

Zeitschrift: Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 122 (2024)
Heft: 6

Artikel: Die natürlichen Rhythmen des Babys
Autor: Hildebrandt-Bydzovsky, Patricia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1056152>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 26.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die natürlichen Rhythmen des Babys

Ein Baby kommt ohne Bedienungsanleitung auf die Welt, und seine natürlichen Rhythmen können Eltern ganz schön herausfordern. Hebamme Patricia Hildebrandt-Bydzovsky erklärt, wie Eltern die geheimnisvollen Schlaf- und Trinkmuster ihrer Neugeborenen entschlüsseln können. Sie ermutigt dazu, sich von starren Vorstellungen eines festen Rhythmus zu lösen. Das erlaubt Eltern, im ersten gemeinsamen Jahr mit ihrem Baby ihren ganz eigenen Weg zu finden.

TEXT:
PATRICIA HILDEBRANDT-BYDZOVSKY



iStock

Ganz am Anfang könnten die werdenden Eltern oder der junge Elternteil ja (noch!) glauben, dass «wie ein Baby schlafen» bedeutet, tief, ruhig und lang zu schlafen. Doch die Wirklichkeit sieht schnell anders aus; das stellen Jungeltern bereits in den ersten Tagen fest. In Erziehungsratgebern aus dem vergangenen Jahrhundert werden Eltern oft ermahnt, wie wichtig es sei, einem Neugeborenen schnell einen Ernährungsrhythmus vorzugeben. Doch ganz ehrlich: Wie kann man bei den Kleinsten guten Gewissens von Rhythmus sprechen?

Geht es nicht eher um «Bedürfnisse»?

Um weniger die Rhythmen, sondern viel mehr die Bedürfnisse des Babys richtig zu verstehen, müssen wir uns näher mit seinem Leben im Mutterleib befassen. Denn aus dieser Zeit stammt eine Vielzahl der Verhaltensweisen, die das kleine Wesen auch nach seiner Geburt zunächst beibehalten wird. Doch das ist nicht alles: In den letzten 15 Jahren gewann die Neurowissenschaft immer wieder neue Erkenntnisse zur Entwicklung des Gehirns. Dadurch können auch das kindliche Gehirn und so-

mit die Bedürfnisse des Babys leichter entschlüsselt werden. Die vorangehenden Generationen sprachen von Launen, die Neurowissenschaft erklärt, dass es sich um

belschnur ernährt, die Nahrungsmenge ist konstant. Ausserdem lernt er nach circa drei Monaten Schwangerschaft zu saugen und zu schlucken. In rhythmischen

Die vorangehenden Generationen sprachen von Launen, die Neurowissenschaft erklärt, dass es sich um unverstandene und nicht erfüllte Bedürfnisse handelt.

unverstandene und nicht erfüllte Bedürfnisse handelt, was zuweilen zu schwer verständlichen Verhaltensweisen führt.

In der Schwangerschaft

Während der Fötus im Bauch der Mutter heranwächst, wird er ständig über die Na-

Wellen über die 24 Stunden eines Tages hinweg trinkt und schluckt er ohne vordefinierten Rhythmus – hauptsächlich im Schlaf. Erst nach ungefähr achteinhalb Monaten Schwangerschaft kommt es zu kurzen Wachphasen, bevor der Fötus wieder einschläft.

Die Ernährung des Neugeborenen

Das Neugeborene ist nach seiner Geburt fähig, dieses Verhalten zu bewahren (saugen und schlucken auch im Schlaf) und so seinen Nahrungsbedarf zu decken. Das bedingt, dass die Erwachsenen in seiner Umgebung (Eltern und Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich) in der Lage sind, sein Verhalten zu entschlüsseln. So kann das Baby an der Brust oder an der Flasche häufig Nahrung aufnehmen, aber zunächst nur in sehr kleinen Mengen, die nach und nach gesteigert werden. Sein Trinkverhalten in den ersten Tagen entspricht also seinem im Mutterleib erworbenen Verhalten – das heisst: viele und kurze Stillmahlzeiten, bis die Mutter ab dem zweiten bis vierten Tag nach der Geburt mehr reife Milch produziert.

Der Schlaf des Neugeborenen

Das Leben des Neugeborenen wird zumindest in den ersten Wochen mehr Schlaf- als Wachphasen aufweisen. Dies ändert sich rasch im Laufe der ersten Monate – von

knapp 20 Stunden Schlaf pro Tag direkt nach der Geburt auf meist 14 bis 16 Stunden nach drei Monaten. Dabei handelt es sich um Durchschnittswerte; es kann Abweichungen geben von einem «Vielschläfer» zu einem «Wenigschläfer».

Unruhiger, ruhiger, tiefer Schlaf?

Neugeborene wechseln sehr oft zwischen Schlaf- und Wachzuständen. Doch aufgepasst: Der Schlaf des Neugeborenen kann unruhig sein und dem Zustand des Wachseins ähneln. Das Baby bewegt seine Glieder, öffnet die Augen oder stösst ein oder zwei kleine Schreie aus (was nicht bedeutet, dass es tatsächlich wach ist). Dann geht es wieder in einen ruhigen Schlaf über, der nur von leichten Kopfbewegungen oder Zuckungen des ganzen Körpers oder einzelner Glieder unterbrochen wird. Schliesslich taucht es für einen Moment in einen Tiefschlaf ab, in dem nicht einmal die Hupe eines Autos oder das Bewegen des Kinderwagens zum Bett hin es aufwecken können. Auch die Wachzustände sind zuweilen ruhig, dann wieder unruhig oder sogar von Weinen durchsetzt (zu Schreibabys siehe

Artikel S. 13). Die einzelnen Schlafphasen folgen einander bei Neugeborenen in sehr kurzen Abständen.

