

[← Zur Übersicht](#)

## Spiele für die Kleinsten: „Babys lieben Gesichter“

**Text:** Marina Schröder-Heidtmann

**Foto:** Polina Tankilevitch from Pexels



Auf das Fußballspielen müssen frisch gebackene Eltern noch ein bisschen warten. Selbst das gemeinsame Malen dauert noch etwas. Spiele jedoch sind auch für Babys sehr wichtig. Sie fördern durch die Übung bestimmter Fähigkeiten wie Laute oder Bewegungen nicht nur die Entwicklung. Die Interaktion miteinander stärkt auch die Bindung. Lydia Latta arbeitet seit 8 Jahren als Hebamme und weiß, welche Beschäftigungen bei Babys gut ankommen.

### Mimik, Laute und Körperkontakt

Besonders am Anfang könnt ihr euer Baby schon mit „einfachen“ Dingen erfreuen, dem reinen Alltag. Hebamme und Mutter Lydia Latta verrät: „In den ersten drei Monaten sind vor allem die Mimik und Laute interessant. Babys lernen tatsächlich durch körperliche Nähe, Hautkontakt und Sprache, durch Interaktion, Vorsingen oder einfach nur Quatsch-Erzählen.“ Hier können auch Papas ordentlich punkten.

Lydia Latta ergänzt: „Dadurch, dass sich die optische Wahrnehmung von Babys in diesen Alter täglich verbessert, ist einfaches Rumgucken schon interessant. Babys lieben beispielsweise kontrastreiche Bilder, Muster und Gesichter. Zusätzliches Spielzeug überfordert die Kinder eher.“ Ohnehin sind Ruhepausen zwischen den Spielen wichtig, um euer Kind nicht zu überfordern. Als achtsame Eltern werdet ihr merken, wenn es eine Pause braucht. Dann dreht es sich beispielsweise weg.

## Die Sinneswahrnehmung fördern

Wird euer Baby älter, kommt auch mehr Zubehör ins Spiel: „Später ist eine Krabbeldecke großartig, um sich möglichst frei bewegen und ausprobieren zu können“, sagt Lydia Latta. Hier empfiehlt die Expertin, Babys auch unbedeckt die Welt erkunden zu lassen – natürlich sollte es dabei ausreichend warm sein. So kann ein Kind die Materialien deutlich spüren und seine Körperwahrnehmung schulen. „Wenn das Baby anfängt zu greifen, sind dünne Greiflinge, Seidenpüppchen oder Knistertücher eine spannende Beschäftigung.“

## Fingerspiele, Reime und Bewegungen

Unsere Baby-Expertin empfiehlt darüber hinaus Lieder, Fingerspiele und Reime mit Bewegungen oder Körperkontakt, die Eltern häufig aus Pekip-Kursen oder Krabbelgruppen kennen. Wir haben unten ein paar zusammengetragen. Vielleicht fallen euch auch Reime oder Lieder aus eurer eigenen Kindheit ein.

### Finger/Zehenspiele für Babys

Geht ein Mann die Treppe rauf/Kommt eine Maus die Treppe rauf

(Davon gibt es verschiedene Versionen, welche kennst du?)

Geht ein Mann die Treppe rauf (Finger krabbeln den Arm des Kindes hoch),

klingselt an (am Ohrläppchen des Kindes zupfen),

klopft an (leicht auf die Stirn des Kindes klopfen),

„Guten Tag, Herr Nasemann!“ (Nase leicht drücken)

Das ist der Daumen

Das ist der Daumen (behutsam mit dem Daumen des Kindes wackeln)

Drückt die Pflaumen (mit dem Zeigefinger wackeln)

Der ...melt alle auf (mit dem Mittelfinger wackeln)

## Der bringt sie nach Haus (mit dem Ringfinger wackeln)

Und der Kleine, der isst sie alle auf (mit dem kleinen Finger wackeln und ggf. als Abschluss mit der Hand den Bauch des Babys kitzeln)

Kleine Schnecke

(zum Singen nach der Melodie von Bruder Jacob)

Die Hand ist bei diesem Spiel die Schnecke, die langsam Babys Körper kriecht, bis sie zum Abschluss auf dem Bauch landet und dort kitzelt.

Kleine Schnecke, kleine Schnecke,

krabbelt rauf, krabbelt rauf,

krabbelt wieder runter, krabbelt wieder runter,

kitzelt deinen Bauch, kitzelt deinen Bauch.

Das ist der große Zeh

Während ihr die Verse aufsagt, berührt ihr sanft den jeweils benannten Zeh eures Babys.

Das ist der große Zeh,

der braucht viel Platz – juche!

Und das ist der zweite,

der steht ihm zur Seite.

Das ist der dritte,

das ist der in der Mitte.

Und welcher ist dieser hier?

Das ist die Nummer vier!

Das ist der Kleine –

keiner ist alleine.

Viel Freude beim Spielen mit eurem Baby wünscht das DRK Elterncampus Team.

W  Beiträge

→ [Alle Beiträge](#)

[← Zur Übersicht](#)

## Erstaussattung: Was braucht mein Baby?



Text: Marina Schröder-Heidtmann

Foto: Kristina Paukshtite from Pexels



Schicke Kinderwagen, Nachtlichter oder Badewannensitze: Für das Leben mit einem Baby gibt es nahezu alles zu kaufen. Doch was braucht mein Baby wirklich, fragen sich viele von uns als werdende Eltern, wenn sie sich der Fülle an Angeboten gegenüber sehen. Wir vom DRK-Elterncampus haben eine Kursleiterin und erfahrene Eltern befragt. Das Ergebnis ist eine praktische Liste mit Tipps.

### Babys sind bescheiden ...

Wenn wir ein Baby erwarten, möchten wir gut vorbereitet sein. Unserem Wonneproppen soll es an nichts fehlen, er soll es schön haben. Voller Vorfreude hätten wir für unseren Nachwuchs ar  n gar das Beste vom Besten. „Doch eigentlich braucht ein Baby nicht viel“, verrät Di  leiterin Carolin Gebert. Theoretisch benötigen Babys im ersten Jahr nicht einmal ein eigenes Zimmer und Möbel, sie sind ohnehin am liebsten bei Mama und Papa. „Am

wichtigsten sind achtsame, liebende Eltern, angemessene Kleidung und natürlich die Versorgung mit Nahrung“, sagt die Expertin. Ein paar Dinge jedoch sind unverzichtbar.

