

So wächst dein

Um dir einen optimalen Überblick über die ersten 1000 Tage im Leben deines Babys zu verschaffen, haben wir diese Zeitschrift in vier Rubriken eingeteilt. Dies funktioniert nur bedingt chronologisch, da viele Entwicklungen aus dem ersten Lebensjahr auch auf das zweite zutreffen. Wir beginnen mit **In Mamas Bauch**. Wundere dich nicht darüber, dass unter **Mein 1. Lebensjahr** viel mehr steht als unter **Mein 2. Lebensjahr** – Themen wie Impfungen sind einfach schon vorher abgehandelt. Vor allem auch das Unterwegssein mit Baby (oder Babybauch) zieht sich durch die gesamte Entwicklung. Daher haben wir diesem Abschnitt mit **Ich entdecke die Welt** eine eigene Rubrik gewidmet.

IN MAMAS BAUCH

BEFRUCHTUNG

Etwa eine bis zwölf Stunden nach dem Eisprung kann die Eizelle durch Spermien befruchtet werden. Die befruchtete **Eizelle** teilt sich und wird zur Keimblase. Diese nistet sich etwa am sechsten Tag nach der Befruchtung in der Gebärmutter-schleimhaut ein und teilt sich weiter.



2. UND 3. SCHWANGERSCHAFTSTRIMESTER

Die Monate nach den ersten zwölf Wochen dienen nur noch dazu, dass der **Fötus** weiter heranreift, die Organe vollständig ihre Funktion entwickeln, der Körper **wächst** und an Gewicht zunimmt.

1. SCHWANGERSCHAFTSTRIMESTER

In den ersten zwölf Schwangerschaftswochen (SSW) entwickelt sich der Zellhaufen zu einem **Embryo** mit den Anlagen für alle **Organe**. Arme, Beine, Hände, Füße, Finger und Zehen entstehen. Der Embryo hat schon einen eigenen Blutkreislauf und wird über die Nabelschnur durch die Plazenta (Mutterkuchen) mit allem versorgt, was er braucht.



8. SSW Finger, Zehen und das Gesicht sind erkennbar. Alle Organe sind vorhanden.

6. SSW Bereits gegen Ende der 6. SSW kann ein Ultraschallgerät den Herzschlag des Embryos darstellen.

16. SSW Der Fötus kann hören und nimmt Geräusche wie Stimme und Herzschlag der Mutter wahr.

10.-12. SSW Nun ist ein Ersttrimester-screening möglich, wenn sich die Eltern dafür entscheiden. Mit der 12. SSW ist der Fötus ein vollständiger Mensch, der oft schon ganz schön aktiv ist.

24. SSW Der Fötus nuckelt mitunter am Daumen, ist sehr aktiv und schlägt Purzelbäume.

20. SSW Nun kann man im Ultraschall das Geschlecht des Kindes erkennen.

Baby



GEBURT

Überlege dir schon während der Schwangerschaft, ob du dein Baby zu Hause, im Geburts- oder Krankenhaus zur Welt bringen möchtest. Alle Varianten haben ihre **Vor- und Nachteile**. Etwa eine halbe Stunde nach der Geburt des Babys erfolgt die sogenannte Nachgeburt – die Plazenta wird abgestoßen. Erst damit ist die Geburt offiziell abgeschlossen.

WOCHENBETT

Die ersten sechs bis acht Wochen nach der Geburt gehören ganz dem Einstellen auf die neue Situation. Das Baby gewöhnt sich an das Leben außerhalb des Körpers seiner Mutter, Mama und Kind lernen das **Stillen** kennen und die ganze Familie wächst zusammen. Übrigens: Diese Zeit heißt nicht umsonst WochenBETT – um eine gute **Bindung** aufzubauen und sich körperlich und seelisch von der Geburt zu erholen, dürfen und sollten Mutter und Kind ganz viel Zeit im Bett verbringen.



MEIN 1. LEBENSJAHR

STILLEN

Muttermilch versorgt das Baby mit allem, was es in den ersten Monaten braucht. Noch dazu ist sie (nach dem Milcheinschuss) immer und überall verfügbar, hat die richtige Temperatur, ist hygienisch und spart Geld. Für die Mama führt das Stillen nach der Geburt zu einer schnelleren **Rückbildung** der Gebärmutter und zur Gewichtsabnahme. Das Hormon Oxytocin, das beim Stillen ausgeschüttet wird, hilft auch beim „**Bonding**“ – es verstärkt die emotionale Bindung zum Kind.

BABYPFLEGE

Für Neueltern oft ein Buch mit sieben Siegeln, das viele Fragen aufwirft: Wie **wickele** ich eigentlich mein Kind? Was mache ich, wenn der Po wund ist? Wie bekomme ich die engen Bodys über das Köpfchen? Wann darf ich mein Baby das erste Mal **baden** und wie oft soll ich es dann baden? Wofür gibt es Babymassage- und andere Kurse? Die Nachsorge-Hebamme und auch das Personal in der Klinik helfen gerne weiter und stehen euch mit Rat und Tat zur Seite.