Der Tag und die Nacht

Oft machen sich Eltern Sorgen, dass ihr Baby tagsüber mehr schläft als nachts. Doch sie sollten bedenken, dass das Neugeborene von seinem Leben im Mutterleib einen «ultradianen Rhythmus» beibehält und nicht zwischen Tag und Nacht unterscheidet. Deshalb verhält es sich nachts genauso wie am Tag, wobei es bei manchen Babys sogar umgekehrt ist und sie nachts wacher sind als tagsüber. Ich frage die Eltern jeweils, vor allem die Mutter, wie sich das Baby in den letzten Schwangerschaftswochen im Bauch bewegt hat, insbesondere in der Nacht. Die Antwort lautet oft: «Es hat mich geweckt, weil es sich so stark bewegt hat», oder «die reinste Party ...». Um den Übergang und die Anpassung des Neugeborenen zu unterstützen, ist es ratsam, in einem ersten Schritt die Kontinuität seines Lebens im Mutterleib und sein Rhythmus beizubehalten. Der Übergang vom ultradianen zum zirkadianen Rhythmus, bei dem die Periodenlänge auf etwa 24 Stunden synchronisiert ist, kann zwischen eineinhalb und drei Monaten dauern. Die Eltern können den Übergang aber auch unterstützen, indem sie tagsüber «normal» leben, das heisst, die Vorhänge öffnen und in normaler Laus-



Anja Kroll-Witzer

Neugeborene wechseln sehr oft zwischen Schlaf- und Wachzuständen.

tärke sprechen, auch wenn das Baby schläft. Wenn sie es also bei sich behalten und nicht in einem angrenzenden Raum vor Lärm schützen. Und nachts kann man die Lampen dimmen, leiser sprechen, die Lichter im Schlafzimmer löschen und das Baby beim nächtlichen Aufwachen so wenig wie möglich stimulieren, eventuell nur jedes zweite Mal wickeln, wenn seine Haut das verträgt, und nur ein schwaches Nachtlicht (warme Lichtfarbe) anzünden.

Vom gepolsterten Kokon ... ins laute «Ibiza»

So begleiten wir das Neugeborene beim Übergang von innen nach aussen. Einem Aussen, das in unserer direkten Umgebung durchaus auch von gleissenden Lichtern und schrillen Tönen, wie man sie von «Ibiza-Ferien» kennt, geprägt sein kann. Das Baby erlebt auch zum ersten Mal das Gefühl der Schwerkraft und das Gefühl von Kälte – als ob man einen geheizten Raum verliesse und sich draussen nackt bei vier Grad wiefände.

Sich an das Neugeborene anpassen

Für Eltern, die den Übergang vom Leben im Mutterleib zum Leben «draussen» erleichtern möchten, kann es hilfreich sein, sich so weit wie möglich dem Rhythmus und den Bedürfnissen des Babys anzupassen – und nicht umgekehrt. Denn die Eltern verfügen über Anpassungsfähigkeiten, die dem Baby noch fehlen.

Ein Baby, das zum Einschlafen an der Brust saugen muss, zeigt ein physiologisches, also gesundes Verhalten, und keine schlechte Angewohnheit, die ihm später abgewöhnt werden muss. Das Saugen ist für das Neugeborene der Weg, über die Massage des Gaumens mit der Zunge in den «Off-Modus» zu wechseln. Die meisten Erwachsenen schlafen übrigens auch mit der Zunge am Gaumen ein.

Das Bedürfnis des Babys nach Sicherheit

Ebenso schläft ein Baby in den Armen der Mutter oder des Vaters leicht ein und wird wach, wenn man es ablegt. Das ist nicht einfach eine Laune. Eines der Bedürfnisse des Neugeborenen ist Sicherheit. Die Nähe in den Armen eines Elternteils bietet Wärme, Geruch und all das, was das Baby als sicheres «Nest» erkennt. Hier kommt die Evolution ins Spiel: Für ein Raubtier war ein am Boden abgelegtes Baby leichte Beute. Unsere Vorfahren trugen die Kleinen daher den ganzen Tag auf sich und behielten sie auch nachts an ihrer Seite, um bei einer Gefahr schnell reagieren zu können.

Dies ist eine Erklärung für das oft extreme Bedürfnis des Neugeborenen nach Nähe. Und oft wird ein Baby, dessen Bedürfnisse so weit wie möglich erkannt und gestillt wurden und dessen emotionale Grundstabilität gut verankert ist, später – zu seiner eigenen gegebenen Zeit – zur Ruhe kommen und die ständige intensive Beanspru-

chung seiner Eltern verringern. Es wird eine von Sicherheit geprägte Bindung entwickeln, die ihm sein ganzes Leben lang zugutekommen wird.

Nähe und Kontinuität

Will man eine Person, die noch nicht dazu bereit ist, zu einem bestimmten Schritt bewegen, fährt man oft gegen eine Wand. Ein Baby ab einem fixen Alter oder ab einem bestimmten Gewicht allein schlafen zu lassen,

Ein kleiner Mensch braucht jemanden an seiner Seite, um heranzuwachsen, aber auch um zu schlafen.

kann zu schwierigen Nächten führen. Ein kleiner Mensch braucht jemanden an seiner Seite, um heranzuwachsen, aber auch um zu schlafen. All seine lebenswichtigen Funktionen werden im Kontakt mit einem anderen Menschen «erlernt». Das gilt für das Schlafen ebenso wie für das Essen und et-

was später für die Motorik, die Sprache usw. Ein Baby, das die Eltern oder eine andere Person an seiner Seite braucht, um all dies zu lernen, zeigt also ein völlig angepasstes Verhalten. Das gemeinsame Schlafen, im Co-Sleeping (im gleichen Zimmer) oder im bedsharing (im gleichen Bett), ist gut möglich, wenn einige Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden (siehe Kästchen Seite 12). Auch bei der Ernährung gilt, dass je mehr Kontinuität dem Säugling zu Beginn geboten und je häufiger er nach den von ihm vorgegebenen Abständen ernährt wird, desto leichter wird die Familie ein gewisses Gleichgewicht finden.

Professionelle Unterstützung

Es kann hilfreich sein, in den ersten beiden Lebensmonaten eines Babys professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Dazu gehören Hebammen, Kinderärztinnen und -ärzte, die die Familie ab der Geburt in regelmässigen Abständen betreuen, sowie die kantonalen Elternberatungsstellen (siehe Kästchen unten). Diese bieten Informationen basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und beruhen nicht auf individuellen Erfahrungen. Liebe Eltern, zwei Tipps, die ich auch den von mir betreuten Familien gebe: Lassen Sie ungebetene



Unterstützung: Von der Hebamme zur Eltern-Kind-Beratung

Die Betreuung durch die Hebamme wird von den Krankenkassen in den ersten beiden Lebensmonaten des Kindes übernommen. Diese umfasst in der Regel zehn Hausbesuche oder Beratung in der Praxis (16 für das erste Kind) sowie drei Stillberatungen, auch über den Zeitraum von 56 Tagen hinaus. Bei Bedarf kann diese Betreuung auf ärztliche Anordnung verlängert werden.

Nach Ablauf dieser Frist kann die Eltern-Kind-Beratung übernehmen, die in der Regel kostenfrei ist und gelegentlich auch Hausbesuche anbietet. Die Organisation dieser Dienstleistungen und der Übergang von der Hebamme zur Eltern-Kind-Beratung variieren je nach Kanton und sogar von Gemeinde zu Gemeinde. Eltern sollten sich daher am besten direkt bei ihrer Gemeinde erkundigen.



