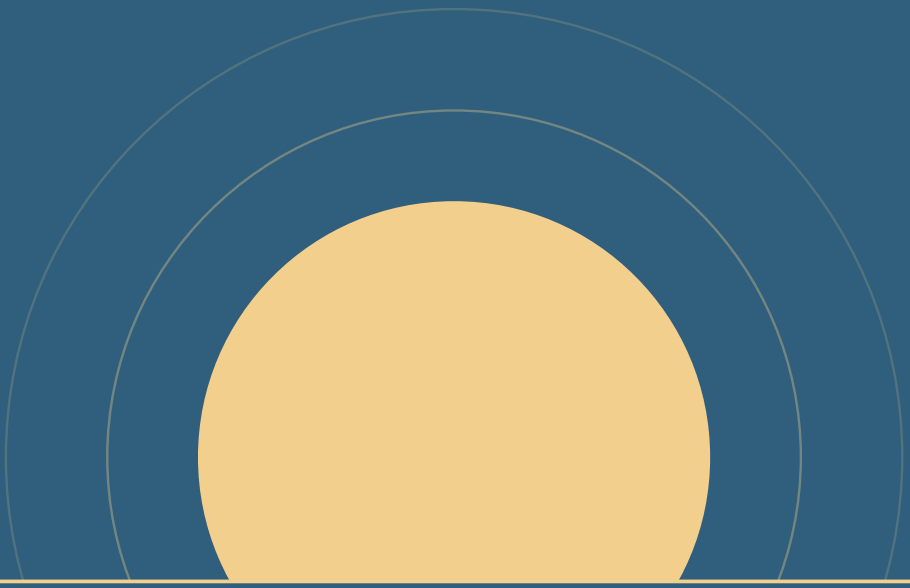
Mamavela

Die ersten 12 Wochen mit Ihrem Baby

Füttern, Weinen, Windeln, Schlaf und Vorsorge, Woche für Woche in den ersten drei Monaten.



Kostenlose Leseprobe

Nur zur persönlichen Nutzung durch Käuferin oder Käufer und Familie; Weitergabe und Weiterverkauf nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt keinen ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Inhalt

Bevor Sie beginnen 3

So ist dieses Buch aufgebaut 3

Ein Wort zu den Wörtern 4

Ihre Notfallkarte 4

Bevor Sie beginnen

Willkommen. Wenn Sie diese Zeilen mit einem schlafenden Baby auf der Brust lesen, eine kalt gewordene Tasse Tee in Reichweite und ein Auge auf der Uhr, dann sind Sie genau die Person, für die dieses Buch geschrieben wurde.

Die ersten zwölf Wochen mit einem Neugeborenen werden oft als großes Durcheinander beschrieben. Sie sind aber auch, ganz leise, eine Zeit, in der Sie unglaublich viel lernen: wie Ihr Baby Ihnen zeigt, dass es Hunger hat, wie sich eine richtig nasse Windel anfühlt, wie Sie einen kleinen, rutschigen Körper baden, ohne in Panik zu geraten, und wann ein Weinen ganz gewöhnlich ist und wann es besser ist, zum Telefon zu greifen. Fast all das ist schon irgendwo aufgeschrieben, von den Stellen, die in Deutschland die Empfehlungen geben: dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG, früher BZgA) mit seinen Portalen kindergesundheit-info.de und familienplanung.de, dem Netzwerk Gesund ins Leben, dem Bundesgesundheitsministerium und dem Gesundheitsportal gesund.bund.de, dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt*innen mit kinderaerzte-im-netz.de und dem Nationalen Zentrum Frühe Hilfen mit elternsein.info. Dazu kommen internationale Fachgesellschaften wie die Amerikanische Akademie für Kinderheilkunde (AAP) oder der britische Gesundheitsdienst NHS. Das Problem: Diese Informationen sind über Hunderte von Seiten verstreut, für unterschiedliche Leserinnen geschrieben und zu unterschiedlichen Zeiten aktualisiert.

Dieses Buch bringt sie an einen einzigen, ruhigen und geordneten Ort. Jede Zahl darin stammt von einer öffentlichen Gesundheitsstelle, einer Fachgesellschaft oder aus einer begutachteten Studie, die wir am 13. Oktober 2026 geöffnet und nachgelesen haben. Die vollständige Liste mit allen Internetadressen finden Sie am Ende im Quellenverzeichnis. Das Buch folgt zuerst den deutschen Empfehlungen. Wo eine internationale Empfehlung etwas Nützliches ergänzt, steht sie dabei, mit ihrer Herkunft. Und wo sie von den deutschen Empfehlungen abweicht, lesen Sie das klar und deutlich.

> **Dieses Buch informiert, es stellt keine Diagnose.**
>
> Es kann Ihr Baby nicht untersuchen, und nichts darin ersetzt Ihre Hebamme, Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt, Ihre Frauenärztin oder das Team der Geburtsklinik. Wenn Sie sich Sorgen um Ihr Baby machen, vertrauen Sie diesem Gefühl und rufen Sie an. Im Notfall wählen Sie die **112**. Außerhalb der Sprechzeiten erreichen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter **116 117**. Medikamente werden in diesem Buch nie dosiert: Fragen Sie dafür immer Ihre Kinderarztpraxis oder Ihre Apotheke.