FOTOS: THINKSTOCK

2

28. SSW Der Fötus kann jetzt sehen.

36.–38. SSW Normalerweise liegt das Baby jetzt in Geburtsposition mit dem Kopf nach unten. Wenn dein Baby ab der 38. SSW zur Welt kommt, ist es kein Frühchen mehr.

ETWA 5 MONATE
Der erste Zahn bricht durch.

4–6 MONATE Neben dem Stillen oder der Flaschenfütterung führt man nun Beikost ein.

AB ETWA 6 MONATE Das Baby setzt sich alleine hin, fällt aber wieder um. Mit etwa 9 Monaten können die meisten Babys ein paar Minuten ohne Hilfe sitzen.

AB ETWA 5–6 MONATE Das Baby dreht sich vom Bauch auf den Rücken und meist einige Zeit später vom Rücken auf den Bauch. Manche Kinder setzen sich schon hin, bevor sie sich drehen können, einige sitzen erst, wenn sie schon krabbeln.



vor Infektionskrankheiten schützen sollen.

BEIKOST

5.–7. Monat: Frühestens nach dem Ende des 4. Lebensmonats, spätestens nach dem vollendeten 6. Lebensmonat sollte man anfangen, dem Baby neben der Milch auch weitere Lebensmittel zu geben. Man ersetzt nach und nach die Milchmahlzeiten durch **Brei** oder andere **Beikost**. Detaillierte Beikostfahrpläne helfen dabei.

SCHLAFEN

Tag oder Nacht – ist doch egal ... Das zumindest scheint das Baby anfangs zu denken. Sein Tagesablauf ist zunächst von der Nahrungsaufnahme geprägt. Der **Hunger**, aber auch das Kuschelbedürfnis und die Müdigkeit steuern das Wachsein und Schlafen. So gibt es in der ersten Zeit keinen wirklichen **Tag-Nacht-Rhythmus**. Gerade stillende Mütter sollten auch tagsüber versuchen, ein wenig Schlaf zu bekommen, wenn das Baby gerade schläft.

GESUNDHEIT

Mit den **Vorsorgeuntersuchungen** geht es routinemäßig direkt nach der Geburt los. Die Ergebnisse kommen ins gelbe **U-Heft**. Bei weiteren Terminen berät der Kinder- und Jugendarzt auch über **Impfungen**, die das Kind



MEIN 2. LEBENSJAHR

SPRECHEN LERNEN

Die meisten Kleinkinder sagen zwischen dem 1. und 2. Geburtstag ihre **ersten Wörter**. Das ist wohl für jede Familie ein Highlight. Zunächst sind noch viele lautmalerische Elemente dabei. Mit etwa 1,5 Jahren kommen meist viele Worte dazu. Die Spannweite, wann ein Kind wie gut sprechen kann, ist – wie auch bei anderen Entwicklungsschritten – enorm groß. Jedes Kind ist anders, das ist völlig normal.

SPIELEN

Rasseln, schütten, tasten, fühlen – fast alles, was nicht gefährlich ist, eignet sich als **Spielzeug**. Mit etwa 18 Monaten spielt das Kind das Verhalten der Eltern nach und „kocht“, „telefoniert“ oder „liest“ im Spiel.



3

AB 10–12 MONATE

In diesem Alter ziehen sich viele Kinder an einem Gegenstand hoch und machen gestützt die ersten Schritte. Bis zum eigenständigen Laufen dauert es oft noch ein paar Monate.

ETWA 8–11 MONATE Viele Babys robben zunächst rückwärts, einige überspringen das Robben und Krabbeln komplett und fangen gleich an zu laufen. Mit elf Monaten krabbeln viele Babys.

18 MONATE Die meisten Kinder laufen ohne Hilfe und sind nun auch auf einer Treppe sicherer unterwegs.

15 MONATE Das Kind lernt, Bausteine aufeinanderzustapeln.

18 MONATE Das Kind kann mehr und mehr Wörter sagen.



TRINKEN AUS DEM BECHER

Im Alter von 1 bis 2 Jahren **trinken** viele Kinder schon sicher aus dem Becher und **essen** mit dem Löffel. Sie wollen immer mehr ausprobieren und alleine machen.

ICH ENTDECKE DIE WELT

UNTERWEGS IM ALLTAG

Für die meisten Familien gehören Kinderwagen, Autokindersitz und Tragesystem (Tuch oder Sitz) und später ein Fahrradsitz fest zum Alltag dazu. Einige dienen der **Sicherheit**, andere dem **Komfort**. Lass dich am besten im Fachhandel beraten, wenn du ein bestimmtes Produkt suchst.