Eine Hebamme finden:
www.hebammensuche.ch



Einen/eine Mütter- und
Väterberater*in finden:
www.sf-mvb.ch

Ratschläge wie Wasser an Ihnen abperlen! Prüfen Sie alle Beratungsangebote und bevorzugen Sie nur jene Hilfsmittel oder Informationen, die Ihnen entsprechen. Ich hoffe, dass Ihnen das dabei hilft, Ihr eigenes und einzigartiges Eltern-Kind-Nest zu bauen! ☺

Übersetzung aus dem Französischen
von Claudine Kallenberger.

AUTORIN



Patricia Hildebrandt-Bydzovsky,
Hebamme, Kanton Freiburg.
Still- und Laktationsberaterin,
Expertin für Schlafschwierigkeiten
bei Neugeborenen (1001dodos).



Schlaf rückt mit Baby ins Zentrum

Zum Schlaf des Babys ranken viele Geheimnisse und Eltern haben oft zahlreiche Fragen dazu. Kann das Baby zusammen mit den Eltern im Elternbett schlafen? Wie lang sollte das Baby tagsüber schlafen? Was, wenn das Baby beim Einschlafen oft weint? Braucht das Baby Begleitung beim Einschlafen, und wenn ja, wie sieht diese aus? Bei Fragen zum Thema Schlaf in der Frühkindphase sind Fachpersonen die richtige Adresse (siehe Kästchen Seite 11). Ein Schlafprotokoll ist manchmal hilfreich, um die Schlafsituation des Babys zu erfassen, und kann bei einer möglichen Beratung als Grundlage herbeigezogen werden. Wer sich lieber im Stillen für sich mit den komplexen Themen der Frühkindzeit befasst, kann auf viele Bücher zurückgreifen. Das Europäische Institut für Stillen und Laktation hat eine umfassende Literaturliste zusammengestellt zu Themen wie Schlaf, früher Beikost und oft weinenden Babys.



Pädatrie Schweiz: Welche Position ist am besten für Ihr Baby?: <https://cdn.paediatricschweiz.ch>



Zum Schlafprotokoll der Mütter- Väterberatung: <https://muetterberatung-so.ch>



Zur Literaturempfehlung des Europäischen Instituts für Stillen und Laktation: www.stillen-institut.com



Bedsharing und plötzlicher Kindstod. Zu den aktuellen Empfehlungen: www.paediatricschweiz.ch

Und die Bedürfnisse der Mutter?

Auf mütterlicher Seite wird die Zeit nach der Geburt manchmal als das «vierte Trimester der Schwangerschaft» oder als die «Entschwangerung» bezeichnet. Der mütterliche Körper arbeitet intensiv daran, sich von der Schwangerschaft und der Geburt zu erholen, manchmal auch beim Stillen – all dies geschieht vor dem Hintergrund wichtiger körperlicher und hormoneller Veränderungen; das bringt Müdigkeit und grossen Erholungsbedarf mit sich.

Wichtiges Umfeld

Ingrid Bayot, Expertin für perinatale Betreuung und Stillen in der Romandie, drückt es folgendermassen aus: «Wie verfügbar Eltern für ihr Baby sind, hängt unter anderem von der Unterstützung und den Ermutigungen ab, die sie von ihrem Umfeld erhalten. Es ist kein Zufall, dass in vielen Gesellschaften die

Zeit nach der Geburt besonders begleitet und unterstützt wurde (und immer noch wird), und zwar sehr konkret: liebevolle Präsenz, Lob, Informationen, Essen, Zuwendung zur Mutter oder Betreuung der älteren Kinder, Hilfe bei Hausarbeiten. Neue Mütter halten es für selbstverständlich, diese Dienste zu erhalten. In unserer Gesellschaft wird die Elternzeit manchmal als «Urlaub» betrachtet, doch in der Realität sind Familien oftmals weit davon entfernt. Die Überzeugung, dass man alleine zurechtkommen muss, macht es nicht leichter, um externe Hilfe zu bitten.»

Urlaub für zweiten Elternteil

In der Schweiz wurde kürzlich der zweiwöchige Vaterschaftsurlaub eingeführt; ein Ansatz zur gesellschaftlichen Veränderung. Der zweite Elternteil kann sich ebenfalls bei der Betreuung beteiligen und unterstützt

dadurch die Mutter unmittelbar nach der Geburt. Aber auch das soziale Umfeld spielt eine Rolle. So kann ein mitgebrachtes Mittagessen, ein kurzer Spaziergang, ein offenes Ohr oder ein bisschen Hilfe im Haushalt schon sehr viel Gutes bewirken. ☺

Jeanne Rey, Redaktorin «Obstetrica»



Weitere Informationen im Netzwerk SuperMamans unter www.supermamans.ch

Baby, warum weinst du so viel?

Durch die Elternschaft lernen Väter und Mütter eine neue intensive Art der Kommunikation kennen: das Weinen des Babys. Mit dem Weinen drückt es verschiedene Bedürfnisse aus: «Ich habe Hunger, ich bin müde, meine Windel muss gewechselt werden, ich brauche Nähe.» Aber manchmal scheinen die Tränen nicht versiegen zu wollen, das Baby ist untröstlich und schreit trotz aller Versuche, es zu beruhigen, immer weiter. Obwohl diese Tränen in den meisten Fällen normal sind, können diese sogenannten Schreibabys Eltern an den Rand der Verzweiflung bringen. Die Sozialpädagogin Susanna Fischer bietet in der Familienpraxis Stadelhofen Sprechstunden für Eltern an, die Rat suchen. Das Baby auf Knopfdruck ändern kann sie nicht. Aber sie hilft den Eltern, vom Überlebensmodus in den Alltagsmodus zu wechseln – auch wenn dieser ein oft schreiendes Kind beinhaltet.

«Obstetrica»: Jedes Baby weint. Wann aber ist von einem sogenannten Schreibaby die Rede, das Eltern oft an ihre Belastungsgrenze bringt?

Susanna Fischer: Ob ein Baby ein Schreibaby ist, definiert man heute anhand der folgenden Faustregel: mindestens drei Schreistunden pro Tag an drei Tagen der Woche auf drei aufeinanderfolgende Wochen. Aber nicht nur Zahlen spielen eine Rolle. Die einzige verlässliche Richtlinie zur Bestimmung, ob es sich um ein Schreibaby handelt, ist die subjektive Belastbarkeitsgrenze der Eltern. In welchem Masse können Eltern die starken Gefühle ihres Säuglings aushalten, die sich im Schreien entladen? Zahlreiche Faktoren spielen hierbei eine Rolle. Heutzutage sind wir auf jeden Fall sensibilisierter für das Thema.

