



Die meisten Neugeborenen verlieren nach der **Geburt** etwa zehn Prozent ihres **Gewichtes**. Das Kind muss sich auf die neue Umgebung einstellen und auch der Körper muss sich hinsichtlich der Nahrungsaufnahme umstellen. Nach circa 10 - 14 Tagen sollte **das Baby** aber das **Geburtsgewicht** wieder erreicht haben. Da der Magen eines **Babys** noch sehr klein ist, muss es über den Tag und die Nacht verteilt etwa zehn kleine Mahlzeiten zu sich nehmen. Es wird sich etwa alle zwei bis drei Stunden bemerkbar machen.

Zu trinkende Milchmenge für den Säugling

Eine Faustregel sagt, dass ein **Säugling** anfangs ca. 150 ml pro kg Körpergewicht **Milchmenge** pro Tag zu sich nehmen sollte. Bei **gestillten Säuglingen** ist die aufgenommene **Milchmenge** naturgemäß nicht zu überprüfen. Besonders wichtig sind daher am Anfang Gewichtskontrollen, die bei den vorgeschriebenen Kinderuntersuchungen vorgenommen und schriftlich in einem Somatogramm festgehalten werden. In der Regel nimmt ein **Säugling** in den ersten 4 Monaten pro Woche circa 150 bis 200 Gramm zu.

Haben Sie das Gefühl, dies ist bei Ihrem Kind nicht so, haben Sie die Möglichkeit sich vom Kinderarzt eine Babywaage verordnen zu lassen und diese dann im medizinischen Fachhandel auszuleihen. Selbstverständlich ist ein solches Gerät auch käuflich zu erwerben. Die Methode, sich gemeinsam mit dem Kind auf eine herkömmliche Personenwaage zu stellen, ist gerade am Anfang zu ungenau. Nimmt Ihr Kind aufgrund einer Erkältung oder aufgrund eines Magen-Darm-Infektes nicht zu oder gar ab, sollten Sie dies mit dem Kinderarzt besprechen.

Gewichtszunahme beim Baby in Schüben

Denken Sie daran, dass es nicht notwendig ist, Kalorien bei einem **Baby**, beziehungsweise bei einem Kleinkind zu zählen. Wächst und gedeiht Ihr Kind gut, ist es ausreichend versorgt. Ihr Kind wird in Schüben wachsen. Es kann somit durchaus passieren, dass der Strampler vom Abend am Morgen nicht mehr passt. Ein Baby kann, wenn es gestillt wird, nicht überfüttert werden. Der Body Mass Index (BMI) kann und darf für Babys, Schwangere und Stillende nicht angewandt werden. Er unterscheidet nicht zwischen Fettgewebe und Muskeln. Die Orientierungsdaten für die **Gewichtszunahme eines Babys** basieren auf statistischen Erhebungen aus den fünfziger Jahren. Sie sind die Basis für die Somatogramme. Hier wird Körpergröße und **Gewicht** miteinander in Verbindung gesetzt. Alter und Geschlecht werden nicht einbezogen. Der Kinderarzt kann feststellen, ob ein Kind übergewichtig oder untergewichtig ist und die entsprechenden Gegenmaßnahmen mit Ihnen besprechen.

Wenn Sie beginnen Ihr Kind beizufüttern, sollten Sie auf gesunde, ausgewogene Kost achten. Diverse Studien weisen auf den Zusammenhang zwischen Übergewicht im Kleinkindalter und Übergewicht im Erwachsenenalter hin. Die ersten fünf Lebensjahre sind diesbezüglich sehr prägend.

Autor: Dr. Brigitte Hübner

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Stillen oder Flasche?
- ▶ Größe, Gewicht und Kopfumfang eines Babys

[zum Artikel Gewichtszunahme beim Baby](#)