

nus sind Kinder bis zu fünf bis sechs Monaten geschützt, wenn die Mutter geimpft war. Gegen Masern hält der Nestschutz sogar bis zu zehn Monate, aber nur wenn die Mutter erkrankt war. War die Mutter lediglich gegen Masern geimpft, ist das Kind nur etwa sechs Monate geschützt. Keinen Nestschutz gibt es beispielsweise bei Keuchhusten, Scharlach und RS-Viren, welche besonders bei Säuglingen schwere Atemwegserkrankungen auslösen können.

Stillen kann den Nestschutz nicht verlängern. Zwar sind Stillkinder erfahrungsgemäß oft widerstandsfähiger als Flaschenkinder, die Antikörpermengen in der Muttermilch reichen als Schutz vor einer schweren Infektion nicht aus.

Wieviel Hygiene ist gut?

Setzen Sie Ihr Kind nicht unter die Glasglocke. Jenseits des ersten Lebenshalbjahres gelten dieselben allgemeinen Hygieneregeln wie für ältere Kinder und Erwachsene auch. Bei infektiösen Erkrankungen wie Durchfall sollten diese Hygieneregeln von der ganzen Familie besonders sorgfältig beachtet werden:

- Regelmäßiges Händewaschen und der richtige Umgang mit verderblichen Lebensmitteln gehören zum Basisprogramm.
- Normale Putz- und Waschmittel reichen völlig, desinfizierende Zusätze sind nicht nötig.
- Flaschen und Sauger brauchen nicht mehr abgekocht zu werden.
- Flaschen dürfen in die Spülmaschine.
- Sauger und Schnuller mit einer extra Spülbürste gründlich unter warmen Wasser reinigen.



Die 9. Woche

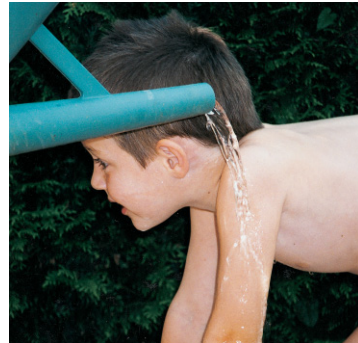
Guß mit kaltem Wasser am ganzen Arm

Vorbereitung

Wie in der 7. Woche. Wegen der besseren Wasserverteilung und des sanfteren Auftreffens auf der Haut ist auch hier ein Gießhandstück auf der Brause oder ein Kneipp'sches Gießrohr optimal. Sie können sich auch damit behelfen, dass Sie den Brausekopf abschrauben. Testen Sie den Effekt doch mal selbst mit dem Gartenschlauch, das Wasser sollte den Arm wie ein Mantel umgeben.

So wird es gemacht

Nach einiger Zeit des Badens und Plantschens stellen Sie die Duschaubrause mit dem dicken Strahl an. Zielen Sie erst auf wieder auf Ihren eigenen Arm und dann beginnen Sie den Guß bei Ihrem Kind. Optimal gehen Sie wie in der 7. Woche von außen über die Finger aufwärts auf der Armaußenseite bis zur Schulter verweilen dort kurz und dann auf der Innenseite wieder bis zu den Fingern.



TIPPS

- Nicht oberhalb der Schultern gießen, kühles Wasser auf den Kopf (wie der Saunaeimer) ist für Kinder unangenehm und abschreckend.
- Nicht zuviel Wasserdruck dahinter – das Auftreffen des Wassers auf der Haut soll sanft erfolgen.
- Auch nach einem Guß gilt: Nach der Anwendung schnell wieder aufwärmen lassen.

Betruhe halten – aber wie?

Kranke Erwachsene ziehen sich am liebsten allein ins abgedunkelte Schlafzimmer zurück oder vertreiben sich die Zeit mit ruhigen Beschäftigungen. Ein krankes Kind hat andere Bedürfnisse. Es sucht Ihre Nähe, möchte gehalten und herumgetragen werden.



Gehen Sie auf Ihr Kind ein, geben Sie ihm Nähe und Sicherheit. Kinder wissen ja nicht, warum sie sich krank fühlen und wie lange das dauern kann.



Widerstehen Sie dem Bedürfnis das gewohnte und geplante Tagesprogramm (Besuche, Haushalt, Einkaufen) durchzuziehen. Versuchen Sie sich zu entlasten und fragen Sie um Hilfe, bevor Ihnen die Dinge über den Kopf wachsen.



Auch wenn es den liebgewonnenen Tagesrhythmus stört, lassen Sie Ihr Kind schlafen, wann immer es möchte.



Fiebernächte sind unruhige Nächte! Gönnen Sie sich tagsüber etwas Erholung.



Stellen Sie die Schlafstelle Ihres Kindes tagsüber ruhig dahin, wo Sie sich aufhalten. Ihre Tätigkeiten und Gespräche beruhigen Ihr Kind am besten.



Ein krankes, fieberndes Kind braucht mehr Flüssigkeit als sonst. Ein schöner Becher oder ein lustiger Strohhalm erleichtern das Trinken. Am besten sind Tees, Wasser oder verdünnte Obstsaftsäfte.