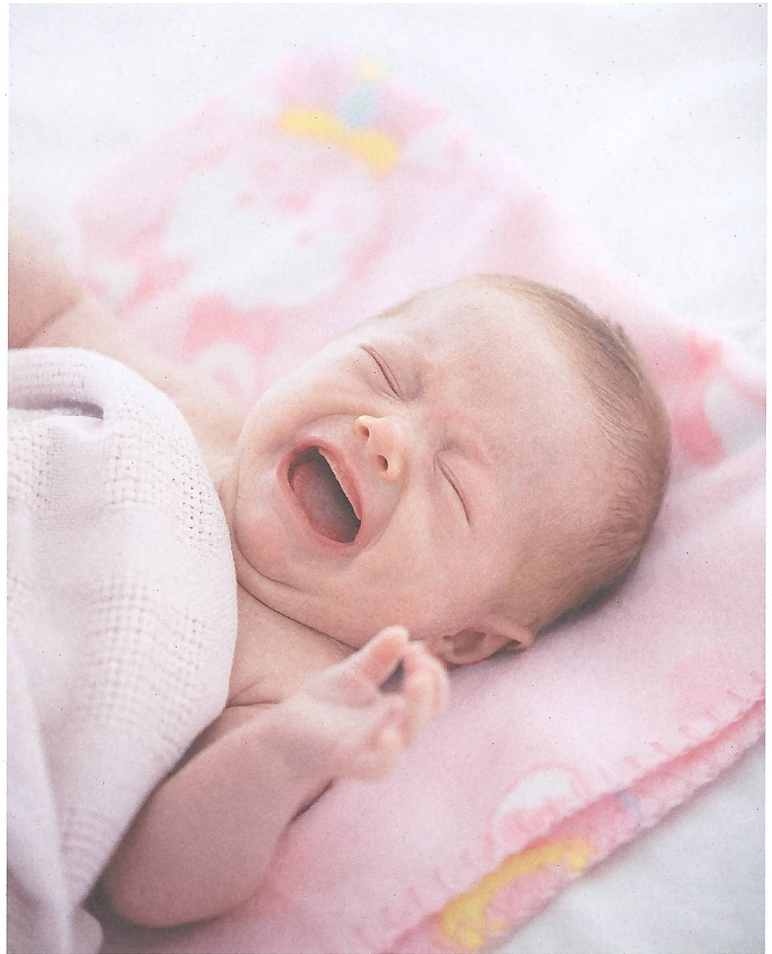
Warum weinen manche Babys so viel, während andere friedlich vor sich hingucken und irgendwann wegdösen?

Ein Baby bringt sein Temperament einfach mit, das fällt ganz unterschiedlich aus. Je nachdem reagiert es anders auf die Aussenwelt, mit der es nach der Geburt in Kontakt kommt.

Vielleicht leidet ein Baby, das oft weint, aber auch unter schmerzhaften Verspannungen. In der Anspannung entsteht kein Wohlgefühl,

der Magendarmtrakt verkrampft sich, was wiederum Koliken auslösen kann. Wenn Eltern besorgt sind, dass ihr Kind Schmerzen hat, sollten sie unbedingt ihre Kinderärztin oder ihren Kinderarzt aufsuchen. Alle Sorgen und Ängste müssen ernst genommen und adressiert werden, damit Eltern die Gewissheit haben, dass körperlich alles in Ordnung ist. Andernfalls könnten diese Bedenken die Eltern stark belasten und beeinträchtigen.

Ein Neugeborenes kann sich bei Stress über einen angespannten und verkrampften Körper sowie übers Weinen mitteilen: «Ich bin völlig überfordert.» Das sollten Eltern auch sagen dürfen. Wenn Mütter oder Väter sich offenbaren, können wir mögliche Spiegelung gemeinsam anschauen und darauf eingehen, wie auch ihnen geholfen werden kann. Es ist wichtig, dass Eltern verstehen, was bei ihnen und was beim Kind passiert.



iStock



Was tun, wenn einen die Wut überkommt?

Wenn Aggression oder Wut sich breit machen, weil das Kind nicht aufhört zu schreien, ist Vorsicht geboten. Das Kind auf keinen Fall schütteln! Eine kleine Anleitung, was Eltern im Notfall tun können.



Verhalten im Notfall:
www.schreibaby-hilfe.ch

«Schreit ein Kind nonstop, ist das ein akuter Notfall. Im Prinzip befinden sich das Baby und die Eltern in der gleichen Notlage.»

SUSANNA FISCHER

Die Zeit des Wochenbetts – die Mutter braucht Erholung, die Eltern freuen sich darauf, ihr Baby besser kennenzulernen. Nun steht das Schreien zwischen ihnen und ihrem Kind.

In der Wochenbettzeit sind Eltern oft emotional überfordert und kognitiv unterfordert. Das bildet die Ausgangslage. Schreit ein Kind nonstop, ist das ein akuter Notfall. Im Prinzip befinden sich das Baby und die Eltern in der gleichen Notlage. Das Kind kommt mit der Aussenwelt in Berührung; draussen ist es hell, laut, der Rhythmus ist anders, alles ist neu. Das kann viel Stress und Unsicherheit beim Baby auslösen. Man nennt das auch Adaptionsschwierigkeiten.

Sie bieten Schreiberatungen für Eltern an. In welchem Zustand kommen Eltern zu Ihnen?

Oft herrscht zu Beginn Hektik, sie spiegeln den Überlebensmodus, in dem sich die Eltern befinden. Der eine Elternteil kommt mit dem Kind hineingestürzt, der andere sucht noch einen Parkplatz, das Handy piepst. Hier in der Praxis dürfen sie machen, was ihnen guttut – herumgehen, stillen, auf den Boden liegen, den Kinderwagen herumschieben. Das Schreien des Kindes auszuhalten, ist zur Überlebensaktivität dieser Eltern geworden. Das Ziel besteht darin, irgendwann auch mit dem Baby in den Alltagsmodus zu finden. Doch

das Wochenbett stellt keine normale Alltagssituation dar, daher ist es ganz normal, dass sich der familiäre Rhythmus oft erst nach zehn bis zwölf Wochen einpendelt.

Was sind die dringendsten Fragen der Eltern?

Warum schreit mein Kind? Was kann ich machen, dass es aufhört? Ist das normal? Ist das gefährlich? Mache ich etwas falsch? Bin ich schuld?

Und umgekehrt: Welche Fragen stellen Sie den Eltern?

Ich will von ihnen wissen, wie die Geburt war, wie es der Mutter ergangen ist und ob sie sich danach gut aufgehoben gefühlt hat. Daraus kann man tatsächlich einen Schluss ziehen. So wie es der Mutter nach der Geburt erging, geht es oft auch dem Baby. Ich gehe mit meinen Fragen aber nie in die Tiefe; es muss unbedingt vermieden werden, dass allfällige Traumata hochkommen. Spüre ich, dass eine Frau ein Trauma erlebt hat oder dass Verdacht auf eine postpartale Depression (siehe Artikel S. 22) besteht, rate ich der Mutter, mit der Hebamme zu reden oder sich an entsprechende Fachpersonen zu wenden.

