

# Das richtige Gewicht



**Keine Sorge, wenn das Baby nach der Geburt abnimmt. Ob das Baby gesund ist, erkennt man unter anderem an der Entwicklung von Gewicht und Körpergröße. Üblicherweise verdoppelt ein Säugling sein Geburtsgewicht innerhalb von fünf Monaten, mit zwölf Monaten wiegt er dreimal so viel wie bei seiner Geburt.**

## Gewichtszunahme

Wie viel Babys zunehmen, hängt aber natürlich von individuellen Unterschieden ab. Als Richtwert gilt: In den ersten drei Lebensmonaten beträgt die wöchentliche Gewichtszunahme etwa 175 bis 200 Gramm, im zweiten Vierteljahr zwischen 140 und 170 Gramm, und im zweiten Lebenshalbjahr 80 bis 100 Gramm. Ob Ihr Kind normal zunimmt, lässt sich auch anhand der Gewichtskurve im Vorsorge-Untersuchungsheft kontrollieren.

## Keine Sorge

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn das Baby in seinen ersten Lebenstagen ab- statt zunimmt. Das ist ganz normal, denn es nimmt noch wenig Nahrung auf. So kann sich das Körpergewicht um bis zu 10 Prozent des Geburtsgewichts vermindern. Erst um den 14. Lebenstag erreicht der Säugling dann wieder das Gewicht, mit dem er zur Welt kam.

## Nahrungsmenge

Wenn die Mutter ihr Baby stillt, vertraut man darauf, dass die Nahrungsmenge ausreicht, um das Kind ausreichend zu versorgen. Häufiges Anlegen fördert die Milchproduktion, so dass der Säugling gut gedeiht. Kann nicht gestillt werden, bekommt das Kind in den ersten acht Lebenstagen Nahrung nach folgender Formel:  $\text{Lebenstage} - 1 \times 70$  - das Ergebnis entspricht der Nahrungsmenge in Millilitern (zugleich Gramm). Ab der zweiten Woche füttert man täglich etwa ein Sechstel des Körpergewichts, bis als Gesamtmenge ca. 800 Gramm erreicht sind. Damit kann das Kind auf gesunde Weise an Gewicht zulegen.

Manche Kinder möchten aber auch mehr haben, man kann ihnen dann ohne Bedenken bis zu 1000 Gramm am Tag geben. Ab dem dritten Lebensmonat ändert man dann nicht mehr die Nahrungsmenge, sondern die Art der Nahrung; man ersetzt das Fläschchen durch Brei-Mahlzeiten.

## **Wöchentlich wiegen**

Stillende Mütter sind oft unsicher, ob die Milchmenge ausreicht und das Baby genügend zunimmt. Das lässt sich mit der sogenannten Stillprobe herausfinden: Wiegen Sie den Säugling vor dem morgendlichen Stillen und 20 Minuten nach der Mahlzeit. Ziehen Sie das Kind zwischendurch nicht um, und wechseln Sie nicht die Windeln. Am nächsten Morgen wiegen Sie dann Ihr Baby noch einmal. Eine Babywaage können Sie gerne bei uns ausleihen!

## **Einmal pro Woche wiegen genügt**

Wenn Sie fünfmal täglich stillen, so teilen Sie den Gewichtsunterschied durch fünf, das Ergebnis sollte dann bei etwa 160 bis 200 Gramm liegen. Machen Sie sich aber nicht nervös, indem Sie das Baby täglich auf die Babywaage legen - bei manchen Müttern versiegt der Milchfluss vor lauter Angst, dass das Kind nicht genug zunimmt. Es reicht vollkommen aus, das Baby einmal pro Woche zu wiegen.