Wasser oder auch Feuchttücher verwenden. Ein ständiges Eincremen des Analbereichs ist nicht erforderlich. Bei Rötung oder Auftreten von Punkten halten Sie bitte Rücksprache mit mir. Dann muss unter Umständen eine spezielle Pflege- oder Pilzmischsalbe verwendet werden.

#### ***Darf man dem Baby die Nägel schneiden?***

Die Nägel sind zu Beginn noch sehr weich und schilfern oft von alleine ab. Bei Kindern mit langen Nägeln darf man diese ruhig (vorsichtig!)

mit einer Babyschere kürzen. Sie sollten die Nägel immer vorne gerade schneiden. Ist das Baby sehr unruhig, gelingt das am besten im Schlaf. Vor allem die Ecken der Großzehennägel führen anfangs häufig zu einer Rötung der umgebenden Haut. Hier ist es sinnvoll, die Haut mit einer Pflegecreme geschmeidig zu halten und zu warten, bis der Nagel aus der Hautfalte heraus gewachsen ist. Erst dann sollten die Zehennägel mit einer Nagelschere gekürzt werden.

### **Entwicklung:**

#### ***Was sieht mein Kind in den ersten Wochen?***

In den ersten Wochen können Babys nur Gegenstände in ca. 18-30 cm Entfernung gut sehen. Dadurch erkennen die Säuglinge die direkten Bezugspersonen, ohne von Gegenständen im Raum beunruhigt zu werden.

#### ***Was hört mein Kind in den ersten Wochen?***

Ein Baby hört von Geburt an gleich gut wie ein Erwachsener. Daher fühlt es sich beim Summen einer Melodie durch die Mutter sofort geborgen, da ihm die mütterliche Stimme schon lange bekannt ist. Sehr unruhige Kinder beruhigen sich oft durch die erstaunlichsten Hintergrundgeräusche, wie zB den laufenden Staubsauger oder die Küchenmaschine.

#### ***Wie entwickelt sich der Geschmackssinn des Kindes?***

Schon im Mutterleib trinkt und schmeckt Ihr Kind ständig das eigene Fruchtwasser. Im Fruchtwasser finden sich die Geschmacksstoffe aus Ihrer Nahrung wieder. Daher kann bereits zu diesem Zeitpunkt eine gewisse Prägung des Geschmacks des Kindes durch das Essverhalten der Mutter stattfinden, was sich dann auch beim Stillen fortsetzt.

#### ***Wie ausgeprägt ist der Geruchssinn?***

Babys beginnen unmittelbar nach der Geburt, den besonderen Geruch ihrer Mutter und ihres Vaters in ihrem Gedächtnis zu speichern. Deshalb sollte sich Ihr Baby oft an ihre Haut schmiegen dürfen.

#### ***Das erste Lächeln***

Während des Schlafes haben Sie sicher schon öfters das „Engelslächeln“ beobachtet. Dieses Lächeln ist in den ersten Wochen noch unkontrolliert (trotzdem werden Sie sich als



Dr. med. univ.

**KARL WAGNER**

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde  
Bahnhofstraße 6/3 | 2640 Gloggnitz

Tel.: 0680 / 220 73 16 | [www.kinderarzt-wagner.at](http://www.kinderarzt-wagner.at) | [info@kinderarzt-wagner.at](mailto:info@kinderarzt-wagner.at)

Eltern riesig freuen!) und soll unseren Beschützerinstinkt verstärken.

#### **Alltag:**

##### **Wie sinnvoll ist der Schnuller?**

Im ersten Lebensjahr kann man Kindern zur Beruhigung einen Schnuller anbieten. Das Saugbedürfnis ist gerade zu Beginn noch deutlich höher, als durch das reine Trinken gedeckt würde. Durch einen Schnuller ausgelöste Trinkschwächen sind extreme Ausnahmen, auch vor einer „Stillverwirrung“ muss man sich nicht fürchten. Genauso braucht man vor einer Zahnfehlstellung in den ersten zwei Lebensjahren keine Angst zu haben. Kinder ohne Schnuller mit starkem Saugbedürfnis, würden sonst eben ihren Daumen in den Mund stecken.