## Must-haves für den Alltag mit Baby

- **Kleidung:** Weil es zu Babys Bekleidung viel zu erzählen gibt, haben wir dazu einen gesonderten Beitrag für euch.
- **Autokindersitz:** Carolin Gebert rät, gebrauchte Babyschalen nur von sehr guten Bekannten zu übernehmen, um sichergehen zu können, dass sie nicht durch einen Unfall beschädigt sind. „Auch sollten Kindersitze nicht älter als 5 bis 8 Jahre sein, denn der Kunststoff kann mit der Zeit porös werden und brechen.“
- **Beistellbett:** Im Bettchen nah am Elternbett fühlt sich ein Baby sicherer. Aber es ist auch praktisch: Eltern können ein kleines Nervenbündel nachts schnell beruhigen und stillende Mütter brauchen ihre Kinder nur zu sich rüber holen.
- **Schlafsäcke:** Sie sind sicherer als Decken und können nicht wegrutschen. Am besten man hat wenigstens zwei, falls die Windel einmal ausläuft. Es gibt dünne Sommermodelle und Wintervarianten mit Ärmeln.
- **Thermometer:** Neben einem Fieberthermometer braucht ihr ein Thermometer für das Badewasser. Die optimale Badetemperatur für ein Baby liegt bei 37 °C und das erste Bad ist dran, nachdem der Nabel verheilt ist.
- **Kinderwagen:** Es gibt eine riesige Auswahl an Modellen und beim Preis gibt es nach oben kaum Grenzen. Die von uns befragten Eltern empfehlen vielfach gebrauchte Kinderwagen. „Weil wir in der Großstadt gewohnt haben, war es uns wichtig, den Wagen auf kleinem Raum navigieren zu können, ganz abgesehen von guten Schadstoffwerten,“ sagt Mutter Maria Schneider. „Weil wir den Neupreis nicht bezahlen wollten, haben wir unser Wahlmodell gebraucht gekauft. Das war die beste Entscheidung. So war ich auch gelassen, als es später Kleckereien gab – bei beiden Kindern.“ Dreifachvater Matthias Schlender plädiert für den Praxiswert: „Beim Kinderwagen würde ich den Schnick-Schnack weglassen und einen kaufen, der langfristig gut funktioniert – etwa eine gute Buggyfunktion hat. Schließlich braucht man den Liegeeinsatz nicht lang.“ Auch der Adapter für den Kinderautositz bringt Eltern große Erleichterung. „Ist das Kind im Auto eingeschlafen, muss man nicht alles tragen, man kann bequem und sicher mit Babyschale auf dem Wagen seine Erledigungen machen. Das haben wir am Anfang oft genutzt“, erzählt Anja Schlender, Mutter von 1,5 Jährigen Zwillingen und eines 9-jährigen Sohnes.
- **Windeln:** Neben Einmalwindeln gibt es eine Vielzahl guter Stoffwindeln als langlebige Variante. Ansonsten heißt es: Ausprobieren, was für euer Baby am besten passt. „Ich würde empfehlen, gleich nach der Geburt mehrere Windelsorten zu testen“, sagt Rosa Ziegler, Mutter eines dreimonatigen Sohnes, zum Thema Einwegwindeln. „Die erste Marke ist bei uns ständig ausgelaufen. Wenn man also andere Eltern kennt, von denen man sich ein paar abgeben lassen kann, sollte man das tun. Aber es lohnt auch, verschiedene Sorten zu testen.“ Ganz gleich, welche Windel ihr nutzt, insbesondere am Anfang ist es gut, auf Feuchttücher zu verzichten. Warmes Wasser ist die natürliche Alternative.



- ein sicherer Ort zum Ablegen (am Tag): **Er gehört nicht per se zur Ausstattung, ist aber schon frühzeitig einen Gedanken wert. Es gibt verschiedene Wege, einen behüteten Ort zu schaffen. Was passt am besten zu euch? Mutter Anja Schlender erzählt: „Wir haben von Anfang an ein Laufgitter hingestellt, dass unsere Zwillinge ein bisschen erhöht bei uns liegen können. Gerade wenn man Haustiere hat oder kleine Kinder ist es besser, wenn das Baby in einem geschützten, sauberen Bereich liegt. Im Laufgitter sind Babys auch sicher, wenn man mal zur Toilette muss oder einfach mal etwas im Haushalt erledigt.“ Rosa Ziegler hat ihr Beistellbett zum Stubenwagen umfunktioniert. „Unser Bett hat Rollen und eine vierte Wand. Dadurch können wir es durch die Wohnung rollen und das hilft uns allen sehr. Unser Sohn ist beruhigt, dass wir in der Nähe sind und wir können etwas Hausarbeit machen oder essen. Außerdem schläft er beim Hin-und Her-Rollen manchmal ein.“**
- Baumwolltücher: **„Molton-Tücher in rauen Mengen sind eine echte Erleichterung“, sagt Rosa Ziegler. „Ich nehme sie als Stillunterlage, gerade wenn ich im Liegen stille. Für Kleinigkeiten wie Sabber-Abwischen haben sich kleinere Tücher von 40 x 40 cm besser bewährt.“**
- Babyfon: **Besonders praktisch, wenn Babys Schlafplatz nicht gleich im Nachbarzimmer ist oder Eltern sich in Ruhe anderen, gegebenenfalls geräuschvolleren, Dingen widmen wollen.**
- Steckdosenschutz: **„Die Steckdosen kindersicher zu machen, ist absolut wichtig“, sagt Vater Matthias Schlender. „Die Kinder gehen da wirklich ran.“ Es ist zwar erst im Krabbelalter notwendig, aber es schon vor der Geburt zu erledigen, kann nicht schaden.**

## Mit Spielzeug und Stofftieren zurückhalten

Viele Dinge der Baby-Erstaussstattung sind auch gebraucht noch in sehr gutem Zustand erhältlich. Das ist nicht nur preiswerter, sondern auch nachhaltig. Zurückhalten sollte man sich beim Kauf von Spielzeug und Kuscheltieren, rät DRK-Kursleiterin Carolin Gebert. „Davon bekommen Eltern häufig viel geschenkt.“ Auch bei Babypflegeprodukten ist Sparsamkeit angesagt, denn eigentlich braucht ihr gar nicht viel.

Mit den aufgeführten Dingen habt ihr einen Grundstock für einen guten Start. Doch euer gemeinsames Leben gleicht keiner anderen Familie – möglicherweise benötigt ihr von einigen Dingen mehr oder weniger. Oder ihr braucht zusätzlich noch etwas anderes. Was für eure Situation am besten passt, werdet ihr – auch mit Hilfe eurer Hebamme – mit der Zeit feststellen.

Wir vom DRK-Elterncampus-Team wünschen euch einen guten Start!

## Weitere Beiträge



[← Zur Übersicht](#)

## Erstaussattung: Babys Bekleidung

Text: Marina Schröder-Heidtmann

Foto: Amina Filkins from Pexels



Weißer Baumwollhemdchen und Strampler als einzige Kleidung für den frisch geborenen Nachwuchs gehören längst der Vergangenheit an. In puncto Babybekleidung ist heute alles zu haben, was das Herz begehrt – von lässig bis schick, von dezent bis knallbunt, von natürlich bis innovativ. Bei aller Vielfalt macht es Sinn, ein paar Dinge zu beachten. Wir teilen Expertinnenhinweise und Elternerfahrungen mit euch.

### Die Praxistauglichkeit zählt

Süße Schühchen, lässige Latzhosen oder coole Hoodies sehen toll aus, viele Eltern stellen allerdings schnell fest, dass der Praxiswert solcher Outfits begrenzt ist. „Vor allem für kleine Kinder sind Sachen mit Kapuzen ungeeignet“, erzählt Anja Schlender, Mutter von 1,5-jährigen Zwillingskindern und einem 9-jährigen Sohn. „Dann liegen die Babys auf diesen Kapuzen und das ist unbequem.“ Bei Latzhosen brauchen Eltern zu viele Handgriffe und schicke Schuhe im

**Miniformat sind häufig zu fest oder fallen einfach von Babys Fuß. „Generell gilt: Babykleidung sollte bequem und nicht zu eng sein“, betont DRK-Kursleiterin Carolin Gebert. Und das nicht nur für die Kleinen, sondern auch für die Großen, denn junge Eltern haben genug zu tun.**


