

# Wachstumsphasen & Riesen hunger – was tun?

HAT IHR BABY PLÖTZLICH  
VIEL MEHR HUNGER ALS ZUVOR?  
DANN HAT ES BESTIMMT GERADE EINEN  
WACHSTUMSSCHUB!



Wachstumsschübe zeichnen sich durch eine schnelle Gewichtszunahme und ein schnelles Längenwachstum aus. Deshalb sind Babys in dieser Zeit meist auch hungriger und möchten mehr oder häufiger trinken.

## BITTE MACHEN SIE SICH KEINE SORGEN:

Ihr Baby benötigt weiterhin in den ersten 4 bis 6 Lebensmonaten nur Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung.

Bei Stillkindern ist es während der Wachstumsphasen besonders wichtig, diese nach Bedarf anzulegen, um die Milchbildung zu steigern.



**WACHSTUMSSCHÜBE** dauern meist ein bis zwei Tage an. Versuchen Sie in dieser Zeit gelassen und flexibel zu bleiben.

Auch wenn Wachstumsschübe von Baby zu Baby unterschiedlich sind, treten diese im 1. Lebenshalbjahr häufig in folgendem Alter auf:

- 2 bis 3 Wochen
- 6 Wochen
- 3 Monaten

Sind die Phasen vorbei, lässt auch meistens der Hunger wieder nach. Wundern Sie sich nicht, falls Ihr Baby nun weniger trinkt.

Auch das bedeutet nicht, dass es jetzt schon andere Speisen benötigt.



## HUNGER UND SÄTTIGUNG

Babys haben ein ausgezeichnetes Gespür dafür, wann sie hungrig und wann sie satt sind. Bitte helfen Sie Ihrem Baby dabei, dieses Gespür zu behalten!

### DARAN MERKEN SIE, DASS IHR BABY HUNGRIG IST:

- Es sucht mit dem Mund nach Brust oder Flasche.
- Es saugt an seiner Hand, den Fingern, Schmuse- oder Spuck Tuch, Mamas oder Papas Arm.
- Es ist unruhig und quengelig.
- Es schreit.

### DARAN MERKEN SIE, DASS IHR BABY SATT IST:

- Es trinkt langsamer oder hört auf zu trinken.
- Es nuckelt nur noch an Brust oder Flasche, statt zu saugen.
- Es lässt die Brust oder die Flasche los.
- Es dreht den Kopf zur Seite und lässt den Mund geschlossen.
- Es schläft beim Stillen oder Füttern ein.
- Es ist leicht abzulenken.

## ICH SCHREIE, WEIL ICH DICH BRAUCHE ...

Nicht jedes Unruhig sein, Quengeln oder Schreien bedeutet Hunger. Eventuell ist Ihr Baby müde, überreizt, hat Langeweile, Schmerzen oder es fühlt sich unwohl, weil es z.B. gerade einen Entwicklungssprung durchmacht und Ihre Nähe und Geborgenheit braucht.

Nicht immer können Sie Ihr Baby unmittelbar beruhigen. Wichtig ist jedoch, dass Sie mit körperlicher Zuwendung und Worten tröstend zur Seite stehen.

### SCHREIT IHR BABY SEHR HÄUFIG UND SIE SIND VERUNSICHERT ODER AM ENDE IHRER KRÄFTE?

Wenden Sie sich bitte an Ihre Hebamme, den Kinderarzt oder das örtliche Krankenhaus, um weitere Unterstützung zu erhalten. Eventuell gibt es auch eine Baby-Schreiambulanz in Ihrer Nähe.

## WÄHREND DER MAHLZEITEN BITTE:



Unbedingt auf das Baby konzentrieren.



Die Flasche niemals allein überlassen.



Nicht unter Ablenkung weiterfüttern.



Nicht zum Weiter- oder Austrinken drängen.