



# Babys 1. Jahr

Im ersten Lebensjahr entwickelt sich Ihr Baby so schnell wie nie wieder in seinem Leben. Aus einem hilflosen Neugeborenen wird ein Kleinkind, das tapsig seine ersten Schritte macht und mit Ihnen am Tisch isst. Jeden Tag werden Sie sich staunend an der Entwicklung Ihres Kindes erfreuen.

# Reflexe

Ihr Neugeborenes kommt mit einer Reihe von angeborenen Reflexen auf die Welt, die in den ersten Wochen einen deutlichen Einfluss auf seine Bewegungen haben.

## Überlebenssicherung

Zu den reflexgesteuerten Handlungen, die das Überleben sichern, gehören natürlich die Atmung und alles rund um die Nahrungsaufnahme: das Suchen bzw. Finden der Brust, das Saugen und das Schlucken. Liegt Ihr Kind in Bauchlage auf Ihrem Bauch, findet es dank seines guten Geruchsinns Ihre Brust und kann sich eigenständig bewegen, um sich zur Warze hin zu schieben. Neugeborene können ihren Kopf der Brust zuwenden, die Haltung so einnehmen, dass sie gut Luft bekommen, und haben einen ausgeprägten Saugreflex.

Wenn Ihr Baby erschrickt, wird der sogenannte Mororeflex ausgelöst. Legen Sie aus Versehen Ihr Neugeborenes etwas schnell in Rückenlage auf die Unterlage ab, lösen Sie vielleicht diesen Reflex aus: Ihr Kind macht den Mund auf, zieht die Arme ruckartig nach oben und spreizt die Finger ab. Dann „sammelt“ es alles wieder ein: Der Mund geht zu, die Arme werden zurück zum Körper geführt und die Fingerchen schließen sich. Dieser Reflex ist überlebenswichtig für Ihr Neu-

geborenes, denn er ermöglicht z. B. den ersten Atemzug.

## Schutzreflexe

Als Schutzreflexe bezeichnet man Niesen, Blinzeln, Aufstoßen sowie das Husten bei Verschlucken. Wären diese Reflexe nicht von Anfang an ausgeprägt, wäre Ihr Kind von Geburt an sehr gefährdet. In Rücken- und Bauchlage legt Ihr Baby den Kopf immer auf die Seite, damit die Nase frei ist zum Atmen.

## Stabilisierung

Die dritte Gruppe der Reflexe hat mit der Stabilisierung des Körpers zu tun und zeigt Ansätze von späteren Bewegungsmustern. Für Sie als Eltern ist natürlich der Greifreflex unübersehbar. Würden Sie nach der Geburt Ihrem Baby einen Stab mit geeignetem Durchmesser in die Händchen geben, könnten Sie Ihr Baby fast etwas von der Unterlage hochziehen, ohne dass es den Greifreflex lösen würde. Und immer wieder sind Eltern begeistert, wenn im Rahmen der U2 ihre Kinder über die Wickelunterlage „schreiten“. Diese Reflexe sind zum einen wichtig für das



Gleichgewicht und die Stabilität der Körperhaltung, zum anderen auch zur Ausbildung der Motorik. Sie fördern den Wandel zu Einzelbewegungen z. B. der Hände und Finger. Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen gibt die Reflexprüfung wichtige Hinweise auf die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Die Reflexe geben Aufschluss über die Ausbildung des Gehirns und des Zentralnervensystems. Viele Reflexe müssen erst verschwinden, damit Ihr Kind gezielte Bewegungen ausführen kann. So muss zum Beispiel der Greifreflex, mit dem Ihr Neugeborenes einen Gegenstand umklammert, verschwunden sein, damit Ihr Kind Gegenstände loslassen und aktiv greifen kann.