**Als Mutter weiß Anja Schlender, dass gerade der Kopf empfindlich ist: „Oberteile sollten am Kopfausschnitt leicht zu erweitern sein, zum Beispiel mit kleinen Knöpfen, um sie gut an- und ausziehen zu können.“ Auch Wickelbodys empfiehlt sie, genauso wie Rosa Ziegler, Mutter eines dreimonatigen Sohnes: „Pullover und Bodys, die man über den Kopf ziehen muss, fand Alex gerade in den ersten Wochen ganz schlimm. Wir sind dann auf Wickelbodys und Wickelhemden umgestiegen. Inzwischen haben wir auch Wickelpullover gefunden.“ Sie fügt hinzu: „Hosen oder Strampler mit Füßlingen machen aus meiner Sicht nur ganz am Anfang Sinn, schnell sind sie beispielsweise zu kurz. Eine Hose mit umklappbaren Füßlingen kann man viel länger verwenden.“**

Babykleidung muss nicht neu sein – im Gegenteil

**Säuglinge wachsen schnell und tragen eine Kleidergröße nur für einen kurzen Zeitraum – neben dem wichtigen Thema Nachhaltigkeit ein Grund, Kleidung wiederzuverwenden. „Gebrauchte Kleidung hat auch den Vorteil, dass sie weniger oder gar keine Schadstoffe enthält, denn sie wurde bereits mehrfach gewaschen“, sagt DRK-Expertin Carolin Gebert. Bei neuer Kleidung versteht es sich von**

Mit dieser Kleidung seid ihr fürs Erste vorbereitet

**„Babys brauchen Wärme“, betont Carolin Gebert. Deshalb sollte die Kleidung immer an die Temperatur angepasst sein. Ein Grundstock an Kleidung für ein Neugeborenes umfasst in etwa:**

- 5 bis 8 Bodys (Gr. 56/62)
- 5 bis 8 Hemdchen/Shirts/Pullover je nach Jahreszeit
- 5 bis 8 Höschen (Gr. 56/62)
- 2 bis 6 Paar Erstlingssöckchen aus Naturfaser – „Gerade am Anfang fehlen häufig Socken“, verrät Dreifachmutter Anja Schlender „Man sollte immer 1 bis 2 Strümpfe über die Füße ziehen, weil sie sonst schnell auskühlen.“
- 2 Baumwollmützchen in kleinster Größe - „Mützen sind Pflicht, denn Babys verlieren viel Wärme über den Kopf“, sagt DRK-Kursleiterin Caroline Gebert.
- 1 bis 2 Jäckchen – verschiedener Dicke bzw. je nach Jahreszeit, ggf. 1 bis 2 Paar Fäustlinge (optimal ohne Däumchen)
- in den kälteren Monaten: 1 bis 2 warme Einteiler oder Kombinationen vorzugsweise mit umklappbaren/umklappbaren Fuß- und Handteilen
-  Schlafanzüge

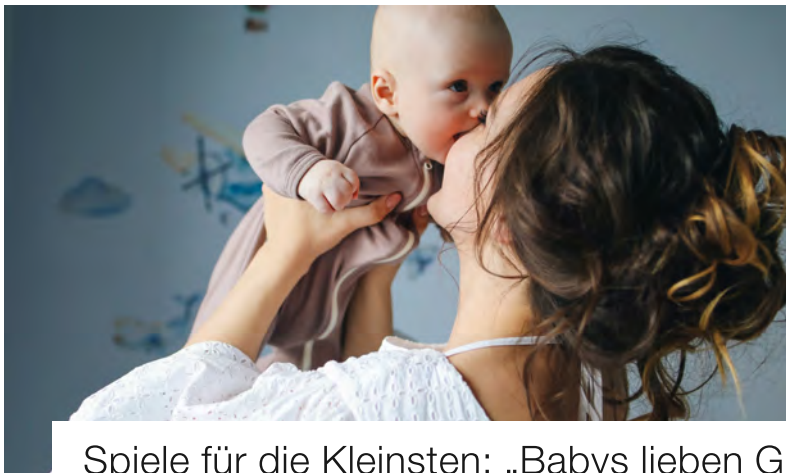
## Eine Frage der Größe

**Grundsätzlich kann man sich bei der Kleidergröße an der Größe des Kindes orientieren: Ein 51 bis 56 cm langes Neugeborenes trägt im Normalfall Größe 50/56 – Frühchen entsprechend kleinere Größen von 44 bis 50. DRK-Expertin Carolin Geber empfiehlt allerdings, sich nicht ausschließlich auf die Angaben der Hersteller zu verlassen: „Die ausgewiesenen Größen fallen sehr unterschiedlich aus. Ausprobieren ist hier die Devise“. Mit der Zeit entwickeln viele Eltern ein Gefühl für die Größe.**

**Die erste Größe ist schnell zu klein – meist innerhalb weniger Wochen. Rosa Ziegler weiß es noch genau: „Größe 50 hat Alex von Anfang an nicht gepasst und aus Größe 56 ist er sehr schnell herausgewachsen. Natürlich braucht man in den kleinen Größen genügend Sachen, um sie wechseln und waschen zu können, aber nicht zu viele.“ Auch Anja Schlender resümiert: „Überflüssig finde ich, wenn man am Anfang zu viele Sachen hat, vor allem schicke.“**

## Weitere Beiträge

→ [Alle Beiträge](#)



Spiele für die Kleinsten: „Babys lieben Gesichter“

Auf das Fußballspielen müssen frisch gebackene Eltern noch ein bisschen warten. Selbst das gemeinsame Malen dauert noch etwas. Spiele jedoch sind auch für Babys sehr wichtig. Sie fördern durch die Übung bestimmter Fähigkeiten wie Laute oder Bewegungen nicht nur die Entwicklung. Die Interaktion miteinander stärkt auch die Bindung. Lydia Latta arbeitet seit 8 Jahren als Hebamme und weiß, welche Beschäftigungen bei Babys gut ankommen.

→ [Weiterlesen](#)



[← Zur Übersicht](#)

# Baby-Erstausrüstung: Was unser Leben etwas leichter macht

**Text:** Marina Schröder-Heidtmann

**Foto:** Josh Willink from Pexels



Neben der unverzichtbaren Grundausstattung für ein Leben mit einem Säugling, gibt es Dinge, die unser Leben mit den Kleinsten etwas einfacher machen oder gar für einige von uns einen riesigen Unterschied bedeuten. Von der Babytrage bis zur Milchpumpe: Wir stellen euch vor, was uns Eltern und DRK-Babykursleiterin Carolin Gebert verraten haben.

## Gut zu haben

- **Trage:** Viele Eltern schwören auf Babytragen oder Tragetücher. „Es ist unsere Wunderwaffe, die Bauchschmerzen zuschlagen oder unser Kleiner sich gerade schwer beruhigen lässt“, verrät Rosa Ziegler, Mutter eines dreimonatigen Sohnes. „Auch mein Mann wird durch gut involviert und empfindet den engen Kontakt zu seinem Sohn als sehr wohltuend.“ Zwillingmutter Ania Schlender nennt zudem die praktische Seite: Wir haben



wenigstens. Zwillingmutter Anja Schlender nennt zudem die praktische Seite: „Wir haben unsere Kleinen am Anfang beide viel am Körper getragen. Mit Babytrage hat man die Hände frei und kann dabei auch mal den Geschirrspüler ausräumen oder die Wäsche machen.“

Kürzlich habe ich eine meiner Töchter mit eineinhalb Jahren noch einmal in die Trage genommen. Sie war so krank und wollte nur nah bei mir sein. Das ging für mich am besten in der Trage.“ DRK-Expertin Carolin Gebert rät, sich eine Babytrage bzw. ein Tragetuch im Idealfall mit Beratung anzuschaffen, sodass die Trage auf beide Eltern passt – also am besten erst nach der Geburt.

