

# Gewichtsentwicklung



Foto: © Andrea Hemmelmayr

**B**abys sind Individualisten, dies trifft auch auf das Wachstum und Gedeihen zu. Dennoch liefert der leicht mess- und dokumentierbare Gewichtsverlauf einen guten Hinweis darauf, ob das Stillen dem Alter entsprechend verläuft, und es hilft in der Stillberatung, die Wirksamkeit von Empfehlungen und Maßnahmen zu beurteilen.

Zuerst mal, liebe Eltern, bewahren Sie Ruhe. Eine Gewichtskontrolle ist eine Momentaufnahme, die von einigen

Faktoren beeinflusst wird. Ein voller oder leerer Magen, Messungen vor oder nach Stuhl- oder Harnabgang, Krankheiten oder unterschiedliche Waagen oder auch nur ein unebener Untergrund können das Messergebnis beeinflussen. Letztlich soll der Gewichtsverlauf innerhalb mehrerer Tage, Wochen oder Monate beobachtet werden. Weitere Beobachtungen, wie kindliches Verhalten, Ausscheidungen, Längenwachstum und vieles andere, runden dann den Gesamteindruck ab.

In den ersten sechs Monaten möchten die allermeisten Babys acht- bis zwölfmal in 24 Stunden an beiden Seiten gestillt werden, um ihrem Alter entsprechend zunehmen zu können. Sie haben dabei 6–8 nasse Stoffwindeln oder 5–6 schwere Wegwerfwindeln. In den ersten vier bis sechs Wochen haben sie mindestens dreimal Stuhl am Tag, danach geht es so weiter oder es kann bei ausschließlicher Stillen eine Pause von bis zu 14 Tagen zwischen zwei Stuhlgängen liegen.

Normalerweise verlieren Neugeborene in den ersten 3–5 Tagen bis zu 7% ihres Geburtsgewichtes. Wenn das Stillen gut unterstützt und beobachtet wird, kann auch ein Gewichtsverlust bis 10% akzeptiert werden. Bis etwa zum 10. oder 14. Lebenstag sollte das Geburtsgewicht wieder erreicht sein. Danach sollte die Gewichtsentwicklung entlang der persönlichen Perzentile des Kindes verlaufen. Und zwar ganz egal, ob die Kurve entlang der 3., der 50. oder der 97. Perzentile verläuft, solange der Verlauf in den WHO-Standards etwa parallel verläuft, zeigt dies ein normales Wachstum an. Kreuzt die Gewichtskurve die Perzentilen nach unten, ist es notwendig, sich die Situation genauer anzuschauen.

Perzentilen zeigen das Wachstum einer Gruppe von Kindern im Verlauf. Wir empfehlen zur Dokumentation des Gewichtsverlaufes die Nutzung der WHO-Standards. Diese beschreiben das Wachstum von gesunden, gestillten Kindern unter normalen >

Lebensbedingungen. Ein Wert auf der 50. Perzentile bedeutet, dass 50% der Kinder in diesem Alter schwerer und 50% der Kinder leichter sind. Der Wert auf der 3. Perzentile bedeutet, dass 97% der Kinder schwerer, 3% der Kinder leichter und dabei gesund sind.

### Wo finde ich die WHO-Standards?

Es gibt schon einige Apps, welche die WHO-Perzentilen anbieten. Die Kurven können auch von unserer Webseite unter [www.elacta-magazine.eu/handouts](http://www.elacta-magazine.eu/handouts) oder direkt von der WHO-Webseite heruntergeladen werden: [www.who.int/childgrowth](http://www.who.int/childgrowth)



### Wie oft sollte gewogen werden?

- › Vermutlich wird die Hebamme oder Krankenschwester in den ersten Tagen das Gewicht täglich erheben.
- › Bis zur 6. Lebenswoche wäre eine Gewichtskontrolle 1 x wöchentlich interessant.
- › Bis zum 6. Lebensmonat reichen Gewichtskontrollen alle 4–6 Wochen.

