



Kirsten Sonntag ist
Autorin und Redakteurin.
Sie lebt mit ihrem Mann
und ihren zwei Töchtern
in München.

Liebe Eltern!

Mit der Ankunft Ihres Babys beginnt ein neuer Abschnitt in Ihrem Leben – eine spannende, an unvergesslichen Erlebnissen und einzigartigen Erfahrungen reiche Zeit. Doch auch Unsicherheiten tauchen auf. Dieser Kalender wird Ihnen in den folgenden 12 Monaten Tag für Tag viele Fragen beantworten und praktische Tipps geben, damit Sie den Alltag mit Ihrem Kind unbeschwert genießen können.

Vom Stillen und Durchschlafen über den ersten Brei bis hin zu Spielideen und Babymassage – Sie finden alle Informationen genau zu dem Zeitpunkt, zu dem das Thema für Sie und Ihr Baby wirklich wichtig ist. Und: Alle 14 Tage haben Sie die Gelegenheit, in kurzen Notizen die Entwicklungsschritte Ihres Kindes festzuhalten.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Baby ein wunderbares Jahr!

Kirsten Sonntag



Gesundheit

Alarmzeichen	75
Baden	146
Bindehautentzündung	259
Blähungen	33
Dreimonatskoliken	20
Dreitagesfieber	270
Durchfall	205
Erste Hilfe	232
Fieberkrämpfe	185
Finger einklemmen	281
Fremdkörper	300
Frische Luft	31
FSME	340
Gedeihstörungen	54
Gehör	142, 246
Hausapotheke	227
Hautpflege	109, 307
Homöopathie	101
Husten	321
Impfen	61
Insektenstiche	287
Knieverletzung	354
Körperpflege	57
Masern	330
Mittelohrentzündung	334
Mumps	330
Muttermilch	37
Nasengang	300
Nestschutz	212
Neurodermitis	89
Pickel	51
Plötzlicher Kindstod	66
Pseudokrupp	314
Reiseapotheke	333
Röteln	330
Schiefhals	71
Schlafen	8, 118
Schnuller	198
Schreien	69
Soor	162
Spaziergänge	31
Spucken	45
Sturz	292
U4	104
U5	165
U6	302
Verätzungen	298
Verbrennungen	347
Verbrühungen	347
Vergiftungen	298
Verschlucken	237
Verstopfung	190
Vitamin-D-Prophylaxe	39
Vorsorgeuntersuchungen	25
Wunden	341
Wunder Po	81
Zahnen	155
Zahnpflege	159



Entwicklung

Ängste	161, 167
Auge-Hand-Koordination	74
Bärengang	335
Bedeutungen verstehen	158
Bezugspersonen	356
Dreher	106
Engelslächeln	34
Entwicklungsschübe	243
Erfahrungen sammeln	204
Erforschen	189, 342
Erstes Zahnchen	151
Etikettierung	254
Fingerspiele	130
Fremdeln	170, 218
Geburt	1
Gefühle	310

Gehör	21
Greifen	40
Grenzen setzen	331
Hand-Hand- Koordination	153, 186
Imitieren	319
Köpfchen heben	27, 93, 121
Krabbeln	225
Krümel	299
Lächeln	62
Laufen	115, 362
Laute	86, 130, 194
Mittagsschlaf	260
Motorik	113
Musik	139
Persönlichkeit	251
Pinzettengriff	233
Räumliche Vorstellung	263
Reflexe	10
Scherengriff	233
Schwerkraft	289

„Schwimmen“	103
Sehen	23
Sitzen	133, 200, 267
Spiegel	149, 327
Spielen	269
Sprachentwicklung	86, 130, 194, 282
Stehen	275
Töpfchen	358
„Training“	91
Ursache und Wirkung	286
Vertrauen	97, 277
Vierfüßlerstand	245
Vorlesen	271
Wahrnehmen	55, 179
Zehen nuckeln	184
Zähne	151