- **Nachtlicht:** Am praktischsten ist es frei beweglich – also beispielsweise mit Akkus – und dimmbar. So können Eltern in der Nacht schnell sehen, was los ist, ohne dass es beim Schlafen stört. Wenn nötig, kann man das Licht einfach heller stellen.
- **Fußsack:** Während er leicht zu handhaben ist, hält ein Fußsack für den Kinderwagen Babys Beine und Füße schön warm, besonders an kalten Wintertagen.
- **Spieluhr:** Caroline Gebert empfiehlt als schöne Anschaffung vorab eine Spieluhr. „Babys können schon im Bauch hören. Nach der Geburt kann die bekannte Melodie einer Spieluhr zu ihrem Wohlbefinden und ihrer Beruhigung beitragen.“

## Wichtige Begleiter je nach Bedarf

- **Stillkissen:** Rosa Ziegler kann Stillkissen nur empfehlen: „Gerade für die Football-Position, die Still-Anfängerinnen gern empfohlen wird, ist es besonders hilfreich“, sagt sie. Anja Schlender hingegen hat andere Erfahrungen gemacht: „Stillkissen fand ich meistens unhandlich, weil sie wegrutschen, zu groß oder zu klein sind. Ich kam besser zurecht mit Sofakissen oder einer Decke zum Unterlegen. Stillkissen habe ich eher für Begrenzungen genutzt.“
- **(Hand)Milchpumpe:** Nicht jede Mutter braucht eine Milchpumpe, doch auch bei stillenden Müttern kann sie hilfreich sein: „Bei mir ist der Milchspendereflex sehr stark“, erzählt Rosa Ziegler. „Dadurch hatte Alex immer `eine Druckbetankung´, wenn er anfang zu trinken. Er hat viel Luft geschluckt und sehr starke Bauchschmerzen bekommen. Wenn ich direkt vor dem Stillen etwas Milch abpumpe, kann er ruhiger trinken und hat deutlich weniger Bauchschmerzen. Sehr wichtig bei einer Milchpumpe ist im Übrigen die richtige Trichtergröße.“
- **Fläschchenzubehör:** „Wenn Eltern auf Fläschchen zurückgreifen (müssen), würde ich einen Flaschenzubereiter empfehlen. Dann hat die Milch gleich die richtige Temperatur – ohne dass man lange Probieren muss“, erzählt Matthias Schlender, Vater von drei Kindern. „Ein Flaschenwärmer hingegen halte ich für Quatsch, das dauert einfach zu lange. Was unser Leben auch erleichtert hat, war ein Mikrowellensterilisator. Das ersparte uns aufwändiges Abkochen.“

W  nderwagen, Babykleidung und Co. gilt auch für diese Liste, dass die meisten Dinge  
 et  ut gebraucht ihren Zweck erfüllen. Zudem ist unsere Liste der praktischen Dinge  
 nicht in Stein gemeißelt. Womöglich werdet ihr sie durch Dinge ergänzen, die sich in eurem

## Leben als Eltern bewähren. Als DRK-

Elterncampus-Team wünschen wir euch viel Freude beim Sammeln eurer eigenen Erfahrungen.

### Weitere Beiträge

→ [Alle Beiträge](#)

---



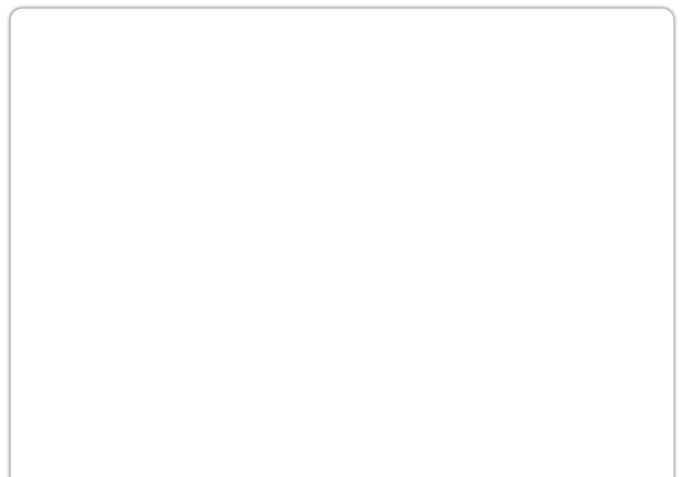
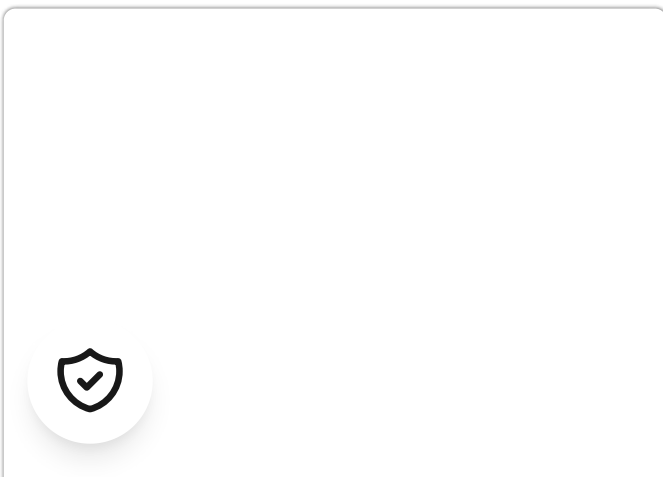
#### Spiele für die Kleinsten: „Babys lieben Gesichter“

Auf das Fußballspielen müssen frisch gebackene Eltern noch ein bisschen warten. Selbst das gemeinsame Malen dauert noch etwas. Spiele jedoch sind auch für Babys sehr wichtig. Sie fördern durch die Übung bestimmter Fähigkeiten wie Laute oder Bewegungen nicht nur die Entwicklung. Die Interaktion miteinander stärkt auch die Bindung. Lydia Latta arbeitet seit 8 Jahren als Hebamme und weiß, welche Beschäftigungen bei Babys gut ankommen.

→ [Weiterlesen](#)



## Unsere Onlinekurse



[← Zur Übersicht](#)



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

Elterncampus



Foto: Polina Tankiewicz from Pexels



Als Eltern wollen wir unseren Kindern den bestmöglichen Start in ein gutes Leben geben. Eine große Aufgabe, bei der sich vor allem junge Mütter immer wieder großen Druck bereiten, sie wollen alles perfekt machen. Auf Dauer ist das sehr anstrengend und nagt an unserer Stimmung, dabei heißt es so oft, „wenn es der Mutter gut geht, geht es auch der Familie gut“. Was Wahrheit in sich birgt, verstärkt gleichzeitig den Druck, denn Mütter scheinen eine große Verantwortung zu haben. Doch wie gelingt es, dass es Müttern gut geht? Wir haben ein paar Anregungen.