Eltern bekommen bestimmt von allen Seiten Ratschläge, wie sie ihr Kind beruhigen können.

Eltern von Schreibabys haben die innere Sicherheit verloren und neigen dazu, übermässig zu handeln, um ihr Baby zu beruhigen. Sie sind in einem vollen Aktivismus. Kind so, Kind da, Kind dort. Sie sind verzweifelt: «Ich mache alles, aber das Kind brüllt mich weiter an.» Irgendwann kocht die Wut hoch. Jetzt geht es darum, dass sie einen Rhythmus entwickeln und wie bereits erwähnt, in den Alltagsmodus übergehen. Es gibt einige Anhaltspunkte, die helfen können, dem Baby mehr Ruhe zu



Podcast-Folge: «Oha, es ist ein Schreibaby»



Die beiden erstgeborenen Kinder von Sereina Malfent (29) und Patricia Schlott (31) waren Schreibabys. So fanden die beiden ehemaligen Studienkolleginnen wieder zueinander. Beiden fehlte der Austausch, sie fühlten sich einsam und waren mit dem etwas anderen Start in die Elternschaft masslos überfordert. Mit ihrem Podcast möchten sie für mehr Ehrlichkeit beim Thema Elternschaft sorgen und Tabu-Themen ansprechen. Eine Folge widmet sich der Zeit mit Schreibaby, in einer anderen sprechen sie über den Übergang vom

Schreibaby zum gefühlsstarken Kleinkind.



Zur Folge «Oha, es ist ein Schreibaby»: www.podcast.de

geben. Zu Beginn sollten Eltern dem Kind durch ihre Nähe vor allem Sicherheit in dieser neuen und fremden Welt bieten und es während seiner Wachphasen begleiten.

Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass Babys visuell nicht überstimuliert werden sollten, da zu viele visuelle Reize überfordernd sind. Nach Interaktionen benötigt das Baby Zeit zur Entspannung, beispielsweise mit einem Schnuller oder einem Kuscheltuch. Es kann auch hilfreich sein, das Baby in ein Stillkissen zu legen, um es visuell abzuschirmen. Eltern sollten verstehen, wie sie ihrem Baby helfen können, emotionale Stabilität zu entwickeln und präventiv handeln, um Übermüdung vorzubeugen.

Was tun, wenn man gar nicht mehr kann?

Zum Notfall gehen! Ein nonstop schreien des Kind, das Eltern an den Rand der Belastbarkeit führt, ist ein Notfall. Es gibt auch Termine am Wochenende, Eltern sollten hier auf keinen Fall zögern. Man darf das Baby auf

keinen Fall schütteln. Schon leichtes Schütteln kann zu einem Schädeltrauma führen. Allgemein warten Eltern oft zu lange, bevor

«Eltern sollten dem Kind durch ihre Nähe vor allem Sicherheit in dieser neuen und fremden Welt bieten.»

SUSANNA FISCHER

sie professionelle Unterstützung suchen. In der Schweiz tendieren wir dazu zu glauben, dass wir alles im Zusammenhang mit Kindern selbst bewältigen können. Oder wir nehmen einfach an, dass wir es aushalten

müssen und dass es sich um eine vorübergehende Phase handelt. Familie ist ein komplexes System, ebenso ist es ein schreiendes Baby. Beide brauchen immer wieder Halt und Orientierung, sodass ihr Wohlergehen möglich sein kann. ☺

Das Gespräch führte Esther Grosjean, Redaktorin «Obstetrica»

INTERVIEW MIT:



Susanna Fischer
bietet in der Familienpraxis Stadelhofen Schreibaby- Schlaf- und Erziehungsberatung an.



Mittendrin – Gedanken einer Mutter mit «Schreibaby»

Als Mutter einer Tochter, die manchmal stundenlang schreit, fühle ich mich oft hilflos und schuldig. Ich habe jedes Mal alles von Neuem ab; hat sie Hunger, sind die Windeln voll, plagt sie Bauchweh oder leidet sie unter Fieber? Oft ist nichts davon der Fall und trotzdem schreit sie wie am Spiess, als ob die Welt gleich untergehen würde. Ich fühle jede Sekunde mit, und ich muss mir immer wieder sagen, dass ich nicht viel mehr machen kann, als meine Tochter in die Trage zu nehmen oder mit ihr im Arm auf dem Yoga-Ball auf und ab zu hüpfen, bis sie nach Stunden irgendwann einschläft.

Schreien im Mittelpunkt

Es wäre bestimmt gut, wenn ich mehr Distanz zum Schreien nehmen könnte, aber bei dieser Lautstärke und der Art des Schreiens verliere ich unweigerlich jede Energie. Schlafmangel kommt dazu und belastet mich ebenfalls. Schläft sie irgendwann und ich lege mich hin, habe ich beim Einschlafen manchmal das Schreien noch im Kopf und nehme jedes Geräusch zehnmal intensiver wahr.

Die Verzweiflung aushalten

Wenn meine Tochter in den schwarzen Schreimodus kommt, in dem sie keinen Ton herausbringt, der Kopf hochrot anläuft und sie sozusagen komplett weg ist, bricht auch bei mir innerlich die Welt zusammen. Ich würde alles dafür geben, um meine Tochter von dieser riesigen Angst, dem Schmerz zu befreien. Aber ich weiss nicht wie. Und sie auch nicht; für sie ist alles neu und sie muss noch so viel lernen. Mutter mit Tochter, 8 Monate, Auszug aus dem Chat «Schreibabys» des Vereins «Schreibabyhilfe», einer Anlaufstelle für Eltern.



Zum Verein «Schreibabyhilfe» mit Elternchat, Informationen und Beratungsstunden: www.schreibabyhilfe.ch

«Was ich schon vor der Geburt gern gewusst hätte»

Wer hat einen tieferen Einblick in die Realität des Elternseins als ... Eltern selbst! Was hätten frischgebackene Eltern gerne schon vor der Geburt ihres Kindes gewusst und welchen Tipp würden sie weitergeben? Elternstimmen aus der Babybubble.