# 1. Monat

## ► Bewegung & Sinne

### Ich muss mich langsam entfalten

Noch bevorzugt Ihr Baby die Körperhaltung, die es auch im Bauch hatte, die sogenannte Embryonalhaltung. Die Beinchen sind angehockt, die Arme liegen locker rechts und links vom Körper. Liegt Ihr Kind auf dem Rücken, sinkt der Kopf sanft nach rechts oder links und gibt diese Bewegung im Ansatz an die Wirbelsäule weiter. Unterstützen Sie hier die Unterschenkel mit einer kleinen Handtuchrolle, damit die angewinkelte Position der Beinchen auch in Rückenlage gewährleistet bleibt, nur dann fühlt sich Ihr Baby entspannt. Liegt es auf dem Bauch, sieht es einem kleinen Frosch ähnlich. Der Kopf schaut nach rechts oder links. Liegt Ihr Baby bei Ihnen auf der Brust, kann es vielleicht schon den Kopf kurz abstützen und dann zur anderen Seite ablegen. Ihr Kind hört und riecht sehr gut. Es sieht alles mit einem Abstand von 20–25 cm scharf. Kinder können zu diesem Zeitpunkt noch keine Farben

erkennen, sondern nehmen Muster und Formen als Schwarz-Weiß-Grautöne wahr. Jede Lichtänderung und jede Berührung wird von Ihrem Kind sehr intensiv registriert.

**Ernährung.** Ihr Kind will bis zu zwölfmal am Tag gestillt werden.

**Gewicht.** Bis zum 5. Lebenstag wird Ihr Kind Gewicht verlieren, maximal 7 Prozent seines Geburtsgewichtes. Spätestens dann geht es wieder aufwärts. Am 14. Tag sollte es aber wieder das Geburtsgewicht erreicht haben und dann wöchentlich 150–220 g zunehmen.

**Vorsorge.** U1 im Kreißsaal, U2 am 3.–10. Lebenstag, Neugeborenencreening ca. 48.–72. Lebensstunde, Hörtest am 2. Lebenstag, Beobachten der Neugeborenenengelsucht.

## ► Kommunikation & Sozialverhalten

### Wo bin ich gelandet?

In den ersten Stunden nach der Geburt hat Ihr Baby Sie intensiv angeschaut, quasi studiert, damit es Sie nie mehr vergisst. Die weiteren Tage muss es mehr schlafen, macht die Augen selten auf und ist voll mit der Umstellungsleistung beschäftigt. Seine Blicke sind unspezifisch. Immer, wenn es sich unwohl fühlt und ihm das Gewohnte, nämlich Ihre Stimme und Ihr Geruch sowie Ihr Schaukeln, fehlt, meldet es sich. Hinzu kommen die neuen Erfahrungen von Hunger und Verdauungsvorgängen. Alles ist beunruhigend neu, manches macht auch Beschwerden. Nur Mutter oder Vater können da Abhilfe schaffen. Die unbewusste Mimik, das erste unwillkürliche Lächeln, fasziniert Sie als Eltern. Stundenlang können Sie Ihrem Kind zuschauen. Damit wird das Band zwischen Mutter, Vater und Kind immer

fester. Ihre Reaktion auf die ersten Laute, die Ihr Baby von sich gibt, sind erste Formen der Kommunikation. Das Weinen immer richtig zu verstehen dauert eine Weile, aber ein Lächeln ist vom ersten Lebensmoment an ein klares Zeichen seines Wohlbefindens.

### Mein Tipp

Versuchen Sie in den ersten Wochen mit Ihrem Baby jeden Tag und jede Stunde so zu nehmen, wie sie sind. Schlafen Sie, wenn Ihr Baby schläft, sorgen Sie dafür, dass Sie genug essen und trinken. Genießen Sie jeden Tag Zeit an der frischen Luft. Alles andere kann warten oder soll von anderen erledigt werden: Haushalt, Wäsche, Verabredungen. Wir sprechen vom Wochenbett, das etwa 40 Tage dauert.

# Tag-Nacht-Rhythmus

Jeder Mensch hat seinen Schlafrhythmus, der nur schwer beeinflussbar ist. Ob Sie zu den Frühaufstehern oder Nachteulen gehören, zählt zu den Eigenschaften, die nicht erworben werden, sondern schon mit der Geburt weitestgehend feststehen.