So ist dieses Buch aufgebaut

Die ersten elf Kapitel sind Nachschlagekapitel. Lesen Sie sie in der Reihenfolge, die Ihnen passt, und kommen Sie zurück, wenn um drei Uhr nachts eine Frage auftaucht. Kapitel 12 ist das praktische

Herz des Buches: zwölf Wochenseiten, jede mit einer kurzen Notiz dazu, wie diese Woche oft aussieht, welche Termine in Deutschland gerade anstehen, einer Liste zum Abhaken und einem Tagebuch für Mahlzeiten, Windeln und Schlaf. Viele Eltern sagen, dass das Aufschreiben das Nützlichste war, was sie in den ersten Wochen getan haben. Aus einem besorgten „Ich glaube, sie hat heute nicht viel getrunken" wird eine klare Antwort, die Sie der Hebamme oder der Kinderärztin zeigen können.

Kapitel 13 sammelt Seiten zum Ausfüllen: Fragen für die Termine, ein Krankheitsprotokoll, die ersten Male, die Sie nicht vergessen möchten. Drucken Sie sie aus, legen Sie sie auf den Wickeltisch, kritzeln Sie darauf herum: Dafür sind sie gemacht.

Ein Wort zu den Wörtern

Dieses Buch ist für alle Familien da. Sie stillen, Sie geben das Fläschchen oder beides: Jede Art, Ihr Baby zu ernähren, wird hier mit demselben Ernst behandelt. Sie haben vaginal oder per Kaiserschnitt entbunden, Sie ziehen Ihr Kind allein groß, zu zweit, in einer Partnerschaft zweier Frauen, Sie haben Ihr Kind adoptiert oder nach einer Kinderwunschbehandlung bekommen: Sie sind hier zu Hause. Wenn eine Information nur die Person betrifft, die geboren hat (etwa das Wochenbett oder das Stillen), sagen wir das einfach. Mit „Partner oder Partnerin" meinen wir den Vater, die Co-Mutter oder die Person, die das Leben mit dem Kind teilt.

Wir schreiben „Stillen" für das Trinken an der Brust und „Fläschchen" für abgepumpte Muttermilch oder Säuglingsnahrung aus der Flasche. Das „gelbe Heft" ist das Kinderuntersuchungsheft, in das alle Früherkennungsuntersuchungen eingetragen werden, die U1 bis U9. Es wird Ihnen in der Regel in der Geburtsklinik übergeben, bei einer Hausgeburt von der Hebamme (kindergesundheit-info.de). Wir sprechen von „der Kinderärztin" und „der Hebamme", weil die meisten Fachkräfte in diesen Berufen Frauen sind; selbstverständlich ist auch der Kinderarzt oder der Entbindungspfleger gemeint.

Ihre Notfallkarte

Füllen Sie diese Seite jetzt aus, solange Sie eine Hand frei haben. Sie werden später froh darüber sein.

Kontakt	Wofür	Telefonnummer
Rettungsdienst und Notarzt	Lebensbedrohlicher Notfall	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	Abends, nachts, am Wochenende, wenn es nicht lebensbedrohlich ist	116 117
Giftnotruf meiner Region (Liste in Kapitel 9)	Vergiftung, etwas verschluckt	
Elterntelefon (Nummer gegen Kummer)	Wenn Sie nicht mehr weiterwissen	0800 111 0 550
TelefonSeelsorge	Rund um die Uhr, anonym	0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
Meine Hebamme		

Kontakt	Wofür	Telefonnummer
Vertretung der Hebamme		
Unsere Kinderarztpraxis		
Meine Frauenarztpraxis		
Geburtsklinik, Kreißsaal oder Wochenbettstation		
Stillberatung		
Apotheke in der Nähe		
Vertraute Person aus Familie oder Freundeskreis		

> **In Österreich und der Schweiz**
>
> gelten andere Nummern. In Österreich erreichen Sie den Rettungsdienst unter 144, den Ärztenotdienst unter 141 und die Gesundheitsberatung rund um die Uhr unter 1450 (oesterreich.gv.at). In der Schweiz alarmieren Sie den Rettungsdienst unter 144 (Tox Info Suisse). Die europäische Notrufnummer 112 funktioniert in allen drei Ländern.

Vollständiger Name des Babys:

Datum und Uhrzeit der Geburt:

Geburtsgewicht, Länge, Kopfumfang:

Blutgruppe (falls bekannt) und Allergien in der Familie:

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass Ihnen diese ersten Seiten schon helfen und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Seiten zum Ausfüllen und Quellen, die Sie selbst prüfen können.

Das vollständige Buch hat 85 Seiten.

Hier erhältlich: https://mamavela.com/de/shop/die-ersten-12-wochen-mit-baby/

Einmalzahlung, PDF sofort.