Ernährung

Abpumpen	46	Getreide	180	Süßes	183, 291
Abstillen	76	Gewürze	183	Teller	329
Allergene	207	Gläschenkost	192	Tischmanieren	357
Babygeschirr	197, 329	Grünkern-Gemüse-Suppe	274	Vitamine	215
„Bio“	178	Hähnchenrisotto mit Gemüse	296	Vormilch	2
Birnen mit Reis	222	Käsebrod	305	Wasser	114
Breie	129, 148, 152	Kauen	226	Wurst	248
Brustwarzen	6	Knabberspaß	316	Zufüttern	123
Bulgur	265	Kürbis-Kartoffel-Suppe	285		
Ernährungsfahrplan	124, 172	Mangoldreis mit Rind	309		
Essen	242, 329, 345	Muttermilch	3, 19, 53, 172		
Esskrisen	337	Nahrungsumstellung	172, 173, 226		
Fläschchen	138	Nudeln mit Tomatensoße	320		
Füttern	255	Pastinaken	279		
Gen-Food	250	Quark	187		
Getränke	236	„Steak“	175		
		Stillen	13, 26, 46, 53, 108		
		Stillhelfer	83		
		Stillkrisen	60		



Babyschuhe	349
Babysitter	235, 317
„Baby-Trainer“	174
Bettchen	82
Buggy	239
Durchschlafen	95, 120, 258
Ehrlichkeit	301
Einschlafrituale	65
Elternzeit	36
Erinnerungen festhalten	117
Erziehung	257, 262
„Fremdelangst“	219
Garten	304
Gaststätten	59
Geburtsanzeige	12
Geburtstag	365

Geschwister	132, 134, 231
Hilfsbereitschaft	216
Hochstuhl	325
Internet	50, 177
Jahresrhythmus	363
Kinderzimmer	88, 100, 273
Klinik	5
Lachen	351
Laufstall	203
Liegen	77
Loslassen	348
Mobilität	102
Nachbarn	41
Namen	147
„Nein“	257
Notrufnummern	206
Ordnung	344
Partner	17, 105, 128, 278
Planschen	338
Rhythmus	49
Rituale	65, 137, 363

Schimpfen	346
Sicherheit daheim	156, 193, 352
Sicherheit im Auto	164
Sprechen	79
Tagesmutter	188
Textilien	213
Tragehilfen	35
Urlaub	221
Väter	128
Verwöhnen	43
Wickeln	9
Windel	30
Wut	143



Beschäftigung

Alltagsgegenstände	326	Fußabdruck	228	Reime	141, 145, 220
Babybuch	201	Fußmassage	208	Rollendes	268
Babygymnastik	119, 127, 157	Geschicklichkeit	264	Rot	24
Babymassagen	48, 68 166, 208	Gleichgewicht	244	Rückenmassage	68
Babyschwimmen	72	Handmassage	166	Salzteig	361
Ball	355	Hautkontakt	16	Sandkasten	306
Beobachten	323	„Kind werden“	150	Schaukeln	52, 241
Berührspiele	99	Kitzelspiele	99	Spiele	11, 99, 116, 131, 145, 195
Bewegungsdrang	303	Klänge	22, 136	Spieluhr	136
Eine kleine Dickmadam	220	Knireiter	94, 211	Spielzeug	87, 160, 268, 288, 326, 360
Erlebnisparcours	293	Kommt eine Maus	145	Stapeln	217
Farben	24, 283	Krabbelgruppe	171	Tänzchen	122
Fingerpuppen	313	Luftballons	78	Tasten	107
Fingerspiele	131	Material-Mix	160	Wasserspiele	230
Flieger	111	Matschen	359	Wickeln	116
		Mimik	63	Wiederholungen	295
		Mitnehmen	276	Wiegenlieder	32
		Music-Box	288	Wippe	52, 241
		Musik	272		
		Natur	312		
		PEKiP	92		



Für mich!

Atmen	110
Baby-Blues	4
Blumen	311
Busen	181
Cabriofahren	339
Dekolleté	256
Duft	249
Entspannung	297
Erholung	261
Ernährung	38
Erwartungen	144
Fragen	202
Freundinnen	199
Friseur	47
Gymnastik	15, 58, 67, 90

Haare	80, 234
Haltung	169, 191
Haushalt	290
Haut	73
Hotel	318, 343
Ingwer	229
Kneifgriff	214
Körperpflege	125
Kontakte pflegen	96
Kosmetikerin	163
Meersalzbad	284
Naturkosmetik	223
Niedergeschlagenheit	29
Paarunternehmungen	328, 339, 343
Partnermassage	44
Partnerschaft	18, 318, 328, 343
Po	176
Rückbildung	15, 58, 90
Schlabberlook	324

Schlafstörungen	353
Schreiben	253
Schwangerschaftsstreifen	85
Sex	64
Sitzbäder	7
Speck	181, 209
Stadtbummel	314
Traumreise	135
Vater-Kind-Tag	247
Verspannungen	332
Verwöhnen lassen	163
Wellness-Tage	343
Yoga	240



Entwicklung

Hellwach und aufmerksam

In den Stunden nach der Geburt sind Babys ungewöhnlich wach und aufmerksam – alle Antennen sind ausgefahren, um die Eltern über Sinneseindrücke wie die Stimme oder den Geruch kennenzulernen. Intensiver Körperkontakt ist jetzt ganz wichtig!