## Tagesablauf

Und so ist es auch bei Ihrem Kind. Manche Kinder schlafen im 1. Lebensjahr 2–3 Mal am Tag für 2–3 Stunden, andere nur 15–30 Minuten. „Durchschlafen“ dürfen Sie vor dem 6. Monat nicht erwarten. Und was heißt „durchschlafen“ überhaupt? Von 19 Uhr abends bis morgens um 7 Uhr oder so, wie Ihre eigene Schlafzeit ist, z. B. von 23–6.30 Uhr? Wichtig ist, dass Sie als Eltern sich morgens ausgeruht fühlen. Die ersten Wochen sind vorbei und Sie haben bei Ihrem Baby schon eine Art Rhythmus entdeckt. Selten möchte Ihr Baby nach der Uhr alle 3–4 Stun-

den gestillt werden. Sehr viel häufiger haben Kinder einen eigenen Rhythmus. Vielleicht will Ihr Kind 2–3 alle 1–2 Stunden gestillt werden, dann schläft es ca. 3 Stunden, um dann wieder in kurzen Abständen öfters zu trinken. Nehmen Sie diesen Rhythmus so an. Wecken Sie Ihr Baby nicht unnötig und lassen Sie es aber auch nicht lange warten. Sinnvoll ist es, Ihrem Kind von Anfang an Tag und Nacht zu vermitteln. Dazu gehört, dass Sie tagsüber keine Rollos schließen und nachts auf Licht weitestgehend verzichten. Morgens zeigen Sie mit Wickeln, Waschen und Anziehen Ihrem Kind „Jetzt beginnt der Tag“ und abends geben

Sie ihm mit Schafsack und Schlaflied zu verstehen „Jetzt beginnt die Nacht“. Stillen Sie Ihr Kind vor dem Hinlegen im Schlafzimmer bei wenig oder keinem Licht.

## Rituale

Rituale im Tagesablauf erleichtern es Ihrem Kind sehr, selbst diesen Rhythmus zu erkennen. Immer wiederkehrende Abläufe vermitteln Sicherheit. Wickeln Sie nachts Ihr Baby nur, wenn Sie eindeutig spüren, dass es Stuhlgang gehabt hat, oder die Haut am Popo gereizt ist. Ihr Kind schläft am besten ganz in Ihrer Nähe. Vermeiden Sie in unruhigen Nächten Spaziergänge durch die ganze Wohnung bei voller Beleuchtung. Beruhigen Sie es mit einem Schlaflied und wiegen Sie es in Ihren Armen. Je selbstverständlicher es für Sie ist, den Tag mit Ihrem Kind am Körper oder in unmittelbarer Nähe zu verbringen, desto weniger sind Sie von Ihrem Kind gestresst. Ihr Kind kann nachts gut schlafen, wenn die Wachphasen am Tag schön waren, wenn es sich geborgen fühlt und natürlich auch satt ist.

# 2. Monat

## ► Bewegung & Sinne

### Ich probiere meine Beweglichkeit aus

Ihr Kind hat nun schon mehr an Körperkraft. Seine Ärmchen und Beinchen strampeln kräftig beim Wickeln und es legt sich schon aus eigener Kraft ein wenig zur Seite. Die Embryonalhaltung ist nicht mehr so stark ausgeprägt: Arme und Beine strecken sich. Ihr Kind gewinnt zunehmend an Kopfkontrolle und viele Kinder können am Ende des 2. Lebensmonats allein in aufrechter Haltung ihren Kopf halten. Liegt Ihr Kind in Rückenlage und fassen Sie es an den Ärmchen, um es zum Sitzen hochzuziehen, wird es seinen Kopf schon fast ganz mitnehmen können. In Bauchlage heben Babys ihren Kopf über der Unterlage, aber die Kraft der Ärmchen erlaubt dies noch nicht über einen zu langen Zeitraum. Das Gesichtsfeld wird dadurch erweitert. Ihr Kind sieht jetzt schon deutlich besser. Bis zum Abstand von 30–40 cm kann es Mobiles beobachten, kann Sie fixieren

und Ihren Bewegungen folgen. Manche Kinder schielen, besonders nach dem Stillen, bevor sie wohligh einschlafen. Auch Farben werden bereits erkannt. Die Fäustchen sind locker geschlossen. Ihr Kind steckt mit Begeisterung die ganze Faust in den Mund, manche Babys haben schon Daumen zum Lutschen gefunden. Kinder in diesem Alter erkennen die Stimme der Mutter und wenden den Kopf Geräuschen zu.