Essen kann warten, ein krankes Kind sollte nicht dazu gezwungen werden.

Die 10. Woche

Krank – wann muß mein Kind zum Kinderarzt?

Immer wenn Sie verunsichert oder besorgt sind, gehen Sie zu Ihrem Kinderarzt. Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl. Denn lieber gehen Sie das ein oder andere Mal umsonst, als einmal zu spät.

Solange Ihr Kind ein noch ein Säugling ist,
wenn

- Erbrechen und /oder Durchfall besteht.
- Fieber auftritt.
- Ihr Säugling das Trinken verweigert.
- die große Fontanelle Ihres Säuglings erkennbar eingefallen ist oder er auffällig trockene Windeln hat.

Wenn Ihr Kind schon größer ist,
wenn

- sehr hohes Fieber (ab 39,5°) besteht.
- Fieber länger als drei Tage anhält.
- Erbrechen länger als 12 Stunden oder bei Durchfall länger als 2 Tage dauert.
- Ihr Kind aus dem Mund nach Aceton riecht.
- sich Ihr Kind sich ungewöhnlich verhält, zum Beispiel besonders unruhig oder apathisch wirkt.
- es aus großer Höhe (z.B. Kinderwagen, Wickeltisch) gestürzt ist.
- akute Atemnot besteht.
- es schwere Bauchschmerzen oder Bauchkrämpfe hat.
- akute Hautausschläge auftreten.
- Ihr Kind krampft.
- verordnete Medikamente oder Hausmittel keine Besserung bringen oder Nebenwirkungen verursachen.
- Infektanfällig – oder: – wieviele Infekte sind noch normal?

Auch wenn der Kinderarzt Sie beruhigt: Ihnen macht die Häufigkeit der Infekte Ihres Kleinkindes Sorgen. Ständig läuft seine Nase, schon wieder Fieber und Husten. Kein Ende ist abzusehen. Kleine Kinder scheinen ununterbrochen krank zu sein. Je nachdem ob Ihr Kind allein aufwächst, oder mit Geschwistern und Freunden viel Kindergesellschaft hat, kommt diese Phase gehäufte Infekte früher oder später. Dabei

sind zwölf Infekte pro Jahr keine Seltenheit, bei einem Kinderkrippen-anfänger sind auch mehr möglich. Babys werden häufiger krank, wenn ältere Geschwister neu im Kindergarten sind.

In der kalten Jahreszeit dominieren die Atemwegsinfekte, im Sommer ist Durchfallzeit. Die Infektionserreger werden durch Tröpfchen in der Luft und zusätzlich über die Hände übertragen. Da kleine Kinder in ihrem Forscherdrang gern alles in den Mund und in die Hand nehmen, ist dieser Übertragungsweg bei kleinen Kindern besonders häufig. Immundefekterkrankungen, also grundsätzliche Störungen des Immunsystems sind sehr selten. Symptome können besonders langwierige eitrige Infektionen, chronische Durchfälle oder schwere Erkrankungen durch eigentlich ganz harmlose Erreger sein.

Die ersten Zähne kommen

Bei manchen Kindern geht es schon im zweiten Lebensmonat los, bei anderen dauert es bis zum ersten Geburtstag bis der erste Zahn erscheint. Mit durchschnittlich 30 Monaten sind dann alle 20 Milchzähne da. Kinder zahnen unterschiedlich. Bei jedem einzelnen Zahn können die Symptome wieder anders sein. Die Palette reicht von unbemerkt bis zu schlaflosen Nächten mit viel Geschrei. Warum das so ist, kann niemand erklären. Neben vermehrter Quengelei beobachtet der Kinderarzt auch immer wieder erhöhte Temperatur, leichten Durchfall und vermehrt Atemwegsinfekte. Ob es das Zahnen jedoch wirklich die Ursache des sogenannten Zahnfiebers ist, ist nicht bewiesen. Hinweise darauf, daß das Zahnen bei Ihrem Kind jetzt wirklich beginnt sind vermehrter Speichelfluß, Schwellungen des Zahnfleisches und das ständige Herumkauen auf Fingerchen und harten Gegenständen.



- Optimal zum Kauen ist ein kühl-schrankgekühlter (oder etwas angefrorener) Waschlappen oder Beißring.
- Alte Brotrinde oder rohes Gemüse wie Karotte oder Kohlrabi nur unter Aufsicht kauen lassen (Gefahr durch Verschlucken).
- Bei Fieber über 38,5° bitte zum Kinderarzt, derart hohes Fieber ist allein durch Zahnen nicht erklärbar.
- Wenn nichts helfen will und alle leiden, Ihr Kinderarzt kann Ihrem Kind spezielle Zahnungshilfen verschreiben.

Die 11. Woche

Guß mit kaltem Wasser am Unterschenkel

Vorbereitung

Legen Sie ein Antirutschmatte in Ihre große Badewanne. Füllen Sie Ihre die Wanne für das Kind knöcheltief mit warmes Wasser und setzen Sie sich mit Ihrem Kind hinein. Stellen Sie die Duschbrause auf einen dicken Strahl.



