

U2

3. - 10. Lebensstag



Stempel



**Kinderärzte / Kinderärztinnen
empfehlen:
Besser essen. Mehr bewegen!**

Empfehlungen

- Stillen passt ideal zu den Ernährungsbedürfnissen Ihres Babys.
- Ihr Baby benötigt im jetzigen Alter viel Körper- und Blickkontakt.
- Tragen Sie ihr Kind häufig körpernah, sprechen und singen Sie dabei.

Spieltipp

Singen Sie Ihrem Kind oft etwas vor!
Z. B. ein Schlaflied: "Schlaf, Kindlein,
schlaf. Der Vater hüt` die Schaf, die
Mutter schüttelt`s Bäumelein, da
fällt herab ein Träumelein. Schlaf,
Kindlein, schlaf."



Was sollte Ihr Kind essen?

Muttermilch ist in den ersten Lebenswochen die beste Nahrung für Ihr Kind. Stillen passt ideal zu den Ernährungsbedürfnissen des Säuglings. Außerdem fördert das Stillen die Bindung zwischen Mutter und Kind und wirkt sich positiv auf die seelische Entwicklung des Babys aus. Muttermilch ist ein wesentlicher Infektionsschutz für das Kind und hat auch einen nachhaltigen positiven Effekt auf die Gesundheit Ihres Kindes.

Stillen Sie Ihr Kind nach Bedarf, wann immer es hungrig ist, auch in der Nacht. Stillen gelingt besser, wenn sie gut darüber informiert sind. Informationen und Unterstützung bekommen Sie von Ihrer Hebamme, Ihrem Kinderarzt, Ihrem Gynäkologen oder einer Stillberaterin.

Sollten Sie nicht stillen können, empfiehlt sich eine Fertigmilch. Die Anfangs-Milchnahrungen mit der Bezeichnung "Pre" sind der Muttermilch am weitesten angepasst. Sie sorgen somit für die verlässlich gute Ernährung Ihres Babys. Pre-Nahrungen werden wie Muttermilch nach Bedarf gefüttert.

Für die Zubereitung von Säuglingsnahrung sollte frisch abgelaufenes Leitungswasser abgekocht verwendet werden. Leitungswasser unterliegt per Gesetz einer strengen lebensmitteltechnologischen Kontrolle.

Halten Sie Ihr Kind in Bewegung!

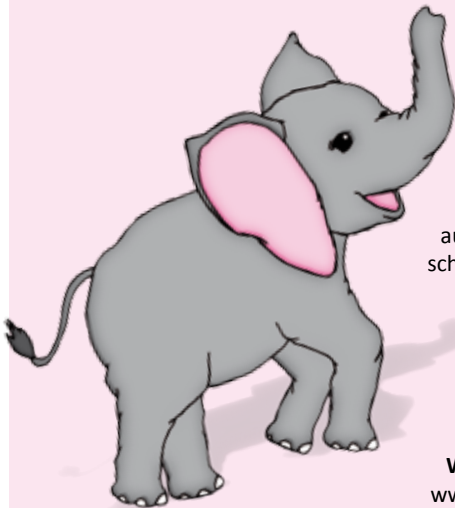
Ihr Baby benötigt im jetzigen Alter viel Körperkontakt und Nähe zum Aufbau einer engen Eltern-Kind-Beziehung. Tragen Sie ihr Kind viel herum. Auch ganz kleine Babys wollen, wenn sie wach sind, mitbekommen, was um sie herum passiert. Sprechen und singen Sie dabei – ihr Kind mag Ihre Stimme und kennt Sie schon aus der Zeit vor der Geburt.

So fürsorglich und einfühlsam Sie auch sein mögen – in den ersten Lebenswochen und -monaten ist Schreien völlig normal. Ihr Baby kann sich nur auf diesem Wege bemerkbar machen. Schen-

ken Sie in diesem Alter jedem Schreien Beachtung, denn Säuglinge, die von Anfang an rasch beruhigt werden, entwickeln Urvertrauen und schreien in den kommenden Wochen weniger. Mit der Zeit werden Sie lernen, die unterschiedlichen Schreiarten Ihres Kindes (Hunger-, Schlaf-, Zuwendungsschreien) zu unterscheiden.

Benutzen Sie den Babysafe / die Sitzschale nur für den Transport im Auto. Auch wenn Ihr Kind hier sicher aufbewahrt ist, werden seine Bewegungen zu sehr eingeschränkt und es kann keine neuen Erfahrungen sammeln.

Gerade das Ausprobieren des Körpers ist die Grundlage für eine bestmögliche körperliche und geistige Entwicklung. Bringen Sie Ihr Kind immer mal wieder in die Bauchlage, wenn es wach und unter Beobachtung ist!



Weitere Informationsquellen:

www.gesund-ins-leben.de