**Ernährung.** Ihr Kind möchte zwischen acht- und zwölfmal am Tag trinken.

**Gewicht.** Ihr Baby hat gegenüber seinem Geburtsgewicht bis zu 400 g zugenommen.

**Vorsorge.** Die U3 wird vom Kinderarzt durchgeführt. Jetzt erfolgt das Hüftscreening.

## ► Kommunikation & Sozialverhalten

### Das erste Lachen

Darauf haben Sie sicher schon gewartet: das erste bewusste Lächeln! Im Laufe des 2. Lebensmonats lächeln viele Kinder das erste Mal bewusst ihre Eltern an. Je deutlicher Sie liebevoll mit Ihrem Baby sprechen, es anlächeln, desto schneller erhalten Sie das ersehnte Feedback. Ihr Baby bildet Laute, zunächst meist Vokale wie „a, ä, o, u“. Antworten Sie Ihrem Baby, indem Sie es nachahmen. Ihr Kind weiß jetzt anhand der Gesichter, wer Mutter und Vater sind. Seine Stimme wird lauter und es schläft nicht mehr unbedingt zwischen zwei Mahlzeiten, sondern liegt wach, spielt mit seinen Händen und bewundert kurzzeitig ein Mobile. Manche Kinder möchten jetzt viel im Arm gehalten werden. Nutzen Sie eine Tragehilfe.

Zusammen mit der besseren Kopfkontrolle lernt Ihr Kind langsam, den Blick konkret für kurze Zeit

auf etwas Bestimmtes oder jemanden zu fixieren. Dies ist eine große Herausforderung an das kleine, noch unfertige Gehirn. In dem Moment, in dem Ihr Baby den Blick abwendet, ist seine Fähigkeit für dieses Mal ausgeschöpft. „Bespäulen“ Sie es nicht weiter, sondern gönnen Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn eine Ruhepause. Kinder quittieren eine Überforderung häufig mit Weinen.

### Mein Tipp

**Langsam wünschen Sie sich wieder einen Tagesrhythmus, bei dem Ihre eigenen Bedürfnisse Platz finden. Versuchen Sie Ihrem Tag eine Struktur zu geben, sodass Sie Zeit für sich zum Duschen oder Essen bekommen. Genießen Sie die Zeit mit Ihrem Kind. Massieren Sie es, singen Sie ihm etwas vor oder bewundern Sie sich gegenseitig.**

# Untröstliches Weinen

Wickeln, Stillen und der tägliche Umgang mit Ihrem Baby machen Ihnen nun keine Schwierigkeiten mehr. Aber immer wieder hat Ihr Baby Phasen, wo es über einen längeren Zeitraum untröstlich weint. Der Volksmund nennt dies „Dreimonatskoliken“, tatsächlich handelt es sich aber um Anpassungsschwierigkeiten.

Die Bezeichnung „Dreimonatskoliken“ greift zu kurz, denn Darmprobleme sind nicht die alleinige Ursache dieses untröstlichen Weinens. Für Ihr Baby ist alles neu: Hunger, Darmbewegungen und Stuhlgang machen, aber auch Berührungen, Licht oder Geräusche. Alles, was Ihrem Kind geschieht, muss es mit einem unreifen Gehirn, einem unfertigen Zentralnervensystem und einem unreifen Verdauungssystem, dem die natürliche Darmflora noch fehlt, verarbeiten. Manche Kinder haben auch Probleme mit dem Stuhlgang. Sie müssen den Einsatz der Bauchmuskeln

zur Darmentleerung erst lernen. Möglicherweise leidet Ihr Baby auch unter Kopfschmerzen. Viele Reize wirken auf das Nervensystem und das Gehirn. Da kann es zu Spannungen kommen, die Neugeborene und Säuglinge nur mit Weinen verarbeiten können. Babys haben unterschiedliche Toleranzgrenzen. Manche ruhen so in sich, dass sie nichts aus der Ruhe bringen kann, andere reagieren auf den Besuch von Freunden mit stundenlangem Weinen.