##### **Wie oft sollte mein Kind Stuhl haben?**

Gestillte Kinder können zwischen 8x am Tag (oft spritzig und gelb – „senfartig“, duftend) bis zu einmal alle 8 Tage Stuhlgang haben. Kinder die PRE-Nahrung erhalten, haben meistens einen etwas festeren, weißlich-grünlichen Stuhl. Dieser sollte zumindest 1x am Tag abgesetzt werden. Dass Kinder sich beim Stuhlgang anstrengen müssen oder einen roten Kopf bekommen und oft dabei auch weinen, ist normal.

##### **Ab wann darf ich mit meinem Baby an die frische Luft gehen?**

Gehen sie so oft wie möglich mit ihrem Kind an die frische Luft. Durch den Unterschied zwischen warmer Wohnungsluft und kalter Außenluft wird das Immunsystem des Kindes von Anfang an optimal trainiert. Säuglinge, die häufig im Freien sind, schlafen besser.

Einige Einschränkungen muss man jedoch machen: In den ersten Lebenswochen besteht nur eine sehr eingeschränkte Fähigkeit des Kindes, sich durch Schwitzen oder eigene Wärmeproduktion der Umgebung anzupassen.

*Sommerbabys:* bei längeren Ausfahrten (>1h) besteht das Risiko eines Wärmestaus, da die Baby-Schalensitze meist Styropor-Unterlagen haben (ebenso in der prallen Sonne).

*Winterbabys:* Vorsicht bei Minusgraden, Nebel mit hoher Luftfeuchtigkeit oder starkem Wind – eher zu Hause bleiben.

##### **Wie sollte ich mein Baby anziehen?**

Ein Baby muss in der kühlen Jahreszeit immer etwas mehr anhaben, als die Erwachsenen, da es im Verhältnis eine größere Körperoberfläche hat. Ist ein Overall sehr dick, so reicht eine dünnere Decke. Das Baby sollte nicht schwitzen. Die Temperatur ertastet man am besten im Nacken oder im Brustbereich: hier muss es schön warm sein. Erschrecken sie nicht - die Händchen oder die Nasenspitze können trotz Haube bzw. Handschuhen auch manchmal etwas kühler sein.

##### **Die richtige Kopfbedeckung**

Eine Wollmütze als Kopf- und Ohrenschutz im Winter, sowie Fäustlinge und Socken sind als Kälteschutz unentbehrlich. Im Sommer wird ein dünnes Baumwollhäubchen anfangs von den Kindern noch gerne getragen. Es gibt ein Geborgenheitsgefühl und schützt vor direkter Sonnenbestrahlung des Kopfes.

##### **Wie sollte mein Baby schlafen?**

Zum Schlafen wird empfohlen:

- die Rückenlage, da sie für das Kind am sichersten ist;
- ein Strampelsack (Schlafsack) – der Kindsgröße angepasst;
- keine Polster oder Kuscheltiere, die über dem Gesicht des Kindes landen könnten;
- eine streng rauchfreie Umgebung des Kindes;
- die Raumtemperatur zum Schlafen von etwa 18-20 °C (gilt für die Heizperiode – im Sommer auf viel Frischluft achten)

Wenn das Baby wach ist, sollte es oft auf den Bauch gelegt werden, da dadurch die Rücken- und Nackenmuskeln gestärkt werden und das Kind früher den Kopf heben kann.

##### **Wo sollte das Kind schlafen?**

Ob im Bett bei den Eltern oder im Kinderzimmer ist letztlich eine Frage, die die Eltern selbst beantworten müssen. Wenn das Kind bei den Eltern schläft, so wird es diesen Platz wahrscheinlich für die nächsten Monate bis Jahre behalten wollen. Andererseits ist es eben auch eine sehr innige Zeit mit dem Kind. Das Kind, das von Anfang an im Kinderzimmer schläft, lernt zumeist früher auch länger zu schlafen.