FOTOS: THINKSTOCK

MIT BABY REISEN

Frischgebackene Eltern sind oft erstaunt, wie viel Gepäck man mit Baby auf einmal braucht. Daher ist die **Reise mit dem Auto** sicher eine komfortable Variante. Doch auch in **Bahn oder Flugzeug** achten die Anbieter darauf, dass es den kleinen Gästen gut geht. In jedem Fall will eine Reise mit Baby oder Kleinkind gut vorbereitet sein. Wir haben **Checklisten** für euch parat.

4

ETWA 2 JAHRE

Das Kind konzentriert sich immer länger auf eine Tätigkeit, beispielsweise das Aufräumen eines Regals.


2 JAHRE Viele Kinder können mit dem sogenannten Pinzettengriff (gebogener Daumen und Zeigefinger) beispielsweise einen Knopf aufheben.

AB ETWA 3 MONATE Tragetücher und einige Tragesysteme sind ab Geburt geeignet, andere erst später. Frag am besten deine Hebamme.

RUHEPHASEN Mama und Baby gehören hauptsächlich ins Bett. Bitte viel kuscheln! Tragen nur auf dem Arm.

AB ETWA 6 MONATE

Wann ihr bereit seid für die erste Reise zu dritt und wie ihr reisen wollt, entscheidet ihr selbst.



Der Bauch
wird kugelrund,
die Glückshormone
werden ausgeschüttet –
bald kommt dein Kind
auf die Welt

IN MAMAS BAUCH

Die ersten 280 Tage verbringt das Kleine in deinem Bauch. Ein Wunderwerk der Natur und Zeit genug, sich auf die neue Herausforderung und Verantwortung vorzubereiten: Wo entbinde ich? Was brauche ich? Was ist für Mutter und Kind jetzt alles wichtig?

VORBEREITUNG

Der Countdown läuft ...

Wie schnell 40 Wochen Schwangerschaft verfliegen, wirst du schnell merken. Zeit, die du benötigst, um in die neue Situation hineinzuwachsen. Und um jede Menge zu planen und zu erledigen. Je früher du damit anfängst, desto entspannter wird's ...

GELASSEN AUF KURS – GEBURT

Geburtsvorbereitungskurse, muss ich da hin? Ziel solcher Kurse ist es, Mama in spe auf die Geburt und das Leben mit Baby einzustimmen. Du erhältst Infos über Geburtsverläufe, das Wochenbett und Stillen. Zudem wirst du für deinen Körper und deine Bedürfnisse in der Schwangerschaft sensibilisiert und lernst Entspannungstechniken. Anmelden solltest du dich zwischen der 10. und 20. SSW, und deine Kasse übernimmt 14 Stunden Basiskurs. Das alternative Kursangebot ist groß und reicht von Akupunktur über Shiatsu bis zu Wassergymnastik und Yoga.

DEINE HEBAMME – DEINE VERTRAUTE

Kümmere dich frühzeitig um eine Hebamme, die zu dir passt. Sie betreut dich ab dem zweiten Drittel deiner Schwangerschaft, während und nach der Geburt bis zum Ende der Stillzeit und wird damit deine wichtigste Ansprechpartnerin. Die Kombination aus wissenschaftlich fundiertem Know-how, Erfahrung, Empathie und ganzheitlicher Betreuung umfasst das Wohl der ganzen Familie. Dafür muss die Chemie stimmen. Die besten Adressen erhältst du durch persönliche Empfehlungen, deinen Arzt oder unter hebammenverband.de und wirEltern.de.



Keine Sorge: Wenn es wirklich losgeht, wirst du den Zeitpunkt schon nicht verpassen

PRÄNATALE DIAGNOSTIK

Vorsorgen ist alles: Schon im Mutterleib kannst du dir mithilfe gezielter Untersuchungen ein Bild vom Gesundheitszustand deines Babys machen. Pränatale Diagnostik unterstützt die Risikoeinschätzung, ohne eindeutige Ergebnisse zu liefern. Neben Ultraschall gibt es verschiedene Blut- und Fruchtwasseruntersuchungen, Screenings und Testverfahren, die über mögliche Erkrankungen des Embryos Aufschluss geben können. Nicht alle Untersuchungen werden von der Krankenkasse getragen. Frag am besten deine Hebamme – sie kennt sich aus.

NESTBAU MIT PLAN

Die ersten Monate wirst du mit deinem Kleinen vor allem zu Hause verbringen. In eurem Nest gilt es frühzeitig alles vorzubereiten und auf Vordermann zu bringen. Oft sind Renovierung und neue Raumplanung eine gute Idee. Außerdem braucht der kleine Wirbelwind jede Menge eigenes Zeug – von Kleidung über Pflege und Ernährung bis zum Kinderzimmer. Nimm dir Zeit dafür und plane alles mit Bedacht und Vorlauf! Und denk auch an dich, damit du entspannt in dein neues Leben mit Kind starten kannst!