## Trösten

Helfen Sie Ihrem Kind mit promptem Trösten, lassen Sie es nicht warten. Tragen Sie es

im Tragtuch, denn die Nähe und Wärme wirken sehr beruhigend. Häufiges Stillen kann ebenfalls beruhigend wirken. Führen Sie immer wiederkehrende Beruhigungsrituale ein und geben Sie dem Tag eine Struktur.

## Hilfen organisieren

Wenn Sie sich vorstellen, welche enorme Entwicklung in kurzer Zeit in und mit Ihrem Kind stattfindet, haben Sie sicher auch Verständnis für die Schreiatacken. Und wenn Sie Verständnis haben, finden Sie auch Mittel und Wege, Ihr Baby zu trösten. Sind Sie allerdings ratlos und nervös und reagieren auf dieses Weinen mit Unmut oder lassen Ihr Kind allein liegen, vermitteln Sie ihm: Da stimmt was nicht, ich kann dein Schreien nicht aushalten. Diese Unsicherheit und Ungeduld spürt Ihr Kind und es fühlt sich zu allem anderen Übel auch noch verlassen. Besonders bei Kindern, die viel weinen, ist es gut, wenn Sie sich Hilfe durch Ihren Partner, die Großeltern oder Freunde organisieren. An Babygeschrei gewöhnt man sich nie.



# 3. Monat

## ► Bewegung & Sinne

### Ich will meinen Kopf allein halten

Im Verlauf des dritten Lebensmonats kann Ihr Kind seinen Kopf in aufrechter Haltung schon ziemlich gut halten, allerdings nicht bei Bewegungen. Wenn Sie Ihr Kind tragen und laufen oder hüpfen, achten Sie auf seinen Kopf. In Bauchlage hält es den Kopf und dreht ihn zur Seite. Das liebste Spiel Ihres Babys ist nun: „Ich stecke meine Faust oder Finger in den Mund.“ Bekommt es einen Gegenstand zu fassen, packt es zu, kann aber noch nicht bewusst loslassen. Ihr Baby versucht auch, diesen zum Mund zu führen, was aber nicht immer funktioniert. Liegt Ihr Baby entspannt auf dem Rücken, hat es die Händchen meistens geöffnet und Ärmchen und Beinchen sind weniger gebeugt. Sie sehen, dass die Embryonalhaltung sich zunehmend auflöst und die Knie sich strecken. Immer wieder versucht es, sich nach rechts und links zu drehen. Die Lust an der Bewegung nimmt immer mehr zu, strampeln und mit den Armen wedeln ist eine tolle Erfahrung. Die Bewegungen sehen koordi-

nierter aus. Es bewegt sich nicht mehr der ganze Rumpf, sondern die Arme und Beine strampeln unabhängig vom Rumpf. Ziehen Sie Ihr Baby aus Rückenlage hoch, wird es versuchen, mit seinen Bauchmuskeln mitzuhelfen.

Sehen kann Ihr Kind jetzt immer besser. Es fixiert Gegenstände, die nicht weiter als 30–40 cm entfernt sind, und kann diese dann innerhalb seines Gesichtsfeldes verfolgen. Ebenso wird es sich Geräuschen zuwenden: Sprechen Sie es von der Seite an, wendet es Ihnen seinen Kopf zu. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind keine Lieblingsseite entwickelt. Sprechen und spielen Sie von wechselnden Seiten mit ihm. So helfen Sie Ihrem Kind, sich beidseitig zu orientieren.

**Ernährung.** Ihr Baby trinkt 6–8 Stillmahlzeiten pro Tag.

**Gewicht.** Ihr Baby wiegt nun 1000–2600 g mehr als bei seiner Geburt und ist etwa 5 cm größer.

## ► Kommunikation & Sozialverhalten:

### Mama, hörst du mich?

Sieht Ihr Baby Sie, lacht es laut auf und freut sich. Es kann seine Eltern von anderen Menschen unterscheiden, wird aber noch nicht fremdeln. Das Baby entdeckt seine Stimme. Ganz bewusst probiert es Laute aus und bläst Luft durch die Lippen. Sie können Buchstaben wie „f“, „w“ oder „s“ heraushören. Sein Weinen wird differenzierter und Sie verstehen jetzt seine Sprache schon viel besser. Auch lässt Ihr Kind sich schneller durch Sprache und Berührung beruhigen. Das Weinen wird nicht seltener, aber kürzer. Die Belohnung für Eltern ist ein Lächeln, das allen Ärger vergessen lässt. Beim An- und Ausziehen gewinnen Sie den Eindruck, Ihr Kind will helfen. Manchmal ist es auch mit Ihrer Handlung gar