## Für das seelische Wohlbefinden

- Niemand ist perfekt. **Aber der Anspruch, perfekt zu sein oder etwas perfekt zu machen, führt zu Überforderung und Stress. Dabei ist es nichts Ungewöhnliches, als Mutter auch seine Grenzen zu geraten. Schließlich stellt das Leben mit Baby frische Eltern vor verschiedenste Herausforderungen – vom Schlafdefizit über Schreikrämpfe bis zur**



**Kitaeingewöhnung oder der Vereinbarkeit von Job und Familie. Du kannst nicht alles perfekt machen, mach dir das bewusst. Und: Was passiert eigentlich, wenn die Wäsche einen Tag**

**länger liegt oder es zum Abendbrot heute nur Tiefkühlpizza gibt? Auch dein Kind verzeiht dir so einiges, solange es sicher und geborgen ist.**

- **Also:** Lass los von Erwartungen an dich und andere, die sich (gerade) nicht erfüllen lassen. Das erspart Frustration und Ärger. Versuche dich auch von unrealistischen Vorstellungen zu trennen: Bilderbuchfamilien oder die stets glücklichen Familien aus der Werbung gibt es nicht.
- Akzeptiere, dass du nicht alles beeinflussen kannst. Manchmal weint ein Baby einfach – weil es beispielsweise etwas verarbeitet oder einen Wachstumsschub hat – und wir können nichts tun, außer bei ihm sein.
- Hilfe annehmen: Wenn jemand dir seine wertvolle Hilfe anbietet, nimm sie an. Jede(r) benötigt von Zeit zu Zeit Hilfe. Und brauchst du Unterstützung, warte nicht auf andere. Such dir selbst gezielt Hilfe – von Babys Papa, von Familie und Freunden, aber auch – je nach Problemlage – von deiner Hebamme oder Fachleuten in Beratungsstellen.
- Vergleiche dich nicht mit anderen Müttern. Wir sind alle verschieden und haben unterschiedliche Lebensumstände. Jede tut, was sie kann. Vergleiche – in Kursen, Kita oder unter Freunden – auch nicht deinen Nachwuchs mit anderen Kindern. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo, das eine krabbelt schneller, das andere kann schneller mit dem Löffel essen und wieder ein anderes ist vielleicht schon früh besonders sozial.
- Austausch mit anderen Müttern: Als Mütter sind wir alle irgendwie in einem Boot, machen ähnliche Dinge durch. Sprich mit Freundinnen, die Kinder haben oder suche dir – etwa in Kursen– vertrauensvolle Mütter, deren Kinder so alt sind wie deines. Ihr könnt euch über Themen austauschen, die in eurem Leben aktuell sind, und auch einmal Dampf ablassen.
- Zu viel Expertenrat verwirrt. Hol dir bei Bedarf Expertenrat aus Büchern, Foren, Kursen oder persönlich. Aber lass die Stimme in deinem Bauch nicht außer Acht, du kennst dein Baby, dich und deine Familie am besten.
- Stillen vs. Pulvermilch: Für viele Mütter ist das Stillen ein ganz besonderes Thema. Das natürlichste der Welt ist beim ersten Kind für die ein oder andere gar nicht so leicht. Doch auch das Stillen ist ein Lernprozess, der nicht automatisch funktioniert. Mit ein bisschen Geduld klappt es nach ein paar Wochen meist. Sollte das Stillen bei dir und deinem Baby am Ende nicht funktionieren, lass den Kopf nicht hängen. Auch Kinder, die Ersatzmilch trinken, werden groß und gesund.
- Natürlich ist dein Baby gerade am Anfang das Größte in deinem Leben. Alles dreht sich um den kleinen Wonnepropfen. Langfristig allerdings trägt es zu deinem Wohlbefinden bei, auch anderen Themen (mehr) Raum zu lassen – einem Hobby, Sport oder Freundschaften.
- Kleine Auszeiten einplanen: Der Alltag mit Baby ist häufig recht gefüllt, es gibt immer etwas  Umso wichtiger kann es sein, Entspannungseinheiten gezielt einzuplanen. Es muss Großes sein, gerade die kleinen Dinge verschönern den Alltag – ein Buch zu lesen, mit einer Freundin zu telefonieren oder ein entspannendes Bad zu nehmen.

Wir vom DRK-Elterncampus wünschen dir eine erfüllte Mutterschaft!

## Weitere Beiträge

→ [Alle Beiträge](#)

---



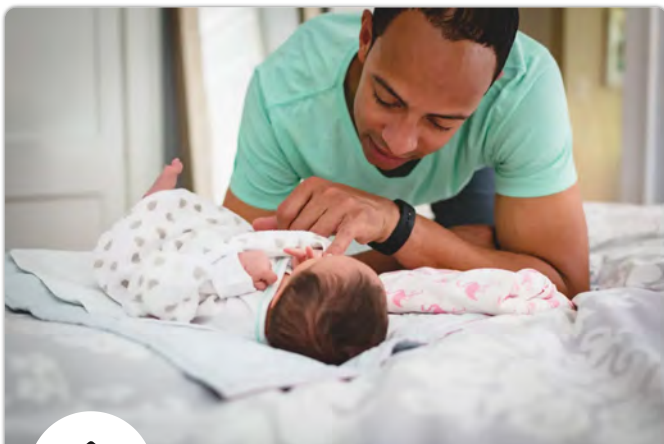
### Spiele für die Kleinsten: „Babys lieben Gesichter“

Auf das Fußballspielen müssen frisch gebackene Eltern noch ein bisschen warten. Selbst das gemeinsame Malen dauert noch etwas. Spiele jedoch sind auch für Babys sehr wichtig. Sie fördern durch die Übung bestimmter Fähigkeiten wie Laute oder Bewegungen nicht nur die Entwicklung. Die Interaktion miteinander stärkt auch die Bindung. Lydia Latta arbeitet seit 8 Jahren als Hebamme und weiß, welche Beschäftigungen bei Babys gut ankommen.

→ [Weiterlesen](#)



## Unsere Onlinekurse



Elternernährung & Beikost



Babymassage

[← Zur Übersicht](#)

## Meilensteine: Die erste Beikost

**Text:** Marina Schröder-Heidtmann

**Foto:** amsw photography from Pexels



Das erste Essen eines Babys ist ein besonderes Ereignis im Leben junger Eltern – und natürlich des Babys selbst. Doch wann ist der richtige Zeitpunkt dafür? Woran erkennen wir, ob unser Baby für die „erste Mahlzeit“ bereit ist? Hebamme Lydia Latta gibt Aufschluss.

### Essen für die Neugier

Am Anfang stillen Babys mit der Beikost weniger ihren Hunger als ihre Neugier. „Es geht zunächst nicht um das Ersetzen der Mutter- oder Pre-Milch, sie bleibt im gesamten ersten Lebensjahr die wichtigste Nährstoffquelle für ein Baby“, sagt Lydia Latta. Muttermilch kommt bei der Einführung „fester“ Nahrung eine wichtige Aufgabe zu. Sie gibt immunologischen Schutz gegen Allergene, fördert also die Verträglichkeit von Gluten und Co. So empfehlen Hebammen das Stillen auch im zweiten Lebensjahr.

## Anzeichen, dass ein Baby für Beikost bereit ist

Empfehlenswert sei es, sagt Lydia Latta, einem Baby frühestens ab dem fünften und spätestens im siebten Lebensmonat Beikost anzubieten. Schaut man genau hin, gibt es einige Anzeichen, die dafür sprechen, dass ein Kind reif ist für die Beikost. Diese Anzeichen gelten für alle Kinder, auch bei Allergien in der Familie, betont die Hebamme: „Grundsätzlich ist es bei der Beikost-Einführung nicht notwendig, einen Unterschied zwischen Kindern mit und ohne Allergiefähigkeit zu machen.“

Zeigt euer Baby bereits einige der folgenden Anzeichen?