«Dieser ‹Zombiemodus› ist tatsächlich eine temporäre Sache»

Es braucht definitiv viel Kraft, um den gewaltigen Schlafmangel zu überstehen. Man hört immer wieder, man könne ja vorher etwas mehr schlafen. Jetzt weiss ich. «Nein, kann man nicht!» Und dass man den Schlaf irgendwann nachholen kann, ist auch ein Märchen. Da muss man einfach durch. Jedenfalls hilft es, jede Gelegenheit zu nutzen, um wenigstens eine halbe Stunde Schlaf zu bekommen – und Grosis und Opas von nun an öfters zu sich nach Hause einzuladen. Ich habe auch versucht, mich dem Schlafrhythmus meines Babys anzupassen und ab und zu gleichzeitig mit ihm zu schlafen. Zudem weiss ich nun rückblickend natürlich auch, dass dieser «Zombiemodus» eine temporäre Sache ist. Und dass wir, frischgebackene Eltern, definitiv Superkräfte haben.

Lidia, Mutter von Matwej, 1 Jahr



«Ich hätte etwas mehr Hilfe annehmen dürfen»

Social Media. Instagram. Facebook. In der ersten Zeit mit Baby ist man oft zu Hause, man ist müde und viel am Handy und konsumiert schnell mal alles, was da aufpoppt. Es war auffällig, wie schnell das Handy mich als frisch gewordene Mutter kategorisierte; es wurden mir ständig Sachen rund um die Babyzeit eingespielt. In einem Video wird einem das erzählt, was für ein Baby gut ist und was man unbedingt beachten sollte, in einem anderen Beitrag dies. Das übt Druck aus. Auch bei Fragen zu googeln, kann überfordernd sein, da man zahlreiche Antworten erhält. Ich empfehle, alle Kanäle mal zu löschen. Es ist viel besser, die Ratschläge zu kanalisieren, indem man sich zum Beispiel nur an einer Fachliteratur oder Fachperson orientiert. Ich hatte eine super Hebamme, bei Fragen wandte ich mich an sie und blendete andere Meinungen aus. Ich sagte mir: «Ich habe Vertrauen in diese Person.» Dann muss man nicht mehrere Optionen gegeneinander abwägen. Nach der Geburt war ich schnell wieder fit. Das ist etwas trügerisch, denn rückblickend finde ich: Auch wenn es einem gut geht, darf man diese erste Zeit ruhig angehen lassen. Und ich hätte auch etwas mehr Hilfe annehmen dürfen. Mein Mantra für diese erste Zeit mit Baby: «Go with the flow.» Das sage ich als kontrollbedürftiger Mensch, denn es ist in der Tat am einfachsten, so offen wie möglich mit so wenigen Erwartungen wie möglich zu sein. Es gibt in dieser Zeit so viel Unkontrollierbares, da läuft nicht alles so, wie man es sich genau vorgestellt hat.

Catarina, Mutter von Nino, 7 Monate



«Malt euch keine Hollywood-Szenarien im Kopf aus»

Unmittelbar nach der Geburt hielt ich meine Tochter im Arm. Das kleine Bündelchen lag auf mir – und es war nicht dieser mega magische Moment, den ich erwartet hatte. Im Gegenteil: Ich war in einer komischen Verfassung und hatte gar nicht recht kapiert, was passiert ist. Die Muttergefühle kamen verzögert, erst ungefähr einen Monat später. Das beschäftigte mich, ich hatte Schuldgefühle meinem Kind gegenüber. Erst als ich mich anderen Müttern öffnete und dabei erfuhr, dass es anderen auch so ergangen ist, konnte ich es besser einordnen. Ich war beruhigt. Man ist keine schlechte Mutter, wenn man die ersten Tage mit Baby nicht in kompletter Verückung genießt. Daher mein Tipp: «Redet darüber, was euch beschäftigt, und malt euch am besten auch vor der Geburt keine Hollywood-Szenarien aus.»

Sabine¹, Mutter von Mara, 3 Monate

¹ Name geändert



Nicht alleine bleiben – andere Eltern finden

In der ersten Zeit mit Baby ziehen sich Eltern oft in ihre kleine Welt zurück, in der sie sich gegenseitig kennenlernen und als Familie zusammenwachsen. Es ist die typische Phase des Nestbaus. Mit der Zeit entsteht oft das Bedürfnis, sich mit anderen Erwachsenen auszutauschen oder einfach etwas mehr Aussenluft zu schnupern und sich die Welt stückweit wieder «zurückzuerobieren». In den Eltern-Kind-Treffpunkten haben Eltern die Möglichkeit, mit anderen Familien in Kontakt zu kommen. Die meisten Mütter-Väterberatungsstellen bieten solche Treffen an.



Um einen Eltern-Kind-Treffpunkt zu finden, kann man sich an die Mütter-Väterberatungsstelle in der entsprechenden Region wenden:
www.sf-mvb.ch



Von Eltern für Eltern: Tipps

- «Kauft Gadgets nicht zu früh. Leih sie in einem ersten Schritt besser mal aus. Vielleicht mag das Baby das Dondolo gar nicht oder das PUK-Tuch.»
- «Kommt schon in der Schwangerschaft mit anderen Frauen in der gleichen Situation in Kontakt.»
- «Haltet den Babyalltag mit spontanen Fotos oder Videos fest. Die Mutter beim Stillen, auf dem Sofa, beim Abendessen. Vor allem Mütter werden weniger häufig fotografiert.»
- «Habt Mut, um Hilfe zu bitten, und schlagt Unterstützungsangebote nicht aus! Zum Beispiel: «Ja gerne – könntest du mir Pasta und Salat aus dem Supermarkt mitbringen?»»
- «Tauscht euch regelmässig mit dem/der Partner*in aus. Wie geht es der anderen Person in dieser neuen Lebenssituation mit Kind?»
- «Ich habe nie an den Mutterinstinkt geglaubt, aber es gibt ihn. Er ist enorm powerful. Also: Raus dem Kopf und hinein in den Bauch.»
- «Schafft gegenseitig Freiräume – «metime». Und sei es nur für einen kleinen Spaziergang.»
- «Vergleicht euer Baby möglichst nicht mit anderen. Einige schlafen bereits mit einem Monat durch – und andere noch lange nicht.»
- «Wenn euch jemand während der Wochenbettzeit besucht, bleibt gelassen. Kommt von der Vorstellung ab, dass ihr Gastgeber*innen sein müsst. Das erwartet niemand.»