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben einem kleinen Menschen das Leben geschenkt – und eines der größten Wunder dieser Erde erlebt. Vom ersten Augenblick an beginnt das Baby die Welt in sich aufzunehmen und sich zu entwickeln. In seinem 1. Lebensjahr lernt Ihr Kind so viel wie in keinem anderen Jahr. Doch nicht nur das Baby macht täglich Fortschritte – auch die Eltern lernen im Umgang mit ihrem Kind ständig Neues. Die anfängliche Unsicherheit der Eltern in den ersten Monaten, wenn das Baby noch so winzig und hilflos erscheint, ist völlig normal. Die ersten 12 Monate sind für Eltern und Kind eine unwiederbringliche Zeit und das Fundament für die kommenden Jahrzehnte!

Tag 1

Woche 1

Monat 1



Noch leichter?

In den Tagen nach der Geburt nimmt das Baby etwas an Gewicht ab, bis zu 5 Prozent in den ersten 72 Stunden ist normal. Hält die Gewichtsabnahme an, wenden Sie sich an den Kinderarzt oder die Hebamme.

Vormilch – gesund und nahrhaft

Die erste Nacht mit dem Baby erlebt jede junge Mutter anders; während manche Frauen nach den Strapazen der Geburt in Tiefschlaf fallen, durchleben andere im Geist die spannenden Stunden immer wieder und finden nur schwer in den Schlaf.

Schon in den letzten Schwangerschaftswochen hat sich in Ihrer Brust die Vormilch (auch Kolostrum genannt) gebildet, eine besonders nahrhafte Milch, von der sich das Baby in den Tagen nach der Geburt ernährt, bis nach etwa 5 Tagen die „normale“ Milch einschießt. Die Vormilch ist reich an Antikörpern, schützt also vor Krankheiten und ist für die Gesundheit des Babys wichtig.



Die Milchbildung anregen

Um die Milchbildung anzuregen, legen Sie Ihr Baby nun häufig (alle 2 Stunden) an. Achten Sie darauf, dass das Baby möglichst die ganze Brustwarze und nicht nur die Spitze in den Mund nimmt!

Die Milch fließt

Am 2. bis 5. Tag nach der Geburt schießt die Milch ein. Viele Frauen empfinden dabei ein Spannungs- oder Druckgefühl in den Brüsten, andere ein starkes Kribbeln. Mildern Sie Spannungsgefühle, indem Sie ein warmes feuchtes Handtuch auflegen. Wenn die Brüste jetzt so voll sind, dass das Baby die Brustwarze mit seinem Mündchen nicht richtig fassen kann, drücken Sie durch sanftes Ausstreichen etwas Milch aus der Brust; nötigenfalls pumpen Sie vor dem Stillen mit der Handpumpe ab.

Wundern Sie sich nicht: Während Ihr Baby saugt, zieht sich die Gebärmutter zusammen, was sich wie Nachwehen anfühlt. Diese Kontraktionen unterstützen die Rückbildung der Gebärmutter.



Heutage weltweit

Untersuchungen haben gezeigt, dass Frauen auf der ganzen Welt unter Stimmungstiefs nach der Geburt leiden – in Industrienationen ebenso wie in weniger entwickelten Regionen der Erde.

Baby-Blues – gar nicht selten!

In den Tagen nach der Geburt leiden mehr als 50 Prozent der jungen Mütter unter Stimmungsschwankungen, den sogenannten „Heultagen“ oder „Baby-Blues“. Diese plötzliche Traurigkeit kann einige Tage anhalten und wird durch die tief greifenden Hormonumstellungen nach der Geburt ausgelöst, aber auch durch das Gefühl der neuen, großen Verantwortung und Zweifel, ob man der Mutterrolle gewachsen ist.

Lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf – setzen Sie sich nicht unter den Druck, sich jetzt der Umwelt nur noch als glücklichste Mutter der Welt zeigen zu dürfen! Innerhalb der kommenden 10 bis 14 Tage vergeht dieses Stimmungstief normalerweise.



Hebammen- Nachsorge

Jede Frau hat bis zu 10 Tage nach der Geburt Anspruch auf häusliche Nachsorge durch eine Hebamme, bei Still- oder anderen Problemen auch länger. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Raus aus der Klinik

Die meisten Frauen entbinden in der Klinik und werden, falls es keine Komplikationen gab, spätestens am 5. Tag nach der Geburt entlassen. Wichtig ist jetzt, dass Sie ganz langsam in den Alltag zurückkehren – dort erwartet Sie jetzt nämlich ein anderes Leben, an das es sich zuerst zu gewöhnen gilt! Setzen Sie sich nicht unter den Druck, zu Hause müsste jetzt alles so am Schnürchen laufen wie früher. Betrachten Sie das anfängliche Chaos gelassen – ein neuer Rhythmus und die gewohnte Ordnung stellen sich beizeiten schon wieder ein. Jetzt stehen Ihr Baby und Sie an erster Stelle!



Tag 5

Woche 1

Monat 1



Infrarot-Licht heilt

Bestrahlen Sie Ihre Brustwarzen so oft wie möglich mit einer Infrarot-Lampe, mindestens vor und nach jedem Stillen, etwa 10 Minuten pro Seite – dieses Licht unterstützt den Heilungsprozess.

Wunde Brustwarzen – das hilft!

In den ersten Still-Tagen leiden viele Frauen unter wunden Brustwarzen, was sehr schmerzhaft sein kann. Achten Sie darauf, dass das Baby die ganze Brustwarze mit dem Vorhof im Mund hat. Streichen Sie nach dem Stillen Brustwarze und Vorhof mit einer Mischung aus Babyspeichel und Muttermilch ein und lassen Sie diese entzündungshemmende Mischung an der Luft trocknen. Wechseln Sie die Stillpositionen von Mal zu Mal, sodass die Brust an unterschiedlichen Stellen beansprucht wird. Und: Auch wenn das Stillen jetzt Schmerzen bereitet: Nicht zu früh aufgeben, denn schon nach wenigen Tagen sind die Brustwarzen abgehärtet. Sollten die Probleme anhalten, fragen Sie Ihre Hebamme.



Heilende Sitzbäder

Viele Frauen spüren in den Tagen nach der Geburt die Folgen eines Dammrisses bzw. -schnitts; die frische Naht schmerzt beim Laufen und Sitzen, beim Wasserlassen und Stuhlgang. Kräuter-Sitzbäder wirken lindernd und beruhigend, zum Beispiel mit Calendula-Essenz oder Tannolact, Hirtentäschel oder Beinwell.

Wichtig: Das Wasser sollte lauwarm sein und die Dauer wenige Minuten nicht überschreiten, sonst weicht die Naht wieder auf. Danach den Genitalbereich trocken föhnen. Die Nachsorge-Hebamme beobachtet in der Regel auch den Heilungsprozess der Damмнаht und zieht nötigenfalls die Fäden. Noch ein Tipp: Bequemer sitzt es sich jetzt auf einem Kinderschwimmring.



Gesundheit

Regelmäßiger Schlaf

Ab der 4. Lebenswoche beginnt das Schlafverhalten des Säuglings etwas regelmäßiger zu werden. Abends bildet sich allmählich eine Einschlafzeit heraus und auch nachts wacht das Baby oft um die gleiche Zeit auf.

Babys Schlaf

Babys schlafen in den ersten Lebenswochen bis zu 18 Stunden, verteilt auf Schlafperioden von bis zu 4 Stunden, die von kürzeren Wachphasen unterbrochen werden. Ein Tag-Nacht-Rhythmus hat sich noch nicht eingestellt, und die meisten Babys schlafen mit wenigen Wochen auch noch nicht durch. Wichtig ist die Schlafstellung des Säuglings: Am besten schläft Ihr Baby im 1. Lebensjahr auf dem Rücken.

Die Bauchlage scheint nach bisherigen Erkenntnissen neben anderen Faktoren einen Zusammenhang mit dem plötzlichen Kindstod aufzuweisen. Natürlich können Sie Ihr Baby tagsüber auch einmal in Bauchlage auf der Krabbeldecke liegen lassen.