- Aufrecht sitzen können: „Ein Baby sollte mit etwas Unterstützung im unteren Rücken aus eigener Kraft aufrecht sitzen können“, sagt Hebamme Lydia Latta. „So kann es sicher schlucken. Schließlich hängt die Muskelreife im Magen-Darm-Trakt mit der Grobmotorik zusammen.“
- Rotieren des Oberkörpers: Das Baby sollte mit dem Oberkörper nach links und rechts rotieren können. Die Muskeln sind dann ausreichend ausgebildet.
- Dein Baby sollte keinen Zungenstreckreflex mehr aufweisen. Löffel oder Nahrung werden sonst wieder herausgeschoben.
- Kauen: Selbst wenn es am Anfang ausschließlich Brei geben sollte, ist es Voraussetzung, dass euer Baby Bereitschaft zum Kauen zeigt.
- „Ein Baby sollte selbstständig Nahrung nehmen und in Mund stecken können“, betont Lydia Latta, „denn die manuelle Feinmotorik steht in engem Zusammenhang mit der Fähigkeit zur koordinierten Mund- und Gesichtsbewegung“.
- Wichtig für die Kommunikation mit euch als Eltern ist, dass euer Baby zeigen kann, wenn es satt ist oder einfach gerade nicht essen möchte. Es dreht sich dann beispielsweise weg oder behält den Mund zu. Eure Aufgabe ist es, auf diese Zeichen zu achten.
- deutliches Interesse am Essen: Greift euer Baby am Familientisch nach eurem Essen, nach einem Löffel oder schmatzt gar schon mit, wird es vielleicht langsam Zeit die Beikost einzuführen.

Geduld und ein vielfältiger Speiseplan zahlen sich aus

Lydia Latta rät, jede Woche mindestens ein neues Lebensmittel einzuführen. „Je abwechslungsreicher der Speiseplan, desto besser nehmen Kinder verschiedenste Geschmäcker auch später an“, sagt die Expertin. Selbst zu kochen hilft dabei, die vielfältigen Aromen zu unterscheiden.

Sollte euer Baby neue Lebensmittel nicht sofort annehmen, ist das kein Grund zu Sorge.

„Wir müssen wir Neues 10 bis 16 mal anbieten, bevor ein Kind es annimmt“, gibt Lydia Latta Rat. „Die Angst vor Neuem ist ganz natürlich. Sie ist am geringsten ausgeprägt, wenn ein Kind sechs Monate alt ist. ab circa 18 Monaten bis zum achten Lebensjahr wird sie

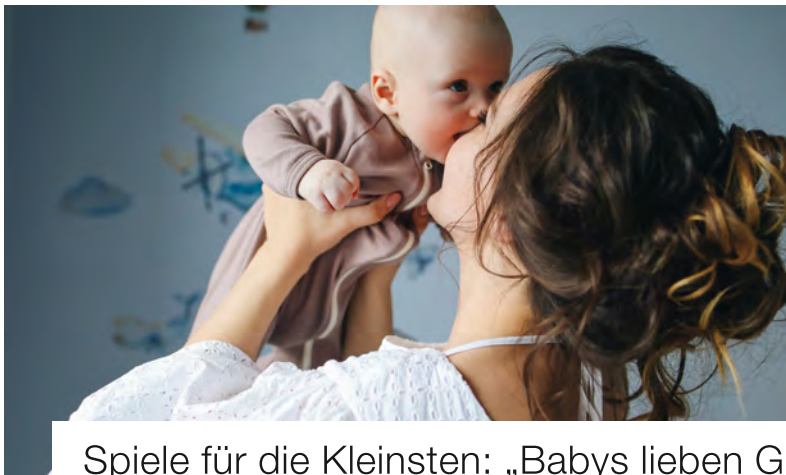
wieder stärker.“ Essen soll Spaß machen. Deshalb versucht, Druck, Zwang oder Hektik am

Familientisch außen vor zu lassen. „Das Kind bestimmt die Zeit, das Tempo und die Menge“, sagt Lydia Latta.

Viel Freude beim Einführen der Beikost wünscht das DRK-Elterncampus-Team.

## Weitere Beiträge

→ [Alle Beiträge](#)



### Spiele für die Kleinsten: „Babys lieben Gesichter“

Auf das Fußballspielen müssen frisch gebackene Eltern noch ein bisschen warten. Selbst das gemeinsame Malen dauert noch etwas. Spiele jedoch sind auch für Babys sehr wichtig. Sie fördern durch die Übung bestimmter Fähigkeiten wie Laute oder Bewegungen nicht nur die Entwicklung. Die Interaktion miteinander stärkt auch die Bindung. Lydia Latta arbeitet seit 8 Jahren als Hebamme und weiß, welche Beschäftigungen bei Babys gut ankommen.

→ [Weiterlesen](#)



## Unsere Onlinekurse



[← Zur Übersicht](#)

## Beikost: Fingerfood als Alternative zum Brei


Text: Marina Schröder-Heidtmann

Foto: Lisa Fotios from Pexels



Neben Brei als erster Beikost ist immer häufiger die Rede vom Baby-led Weaning, der sogenannten Babyorientierten Beikost-Einführung, bei der Kinder von Anfang an eine Vielfalt mundgerecht zubereiteter Nahrungsmittel eigenständig zu sich nehmen. Fingerfood für Babys also. Wie es funktioniert und was man dabei beachten muss, berichtet eine Hebamme.

Von Anfang an eine möglichst abwechslungsreiche Babykost

Das Besondere am Baby-led Weaning (BLW) ist nicht nur das Fingerfood und die Selbständigkeit der Kinder. Von Anfang an erhalten die Babys ein möglichst breites, wechselndes Nahrungsangebot. „Weil der Körper zunächst immer nur mit kleinen Mengen eir Nahrungsmittels in Berührung kommt, sind Unverträglichkeiten selten“, verrät Hebamme Ly  a, die mit ihrem Sohn selbst Baby-led Weaning praktiziert hat. Eine extra Babykost – neben BLW und Mutter- bzw. Pre-Milch sei nicht notwendig.

## Förderung der Sprachentwicklung und des Selbstwertgefühls

Lydia Latta nennt eine Reihe von Vorteilen des Baby-Fingerfoods. Dazu gehören beispielsweise die Förderung der Auge-Hand-Mund-Koordination oder das Training der Mundmotorik, die wichtig ist für die Sprachentwicklung. „Nicht zuletzt begünstigt Baby-led Weaning die Neugierde und Experimentierfreude des Kindes, aber auch die Selbstwirksamkeit und sein Selbstwertgefühl“, erklärt Lydia Latta. „Schließlich darf der Nachwuchs bei den „Großen“ mitessen, sein Tempo vorgeben und so mitbestimmen.“ Daneben hat die Babyorientierte Beikost- Einführung ganz praktische Pluspunkte: Alle können gleichzeitig essen, weil kein Füttern notwendig ist. Auch ist weder eine spezielle Kindernahrung notwendig noch ein bestimmtes Schema im Speiseplan.

Dennoch sind einige Dinge zu beachten, etwa Sicherheitsaspekte (dazu gleich mehr). Stefanie Fath, DRK-Ernährungskursleiterin rät Eltern, die BLW praktizieren wollen, sich vorher gut zu informieren und sich am Anfang gegebenenfalls von einer Hebamme begleiten zu lassen. „Ich halte Baby-led Weaning vor allem für Stillkinder geeignet“, sagt die DRK-Expertin. „Außerdem sollten Eltern dafür eine gute Portion Gelassenheit mitbringen.“ Denn das gemeinsame Essen soll Spaß machen, Druck oder Hektik sind dort fehl am Platz – eine Grundvoraussetzung, die auch Lydia Latta am Herzen liegt.