«Ich stellte mir vor, dass mein Körper beschloss, das Baby loszulassen»

Eole ist mein erstes Kind und bei seiner Geburt habe ich etwas erlebt, das sowohl aussergewöhnlich als auch traumatisch für mich war und mich stark geprägt hat. Ich sah dieses so fragile, kleine Wesen an und fühlte mich hilflos. Es spukte in meinem Kopf: «Ich hoffe, ich schaffe das!», und mich packte ein grosser Schwindel. Ich hatte diese Bilder im Kopf, die nicht weggingen. Ich stellte mir vor, dass mein Körper beschloss, das Baby loszulassen, wenn ich es im Arm hielt. Diese Gedanken kamen hoch, als ich meine Tochter zum ersten Mal im Arm hielt, und danach immer wieder. Erst später erfuhr ich, dass dieses Phänomen bei Jungeltern tatsächlich vorkommen kann. Zu diesem Zeitpunkt als Jungvater hatte ich einfach nur das Gefühl, ich sei verrückt. Ich erzählte es nicht einmal meiner Frau, aus Angst, sie würde nicht mehr wollen, dass ich unser Kind im Arm halte. Um mir allgemein mehr Wissen zu Babys und Elternschaft anzueignen, hörte ich Podcasts und las Elternratgeber. In einem Beitrag erfuhr ich, dass es passieren kann, solche Gedanken zu haben, und dass man sie aber nicht umsetzt. Das hätte ich gerne früher gewusst.

Stanislas, Vater von Eole, 13 Monate



«Babygeräusche können ganz schön laut sein»

Wir hatten Glück mit unseren Zwillingen. Sie sind recht pflegeleicht. Seit ihrer Geburt weiss ich aber auch: Babygeräusche können ganz schön laut sein, vor allem in der Nacht! Die beiden Jungs murmeln, murren und knorzen im Schlaf, und in den ersten Nächten zu Hause wachten meine Partnerin und ich bei jedem Geräusch auf. Wir waren in Kürze komplett übermüdet. «So geht das nicht!», waren wir uns einig und quartierten die Kleinen in ihr eigenes Zimmer um. Wir lassen die Türen offen und hören, wenn sie weinen, und können abwechselnd darauf reagieren. So gibt es je nach Nachtschicht mehr Schlaf für meine Partnerin oder für mich. Das hat uns gerettet. Der eine Zwilling kann übrigens beherzt nach seinem Schoppen schreien, während der andere daneben selig weiterschläft und erst wach wird, wenn wir ihm wiederholt über den Rücken streicheln. Trinken müssen sie nämlich immer gleichzeitig, sonst wären wir nonstop auf den Beinen.

Unternehmungen sind mit Baby im Doppelpack noch aufwendiger. Was man da alles an Bagage mitnehmen muss, hätte man sich vorher wohl kaum vorstellen können: Schoppen, Kindersitze, Food, Kuscheltuch, Windeln. Aber es ist schön, etwas zu unternehmen oder Freunde zu treffen. Ich würde allen Eltern raten: «Nehmt den Aufwand auf euch und überwindet euch. Es lohnt sich.»

Patrick, Vater von Lucien und Noël (1 Jahr)



Und die Väter?

Väter engagieren sich vermehrt in der Familienarbeit. Dazu wurden auch neue Angebote geschaffen, um sich auf ihre Bedürfnisse, Gedanken und Anliegen zu konzentrieren. Die von männer.ch lancierte Online-Plattform niudad richtet sich speziell an werdende Väter. Väter sollen dabei jene Informationen bekommen, die ihnen helfen, gut vorbereitet das unbekannte Terrain Vaterschaft zu betreten. «Wie spiele ich mit meinem Baby?» oder «Was macht einen guten Vater aus?» sind einige der darauf angesprochenen Themen.

Die an Väter gerichtete Broschüre der Stillförderung Schweiz bietet Vätern einige konkrete Beispiele, wie sie sich auch im Fall, dass die Mutter stillt, um ihr Kind kümmern können. Gemeinsam als Paar!



<https://niudad.ch>



www.stillfoerderung.ch



WELEDA

Seit 1921

baby



Kostenfrei
bestellen

MUSTERPAKETE FÜR HEBAMMEN



- ✓ Mit Kennenlerngrößen zur Weitergabe an die von Ihnen begleiteten Familien
- ✓ Für die Freiberuflichkeit oder Klinik
- ✓ Bestellung: hebammen@weleda.ch
Telefon: 061 705 22 22



* Im Bereich Baby-Pflegeprodukte ist WELEDA baby die Nr.1-Marke bei Hebammenempfehlungen; unabhängige Marktforschungsstudie 2021, Schweiz.

WELEDA
Since 1921
baby

WELEDA
Since 1921
baby

Baby Oil



Nappy Change Cream

Windelcreme

Crème pour

Hebammen-
empfehlung
Nr. 1*

**Willkommensset
von Weleda baby**

Natürlich geschützt. Von Anfang an.

PFLEGEN - CREMEN - REINIGEN

1 Weleda Logo

Ernährung – was das Kind mag, wird früh geprägt

Die Welt des Geschmacks beginnt schon vor dem ersten Bissen – bereits im Mutterleib erhalten die Kleinen über das Fruchtwasser ihre ersten Eindrücke. Die Muttermilch schmeckt je nach Speiseplan der Mutter anders. Eine gute Gelegenheit für Mütter, die Weichen zu stellen und gleichzeitig die eigenen Geschmacksvorlieben zu erweitern. Je grösser das Angebot, desto offener der Gaumen des Kindes. Sogar Brokkoli kann es mögen lernen.

Wie sich unsere Geschmacksvorlieben entwickeln, ist zu etwa 20 Prozent genetische Veranlagung, der verbleibende Anteil ist der Prägung geschuldet. Über die Plazenta kann der Fötus bereits einen ersten Eindruck davon bekommen, wie gesunde Vielfalt schmeckt – oder auch nicht. Das Zauberwort für die werdende Mutter heisst: vielseitig essen und auch mal etwas Neues ausprobieren, gerade in der Schwangerschaft. Vielleicht gewöhnt sie sich sogar an neue Geschmacksrichtungen, vor allem aber wird das Kind davon profitieren. Die Geschmacksbildung beim Baby beginnt im Mutterleib und wird später durch den Geschmack der Muttermilch weiter beeinflusst. Die Lebensmittelvielfalt spielt dabei eine wichtige Rolle. Mittlerweile ist bekannt, dass das Fruchtwasser Aromen aus dem Essen enthält, das die Mutter zu sich nimmt. Die Studienlage über langfristige Effekte der geschmacklichen Prägung in jungen Jahren ist zwar limitiert, dennoch ist eine frühkindliche Geschmacksprägung sehr wichtig, um ein langfristiges positives Essensverhalten herzustellen.