So wird es gemacht

Nach einiger Zeit stellen Sie vorsichtig die Duschbrause an. Zielen Sie erst auf den Boden der Wanne und auf Ihre eigenen Zehen und Beine, erst dann beginnen Sie den Guß bei Ihrem Kind. Optimal gehen Sie von außen über die Knöchel aufwärts auf der Beinaußenseite bis zum Knie, verweilen dort kurz und dann auf der Innenseite wieder bis zu den Zehen.

WICHTIG

- Lassen Sie Ihrem Kind und dem Babysitter Zeit sich aneinander zu gewöhnen, verbringen Sie doch alle gemeinsam einen Nachmittag. Wann und was essen, wie funktioniert das Einschlafen, wie beruhigt sich Ihr Kind und was spielt es momentan gern – all das möchte Ihr Babysitter wissen.

TIPPS

- Ihr Kind will die Wanne verlassen? Führen Sie ihm die Brause erst mal unter Wasser vor.
- Kitzeln Sie doch die einzelnen Zehen mit dem Wasserstrahl, erst dann langsam zum Knie hocharbeiten.

Der Babysitter kommt

Wieder mal ausgehen, entspannt einkaufen oder konzentriert arbeiten: Sie brauchen einen Babysitter. Für Ihr Kind, für Sie selbst und für den Babysitter soll es ein Erfolg werden:



Sie vertrauen dem Babysitter Ihr Kind an: Erfahrung im Umgang mit (eigenen) Kleinkindern (auch mit Quengelzeiten!), Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit sind die wichtigsten Kriterien für einen guten Babysitter.



Wenn Sie den zukünftigen Babysitter vorher nicht näher kennen, muß das nötige Vertrauen erst aufgebaut werden. Sie können beispielsweise auch einen kurzen Besuch beim Babysitter daheim vereinbaren.



Einschlafzeiten gehören zu den sensiblen Phasen. Wenn der Babysitter Ihr Kind ins Bett bringen soll, ist es besser, wenn sich Ihr Kind und der Babysitter schon besser kennengelernt haben.



Spielen Sie bitte immer mit offenen Karten, auch bei ganz kleinen Kindern: Sagen Sie Ihrem Kind ausdrücklich, daß Sie weggehen und wann Sie wiederkommen werden. Versichern Sie Ihrem Kind, daß es nie allein ist und verabschieden Sie sich. Hinterlassen Sie eine Telefonnummer für den Notfall und halten Sie sich an die vereinbarte Zeit.



Und nicht zuletzt: Auch Sie müssen loslassen können, damit die kinderfreie Zeit für Sie zum Erfolg wird. Umso schöner wird das Wiedersehen.

Die 12. Woche

Beikost

Mit spätestens sechs Lebensmonaten reicht Ihrem Kind die gewohnte Milchnahrung nicht mehr aus, feste Beikost muß auf den Löffel. Die ersten Versuche mit dem ungemütlichen Ding im Mund fallen oft schwer. Schummeln Sie Ihrem Kind die ersten Löffel am besten während einer Milchmahlzeit in den Mund. Dieser Zeitpunkt ist günstig, denn der erste Heißhunger ist gestillt und Ihr Kind ist noch nicht satt.

- Saugen ist schön gemütlich, belassen Sie die Milchmahlzeiten für einen entspannten Tagesstart und Tagesausklang.
- Ein paar Löffel Gemüse (Karotte, Kartoffel, Zucchini, Kürbis) zu Mittag sind der klassische Starter, die Löffelmenge können Sie Tag für Tag ganz langsam steigern. Verträgt Ihr Kind eine Gemüsesorte über einige Tage, können Sie mittags eine andere Sorte ausprobieren oder kombinieren. Ab dem sechsten Lebensmonat sollten Sie dann auch etwa viermal pro Woche fleischhaltige Gerichte einführen.
- Als zweite Löffelkost eignet sich der Milchbrei am Abend. Auch hier sind die Geschmäcker verschieden, probieren Sie es aus.
- Als dritte Mahlzeit kommt dann nachmittags ein milchfreier Getreidebrei mit Obst hinzu, den können Sie auch selbst mit Obst der Saison zubereiten.
- Kommt die Löffelkost gut an, denken Sie an zusätzliche Flüssigkeit. Am besten ist Wasser, ab dem neunten Lebensmonat klappt es mit der Lernflasche meist schon ganz gut.
- Fertigenmenüs aus dem Glas sind vom Nährstoffbedarf optimal ausgewogen, streng kontrolliert und altersentsprechend zubereitet.
- Wenn Sie lieber selbst kochen möchten, schauen Sie in ein Babykochbuch.

Braucht mein Kind Fleisch?

Ja, denn ab etwa dem sechsten Lebensmonat benötigt Ihr Kind zusätzlich Eisen für die Blutbildung. Fleisch enthält viel Eisen in optimaler Aufbereitung, wird also vom kindlichen Darm besonders gut verwertet.

Allgemein wird für Säuglinge im zweiten Lebenshalbjahr viermal pro Woche ein fleischhaltige Mahlzeit empfohlen. Vegetarische Ernährung, die ausschließlich auf Fleisch verzichtet, ist nur eingeschränkt für Kinder