## So funktioniert Baby-led Weaning

Mit dem Baby-Fingerfood könnt ihr – ebenso wie mit Breimahlzeiten – beginnen, wenn euer Kind dafür bereit ist. Achtet dabei auf eindeutige Reifezeichen, etwa das selbstständige Sitzen oder deutliches Interesse am Essen, – wir erläutern sie in unserem Artikel zur ersten Beikost . Die „Zutaten“ für erfolgreiches BLW sind folgende:

- Kind aufrecht hinsetzen!
- Essplatz in Sicherheit bringen: **Legt das Lätzchen an und bei Bedarf eine Unterlage auf den Tisch oder gar auf den Boden. Entfernt alle Dinge aus der Reichweite des Kindes, die es nicht greifen oder schmutzig machen darf.**
- ruhige Atmosphäre: **Sorgt für eine ruhige, entspannte Atmosphäre – ohne Fernsehen, Hektik oder Multitasking-Anspruch – und esst möglichst am Familientisch. Stellt sicher, dass euer Kind nicht unbeaufsichtigt oder abgelenkt ist.**
- das Essen: **Legt eine Auswahl verschiedener Lebensmittel als Fingerfood auf den Teller oder direkt auf den Tisch. „Die Lebensmittel sollten weich gedünstet sein und eine handliche Pommies-Größe haben“, rät Hebamme und Mutter Lydia Latta. „Das Baby bestimmt Tempo und Auswahl.“**
- Getränk: **Am besten ihr bietet eurem Wonneproppen (Leitungs-)Wasser aus dem Becher an.**



Flaschen sind nicht anzuraten.

## Tipp für gesundes Fingerfood

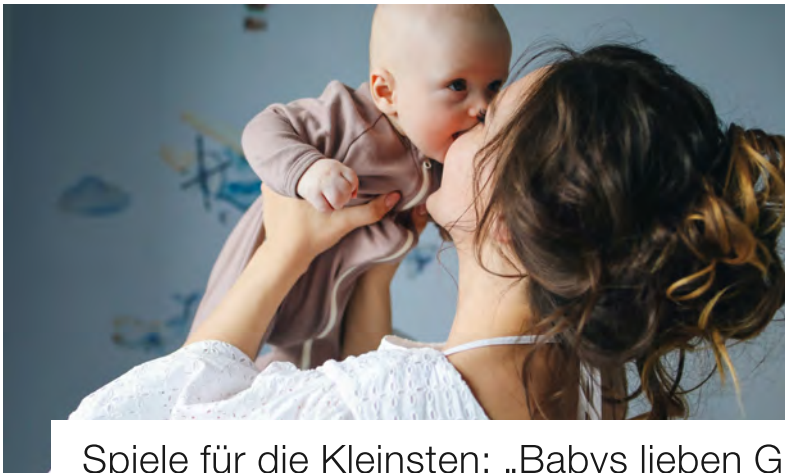
Generell empfiehlt Hebamme Lydia Latta, neue Nahrungsmittel in kleinen „Probe-Portionen“ anzubieten. So kann der Körper Toleranzen entwickeln. „Die Lebensmittel sollten gedünstet oder in Dampf gegart sein, eventuell auch schonend gebraten“, rät die Baby-Expertin. Gemüse bietet ihr am besten saisonal, regional und aus biologischem Anbau an. Es sollte stets mit etwas Fett verarbeitet werden. Dafür empfehlen sich im Wechsel Rapsöl und Butter. „Fisch und Fleisch sind von Anfang an möglich, werden aber für eine bessere Aufnahme möglichst mit Obst angeboten“, sagt Hebamme Lydia Latta. Unbedingt vermeiden solltet ihr (natürlich) Honig, extra Salz, scharfe Gewürze und extra Zucker.

Guten Appetit!

### Weitere Beiträge

→ [Alle Beiträge](#)

---



### Spiele für die Kleinsten: „Babys lieben Gesichter“

Auf das Fußballspielen müssen frisch gebackene Eltern noch ein bisschen warten. Selbst das gemeinsame Malen dauert noch etwas. Spiele jedoch sind auch für Babys sehr wichtig. Sie fördern durch die Übung bestimmter Fähigkeiten wie Laute oder Bewegungen nicht nur die Entwicklung. Die Interaktion miteinander stärkt auch die Bindung. Lydia Latta arbeitet seit 8 Jahren als Hebamme und weiß, welche Beschäftigungen bei Babys gut ankommen.

→ [Weiterlesen](#)



[← Zur Übersicht](#)

## Elternerfahrungen: „Sie hat den Brei einfach abgewählt“


Text: Marina Schröder-Heidtmann

Foto: RODNAE Productions from Pexels



Mutter Ilka Schwager hat mit ihrer heute fast 1,5-jährigen Tochter Alexia Baby-led Weaning praktiziert – die babyorientierte Beikost-Einführung, bei der Kinder von Anfang an verschiedenstes Fingerfood selbstständig essen. Wir haben mit ihr über ihre Erfahrungen gesprochen. Lest selbst.

„Da ging nichts mehr“

Ilka Schwager erzählt, wie sie zum Baby-led Weaning (BLW) gekommen ist: „Erst habe ich ganz typisch mit Brei angefangen, den Lexi auch richtig gut aß. Aber sie zeigte schon immer sehr großes Interesse an „normalen“ Lebensmitteln.“ Doch dann kam alles anders. „Als Lexi sechs Monate alt war, hat sie den Brei plötzlich verweigert. Da ging nichts mehr. Unter großem Gef  
Te  mit Spucken und Gezeter hat sie den Brei einfach abgewählt. Das ging rund drei  
id am vierten Tag habe ich ihr einfach gekochte Nudeln und gedünsteten Kürbis vor  
die Nase gesetzt. Das lief erstaunlich gut und Lexi war megaglücklich.“

„Viele der Rezepte mache ich heute noch sehr gern“

Weil zu diesem Zeitpunkt aufgrund der Corona-Pandemie keine Präsenzkurse angeboten wurden, hat sich Ilka Schwager daraufhin Online-Gruppen zum Baby-led Weaning angeschlossen und diverse Bücher konsultiert. „Viele der Rezepte, die ich so ausprobierte habe, mache ich heute noch sehr gerne, weil meine Tochter sie nach wie vor liebt.“ Die 37-Jährige Mutter erinnert sich an den Anfang ihrer Fingerfood-Erfahrungen: „Es war ein Prozess. Die ersten Wochen haben wir ausschließlich sehr weiche, also gekochte und gedünstete, Lebensmittel gegessen, bis ihr angeborener Würgreflex nachließ und sie sich an etwas stückigere Lebensmittel gewöhnt hatte.“ Alexias Neugier war groß. „Für Lexi war es eine große Freude, weil ich sie ihr Essen entdecken konnte. Reis fühlt sich eben anders an als Nudeln und muss dementsprechend anders gegessen werden.“ Wann immer Ilka Schwager und ihr Mann selbst etwas auf ihren Tellern hatten – das für ihre Tochter geeignet war – und Alexia probieren wollte, haben die Eltern sie bei sich kosten lassen.

## Auch Skepsis in der Umgebung

So schnell und begeistert wie Ilka Schwagers Tochter haben die nicht alle die neue „Esskultur“ angenommen. „Mein Mann stand da immer hinter mir und fand es gut, dass Lexi sich ausprobieren kann. Der Rest der Familie, etwa die Omas, waren zunächst etwas skeptisch. Als sie aber gesehen haben, wie viel besser Lexi das Essen annimmt und wie viel Spaß sie dabei hatte, war das okay für sie.“

Lest dazu auch unseren „Erklär-Beitrag“ zum Baby-led Weaning.