Eigene Vorlieben entwickeln

Studien zeigen, dass Babys, deren Mütter in der Schwangerschaft regelmässig Knoblauch, Karotten oder Anis assen, später eine Vorliebe für diese Gewürze und Gemüse zeigten. Derselbe Effekt stellte sich ein, als stillende Mütter regelmässig Hustenbonbons lutschten: Ihre Kinder hatten später eine Neigung zu Menthol. Was eine Mutter

während der Schwangerschaft isst, beeinflusst die Geschmacksprägung des Ungeborenen und prägt sogar die Geschmacksvorlieben im Kleinkindalter. Die ersten Geschmacksknospen bilden sich mit acht Wochen aus. Sobald der Fötus mit circa zwölf Wochen mit Schlucken beginnt, stimulieren Geschmackssubstanzen des Fruchtwassers die fötalen Geschmacksrezeptoren. Nach sechs Monaten Schwanger-

gisch bedingt. Oft sind sie mit irgendeiner Art von Erfahrung verbunden. Babys kommen mit circa 10000 Geschmacksnerven auf die Welt, sie haben einen feinen Gaumen und mehr Geschmacksknospen als Erwachsene. Werden sie nicht stimuliert, verkümmern sie. Von den 10 000 Geschmacksknospen, die sich während der Schwangerschaft bilden und mit denen ein Kind zu Welt kommt, bleiben einem Erwachsenen gera-

Die Geschmacksbildung beim Baby beginnt bereits im Mutterleib und wird später durch den Geschmack der Muttermilch weiter beeinflusst.

schaft haben sich die Geschmacksknospen vollständig entwickelt und das Baby kann feststellen, ob das Fruchtwasser bitter, süss, salzig, sauer oder umami schmeckt, es merkt aber auch, wie das Lebensmittel riecht und erfährt weitere Sinneseindrücke.

Ausgewogener Speiseplan

Je mehr Vielfalt der Speiseplan in der Schwangerschaft und der Stillzeit aufweist und je gesünder die Mutter isst, desto mehr Freude an abwechslungsreichem Essen hat das Kind später und desto weniger Abneigungen finden in der Phase der sogenannten Neophobie (Abneigung gegen Neues) statt. Das Angebot an Obst und Gemüse beeinflusst den Verzehr. Die Muttermilch weist eine Vielfalt an Geschmäckern auf, die je nach Speiseplan der Mutter täglich wechseln. Das wirkt sich auf die Akzeptanz von Kindern für neues, gesundes und vielseitiges Essen aus.

Frühe Beikost: Ein Löffelchen Vielfalt

Nur sehr wenige der Geschmacksvorlieben, auch als Präferenzen bezeichnet, sind biolo-

gisch bedingt. Oft sind sie mit irgendeiner Art von Erfahrung verbunden. Babys kommen mit circa 10000 Geschmacksnerven auf die Welt, sie haben einen feinen Gaumen und mehr Geschmacksknospen als Erwachsene. Werden sie nicht stimuliert, verkümmern sie. Von den 10 000 Geschmacksknospen, die sich während der Schwangerschaft bilden und mit denen ein Kind zu Welt kommt, bleiben einem Erwachsenen gera-

Unterschiedliches kann gut schmecken

de mal 3000 bis 5000. Beim Schmecken sind Babys Erwachsenen haushoch überlegen. Es ist also kein Wunder, dass sie vieles, was erwachsenen Personen fad vorkommt, sehr intensiv wahrnehmen. Aus Untersuchungen in Frankreich und Deutschland weiss man, dass das Stillen und eine abwechslungsreiche und vielfältige Beikost im frühen Stadium der Beikostführung die Akzeptanz für alle neuen Gemüsesorten sowie für Fleisch und Fisch erhöhen.



Antje Kroll-Witzler

können lernen, fast alles zu mögen. Nur ein Gemüse pro Woche zu füttern, gilt als überholt. Monotone Ernährung bietet keinen Schutz vor Allergien und gewährleistet auch keine bessere Nahrungsaufnahme. Eltern sollten schon zu Beginn der Beikost auf möglichst viel Abwechslung achten, vor allem beim ungeliebten Gemüse.

Die Verlockung des Süßen

Für Neugeborene ist der Geschmackssinn einer der wichtigsten und am weitesten entwickelten Sinne. Zahlreiche Versuche mit Neugeborenen zeigen, dass die kleinen Feinschmecker ein Faible für Süßes haben. Sie reagieren sogar auf hoch verdünnte Zuckerlösungen mit einem wohligen und zufriedenen Gesichtsausdruck. Die evolutionsbiologisch sinnvolle Vorliebe für süß (gleich Sicherheitsgeschmack) erklärt sich daraus, dass der süße Geschmack ein Hinweis auf energiehaltige (kohlenhydrathaltige) und sichere, das heisst ungiftige Nahrung ist. Ein bitterer Geschmack warnt hingegen vor giftigen Substanzen. Auch bei den anderen Geschmacksarten werden evolutionsbiologische Programmierungen vermutet: So soll ein säurer Geschmack zum Beispiel vor verdorbenen Speisen warnen; salzig hingegen könnte ein Zeichen für Mineralstoffe sein. Die

Geschmacksart umami, übersetzt «wohl-schmeckend», weist auf eine gute Proteinquelle hin, wie sie natürlicherweise bei tierischen Lebensmitteln vorkommt.

Bitterstoffe mögen lernen

Babys besitzen eine genetisch bedingte Vorliebe für Süßes und eine Abneigung gegen Bitteres. Ob Fenchel, Brokkoli oder Artischocke – dem hochsensiblen Kindergaumen entgeht oft selbst die kleinste Spur von Bitterstoffen nicht. Wenn nach zwei bis drei Versuchen immer noch mehr Gemüse auf dem Lätzchen landet anstatt im Mund des Babys, geben die meisten Eltern auf. Was dem Kleinkind aber schmeckt oder nicht, ist eine Frage des Trainings. Wenn das Baby eine bestimmte Gemüsesorte (vor allem grünes Gemüse) nicht isst, dann bedeutet das nicht automatisch, dass es sie nicht mag. Es lehnt sie zunächst nur ab, weil es sie nicht kennt. Das wird häufig falsch interpretiert. Viele Eltern geben zu früh auf. Es hilft, sich zu vergegenwärtigen, dass die Mäkeleien ein fundamentaler Überlebensinstinkt sind, der die Kleinen vor Neuem warnt. Geduldige Wiederholung zahlt sich aus. Mindestens achtmal hintereinander sollten Eltern eine neue Gemüsesorte anbieten. So gewöhnt sich das Baby an den Geschmack

und lernt das ungewollte Gemüse zu mögen. Diese bereits früh erlernten Geschmacksvorlieben bleiben bis zum Ende der Kindheit oder sogar ein Leben lang erhalten. ☉

Erstabdruck des Artikels «Ernährung: Frühe Prägung von Geschmackspräferenzen» in «Obstetrica» 12/2022, leicht gekürzte Fassung. Literaturangaben können der Originalfassung entnommen werden.



<https://obstetrica.hebamme.ch>

AUTORIN



Andrea Maier-Nöth,
Prof. Dr., Geschäftsführerin der Eat-Health-Pleasure GmbH in der Schweiz, www.eat-health-pleasure.com