### Braucht man selbst eine Waage?

In der Regel Nein. Die ersten Gewichtswerte werden wohl im Krankenhaus und/oder von der Hebamme erhoben. Wenn das Stillen problemlos ist und der Gewichtsverlauf dem Alter entspricht, können die weiteren Gewichte von der nachbetreuenden Hebamme oder beim Arzt erhoben werden. Manchmal gibt es die Möglichkeit, in Apotheken oder in Mutterberatungsstellen zu wiegen. Bitte beachten: Bei Verwendung unter-

schiedlicher Waagen können unterschiedliche Messergebnisse erhoben werden.

Falls jedoch in einer besonderen Situation eine regelmäßige Gewichtskontrolle erforderlich ist, ist es offensichtlich, dass Sie auch eine engmaschige Beratung und Begleitung benötigen. Wenn die Beraterin keine Waage anbieten kann, gibt es die Möglichkeit, bei Apotheken oder Sanitätshäusern gute Babywaagen auszuleihen. Bitte diese Waagen auf einer ebenen, harten Unterlage abstellen und möglichst am selben Platz belassen.

NICHT geeignet für die Gewichtskontrolle sind Personen- oder Küchenwaagen!

### Wie wiegen?

Bitte das Kind ungefähr in derselben Situation wiegen, also am besten nach dem Wickeln noch nackt auf die Waage legen, möglichst immer etwa um die gleiche Urzeit und je nach Wunsch immer vor oder nach dem Stillen/Füttern. ACHTUNG: Wiegeproben (das heißt Wiegen vor und nach dem Stillen) sind kontraproduktiv und sollten ausschließlich bei medizinischer Notwendigkeit (strenge Ein- und Ausfuhrkontrolle) eingesetzt werden.

### Zu geringe Gewichtszunahme?

Verläuft die Gewichtszunahme geringer als erwartet, dann hilft die genaue Aufzeichnung des Verlaufes, um im Rahmen der Stillberatung die Ursachen zu finden und geeignete Maßnahmen einzuleiten. Es ist wichtig, das Stillen weder durch unnötige Gabe von Säuglingsnahrung zu stören, noch durch zu

langes Warten bei nicht ausreichender Gewichtszunahme das weitere Stillen in Frage zu stellen. Falls eine Zufütterung tatsächlich erforderlich ist, unterstützt und stärkt es das Stillen, wenn die zusätzliche Milch WÄHREND des Stillens an der Brust dazugegeben wird. Die Flasche zu geben bringt das Risiko der Bevorzugung der Flasche mit sich. Bitte nehmen Sie mit Ihrer Stillberaterin Kontakt auf.

### Übergewicht?

Ein ausschließlich gestilltes Baby, das in den ersten Lebensmonaten sehr schnell wächst und zunimmt, entwickelt kein Übergewicht und hat auch kein erhöhtes Risiko, als Erwachsener übergewichtig zu werden. In der Regel wird es schlanker werden, wenn es sich später mehr bewegt und feste Kost isst. Die Mutter kann unverändert nach Bedarf stillen! Beginnt die starke Gewichtszunahme jedoch mit Einführung der Beikost bzw. mit der zusätzlichen Gabe von Milchfertiernahrung, ist es notwendig, die Ernährung des Babys genau anzuschauen.



### QUELLEN:

- › Márta Guóth-Gumberger: Gewichtverlauf und Stillen, Mabuse Verlag, 2018
- › VSLÖ, Mein Entwicklungskalender



### IBCLC

\*Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC (International Board Certified Lactation Consultants) sind die einzigen international anerkannten Spezialisten für Stillen und Laktation mit medizinischem Hintergrund.

Die Entscheidung „Stillen“ oder „Nicht Stillen“ hat kurz- und langfristige Einflüsse auf die Gesundheit des Kindes und der Mutter. Allerdings ist Stillen nicht immer einfach und braucht möglicherweise professionelle, fachkundige Unterstützung.

Kontaktieren Sie Ihre IBCLC