## Weitere Beiträge

→ [Alle Beiträge](#)



Tipps für die Kleinsten: „Babys lieben Gesichter“

Außer Fußballspielen müssen frisch gebackene Eltern noch ein bisschen warten. Selbst das gemeinsame Malen dauert noch etwas. Spiele jedoch sind auch für Babys sehr wichtig. Sie

[← Zur Übersicht](#)

# Babys Hausapotheke: Bewährte Hilfe bei Unpässlichkeiten

Text: Marina Schröder-Heidtmann

Foto: nappy from Pexels



Bauchschmerzen am Samstag oder ein volles Näschen Dienstagnacht: Nicht immer ist ärztliche Hilfe sofort zur Stelle oder notwendig. Und dennoch wollen wir unseren kleinen Lieblingen helfen können. Welche Mittel lohnt es sich also zuhause zu haben? Ein kleiner Einblick.

## Besondere Vorsicht im ersten halben Jahr

Nicht immer müssen es gleich Medikamente sein, gerade bei kleinen Leiden wie wundem Po oder Bauchweh. Eine Reihe von Hausmitteln haben sich auch bei den Kleinsten bewährt.

Trotzdem bleiben bei Babys Gesundheit Achtsamkeit und Vorsicht oberste Devise: „Besonders in den ersten drei bis sechs Lebensmonaten sollten Eltern im Zweifel immer die Hebamme oder den Kinderarzt hinzuziehen, bevor sie zu lang allein versuchen, Beschwerden zu lindern“, betont die Hebamme Ivdia Iatta. Zum Nachschlagen bei Kinderkrankheiten empfiehlt

die Expertin jungen Eltern das Buch „Gesundheit für Kinder“ von Mediziner Dr. Herbert Renz-

Polster, das auch Naturheilverfahren und Selbsthilfe thematisiert – inzwischen ein Standardwerk.

## (Haus)Mittel auch für die Kleinsten

Kleine Leiden wie Erkältungen, wunder Po und Bauchweh treten bei Säuglingen immer wieder auf. Sie lassen sich – sofern sie nicht extrem ausgeprägt sind – mit einfachen Mitteln lindern. Folgende Dinge sind eine sinnvolle Ausstattung in der Hausapotheke:

- **Fieberthermometer:** Es ist kein Heilmittel, gehört aber in jeden Haushalt. Nicht umsonst - führen wir das Fieberthermometer auch in der Babyerstausrüstung auf.
- **Nasensauger:** Babys können noch nicht bewusst schnauben, ihre Nase jedoch kann schon mal verstopft sein, was ihr Wohlbefinden stark beeinträchtigen kann. Abhilfe bringt ein Nasensauger, den es mit manueller Saugvorrichtung gibt, aber auch zum Aufsetzen auf den Staubsauger (die Saugkraft wird dabei reguliert). Die Anwendung ist schnell, schmerzfrei und kommt ohne Medikamente aus. Neben der Verbesserung der Atmung trägt der Nasensauger dazu bei, Folgeerkrankungen vorzubeugen.
- **Kochsalzlösung:** „Die natürliche Lösung hilft, verstopfte Nasen etwas besser absaugen zu können und hartnäckige Popel zu entfernen“, sagt Hebamme Lydia Latta. Mit einer Prise Salz auf einen Liter kochendes Wasser lässt sie sich selbst herstellen (ihr wisst, hier ist Hygiene wichtig!). Natürlich könnt ihr Kochsalzlösung auch in der Apotheke kaufen.
- **Mandelöl:** „Reines Mandelöl ist ein echtes Allround-Talent“, verrät Baby- Expertin Lydia Latta. „Es eignet sich zur Massage, zur Reinigung oder auch als Pflege für trockene Hautstellen. Gemischt mit Kümmelöl kann es bei Blähungen helfen, wenn man damit den Bauch des Babys leicht im Uhrzeigersinn massiert.“
- **Heilwolle:** Die naturbelassene Schafwolle mit Restfettgehalt ist eine natürliche Alternative zur Wundcreme. Das enthaltene Wollwachs, Lanolin, pflegt empfindliche, trockene und rissige Haut. Bei wundem Po in die Windel gelegt sorgt sie auch für eine gewisse Luftzirkulation.
- **Schwarzer Tee:** Findet man eher im Küchenschrank als in der Hausapotheke, ist aber dennoch wirksam: Abgekühlt und aufgetupft eignet sich schwarzer Tee zur Behandlung von stark wundem Po. Die enthaltenen Gerbstoffe wirken entzündungshemmend und fördern die Heilung.
- **Wunddesinfektion:** „Bei den ganz Kleinen braucht man das weniger, später jedoch empfiehlt es sich, eine kleine Flasche Octenisept als allgemeine Wunddesinfektion im Haus zu haben“, greift Lydia Latta etwas vor.



Heilwolle, Zahnungsgel und Co.: Elternerfahrungen

„Produkte für die Babypflege finde ich neben der Babygrundausrüstung sehr wichtig, zum Beispiel Creme für den wunden Po. Alternativ hilft Heilwolle aus der Apotheke sehr gut und für schlimme Fälle sollte man Schwarztee zuhause haben“, sagt Annett Fengler. Auch der dreifache Vater Matthias Schlender sagt: „Wundcreme, Zahnungsgel und Heilwolle, das ist schon gutes Zeug. Das ist meiner Meinung nach unverzichtbar. Genauso Massageöl, wenn die Babys Koliken haben, ist Gold wert.“ Seine Frau Anja schwört auf Nasensauger: „Nasensauger sind unbezahlbar. Sie haben uns so manchen Infekt erleichtert.“

„Mit unserer Tochter – unserem ersten Kind – sind wir lieber einmal häufiger zum Arzt gegangen als einmal zu wenig. Als wir die üblichen Krankheiten durch hatten, haben wir uns mehr und mehr auf unsere Erfahrungen verlassen“, sagt Maria Schneider. „Bei grippalen Infekten haben bei uns beispielsweise Thymian-Myrte-Balsam auf die Brust aufgetragen und darüber warme Bienenwachswickel gut geholfen. Engelswurz balm haben wir dünn auf die Nasenflügel gegeben, um die Nase schonend zu befreien. Für Kinder, die älter als ein Jahr sind, ist Zwiebelsaft ein tolles Hausmittel.“

Nicht nur bei Babys unter einem halben Jahr gilt es, den Allgemeinzustand deines Kindes immer gut zu beobachten. Sollte sich sein Zustand schnell verschlechtern, suche baldmöglichst einen Kinderarzt auf.

Viel Gesundheit wünscht euch das DRK-Eltern-campus-Team.

## Weitere Beiträge

→ [Alle Beiträge](#)



### Spiele für die Kleinsten: „Babys lieben Gesichter“

Auf das Fußballspielen müssen frisch gebackene Eltern noch ein bisschen warten. Selbst das gemeinsame Malen dauert noch etwas. Spiele jedoch sind auch für Babys sehr wichtig. Sie fördern durch die Übung bestimmter Fähigkeiten wie Laute oder Bewegungen nicht nur die Entwicklung. Die Interaktion miteinander stärkt auch die Bindung. Lydia Latta arbeitet seit 8 Jahren als Hebamme und weiß, welche Beschäftigungen bei Babys gut ankommen.