nicht einverstanden. Sie werden nachts bald längere Schlafphasen haben. Kommt Ihr Baby tagsüber immer noch alle 2–3 Stunden zum Trinken, gönnt es Ihnen nachts auch mal eine Pause von 4–5 Stunden.

### Mein Tipp

**Lassen Sie Ihr Kind nie allein auf dem Wickeltisch! Die motorische Entwicklung geht jetzt sehr schnell. Sie können nicht einschätzen, wann sich Ihr Kind blitzschnell drehen kann. Sie können Ihr Kind auf dem Boden oder auf dem großen Bett wickeln, besonders wenn Sie noch ein größeres Geschwisterkind haben, das unvorhergesehen Ihre Aufmerksamkeit auf sich zieht.**

# Wir haben dich lieb

In den ersten Lebensstunden verlieben Sie sich in Ihr Baby – und umgekehrt. So sollte es sein. Diese Liebe ist die Grundlage für ein glückliches Leben. Die Liebe zwischen Eltern und Kindern überdauert Stürme und gewährt die Fürsorge, die Kinder brauchen, um sich gut zu entwickeln.

Mit der Geburt wird die tägliche Versorgung des Kindes zur ständigen Aufgabe. Dazu gehören natürlich die Ernährung, am besten das Stillen, und die Pflege des Kindes. Aber Kinder können noch so gut gefüttert und gewaschen werden und sich trotzdem schlecht entwickeln, wenn ihnen die zärtliche Zuwendung durch Mutter und Vater fehlt.

## Du bist uns wichtig

Liebevolle Ansprache, Blickkontakt und Kuschelstunden sind für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes genauso unerlässlich wie Essen und Wickeln. Leitgedanke ist hierbei das vorausschauende Handeln zugunsten des Babys. Es kann seine Bedürfnisse nicht in Worte fassen, sondern ihnen nur durch Weinen oder zufriedenes Glucksen Ausdruck verleihen. Wenn es dabei die Erfahrung macht: Mama und Papa nehmen mich auf, trösten mich und zeigen mir ihre Anteilnahme, wird es mit der Zeit als zuverlässige Erfahrung lernen: Ich bin wichtig, meine Bedürfnisse werden wahrgenommen. Zugewandtes



Verhalten der Eltern bedeutet für Ihr Kind: Wir lieben dich so, wie du bist, du bist für uns einmalig. Hierdurch ermöglichen Sie Ihrem Kind, sein Urvertrauen in die Welt aufzubauen. Dagegen machen Eltern, denen es schwerfällt, adäquat auf die Äußerungen ihres Babys zu reagieren, dieses unsicher. Stimmt es, was ich fühle? Habe ich ein Recht, zu weinen? Ich fühle mich allein. Diese Kinder können schlecht Vertrauen in ihr eigenes Empfinden und zu ihrer Umwelt fassen.

## Hören Sie auf Ihre innere Stimme

Feinfühlig werden Sie auf Ihr Kind zugehen, es liebevoll in den Arm nehmen, es sanft anfassen, mit lieben Worten oder

einem Lied beruhigen und ihm bei neuen Erfahrungen vertrauensvoll zur Seite stehen. Meistens tun dies Eltern instinktiv. Manchmal fühlen Sie sich verunsichert, wenn Ihre innere Stimme Ihnen etwas rät, was von außen nicht gutgeheißt wird. Möglicherweise hören Sie den Ratschlag: „Nimm dein Kind nicht gleich hoch, wenn es weint, du verwöhnst es nur!“ Im Herzen aber möchten Sie genau das tun, dann machen Sie es auch! So entwickeln sich eine feste Bindung und Vertrauen zwischen Ihrem Baby und Ihnen selbst. Kinder, die im ersten Lebensjahr gute Bindungen aufbauen konnten, gehen auch später vertrauensvoll und selbstbewusst auf neue Situationen zu.

# 4. Monat

## ► Bewegung & Sinne

### Was liegt da neben mir?

Im Laufe dieses Monats wird Ihr Baby sich gezielt zur Seite drehen können, in Rückenlage bleibt der Kopf meistens in der Mitte liegen und sinkt nicht mehr nach rechts oder links. Ein weiterer großer Schritt ist es, die Händchen in der Mitte vor dem Gesicht zusammenzunehmen und zu begutachten. Wenn Ihr Kind jetzt Spielzeug sieht, gerät es mit dem ganzen Körper in Bewegung, um dieses in die Hand zu bekommen. Anschließend wird es gezielt zum Mund geführt und kann auch bewusst losgelassen werden. Immer wieder strecken sich Arme und Beine komplett durch. In Bauchlage werden Kopf und Oberkörper immer mehr hochgereckt. Manche Kinder entwickeln zu diesem Zeitpunkt auch eine Haltung wie ein Pinguin, die Arme werden nach hinten gestreckt. Dies verliert sich in den nächsten Wochen. Wenn Sie Ihr Kind aus Rückenlage hochziehen, nimmt es den Kopf sehr kontrolliert mit. Jetzt entwickelt sich auch das Farbsehen, die meisten Kinder bevorzugen zunächst die Farbe

Rot. Sie können Tätigkeiten der Eltern bereits erkennen und einschätzen. Wenn Ihr Baby Hunger hat und Sie knöpfen sich die Bluse auf, wird es ungeduldig darauf warten, bis es die Brust erreicht. Anlegen kann sich Ihr Kind schon seit Längerem völlig selbstständig. Beobachten Sie auch die Hörfähigkeit: Wenn Sie Ihr Kind von hinten oder von der Seite ansprechen, sollte es sich Ihnen zuwenden.

**Ernährung.** Langsam reduzieren sich die Mahlzeiten auf sechs am Tag.

**Gewicht.** Ihr Kind hat schon wieder gut zugenommen. Die Spanne liegt zwischen 1700 und 3500 g seit der Geburt.

**Vorsorge.** Zwischen dem 3. und 4. Monat ist es Zeit für die U4. Ihr Kinderarzt wird vielleicht hier Ihr Kind impfen wollen. Informieren Sie sich rechtzeitig.

## ► Kommunikation & Sozialverhalten

### Spielst Du mit mir?

Ihr Baby ist jetzt schon sehr kommunikativ. Sie können richtig mit ihm spielen. Richten Sie sich einen Spielplatz am Boden ein. Halten Sie ihm ein Spielzeug hin, wird es freudig danach greifen. Es lacht sie laut an und zeigt Ihnen eindeutig, wie es diese Spielzeit mit Ihnen genießt. Allerdings kann es seine Aufmerksamkeit nicht sehr lange aufrechterhalten. Löst es den Blick zu Ihnen, dreht es den Kopf weg, dann ist das ein klares Zeichen für: „Mir reicht es erst mal.“ Wenn Sie dann weiter die Aufmerksamkeit suchen, wird Ihr Baby mit Quengeln reagieren. Die Lautbildung wird immer vielfältiger. Erst imitiert das Baby die Mama, später dreht sich das Bild. Tut sich hier nichts, sollten Sie dringend das Gehör

untersuchen lassen. Kinder können nur sprechen lernen, wenn sie Sprache hören können. Und Ihr Baby kennt sie jetzt eindeutig. Beugen Sie sich über es, wird es sie anstrahlen, was es bei der Nachbarin nur sehr verhalten tun wird. Die Schlafzeiten haben sich bis auf 12–15 Stunden am Tag reduziert.

### Mein Tipp

**Kinder müssen zum Sprechenlernen von Anfang Laute bilden können. Wenn sie aber immer einen Schnuller im Mund haben, geht das schlechter. Vermeiden Sie dies und lassen Sie dem Baby nur den Schnuller, wenn es diesen ausdrücklich verlangt, z. B. zum Einschlafen.**