

# Von der Geburt bis zum 1. Geburtstag

Alles was du wissen  
musst





Schön dich wieder zu sehen. Nach unserem ersten Ratgeber "Von der Schwangerschaft bis zur Geburt – Alles was du wissen musst" kommt hier die Fortsetzung. Was das Familienleben nach der Geburt für euch bereithält und welche Abenteuer du mit deinem Baby in seinem ersten Lebensjahr erleben wirst, erfährst du auf den folgenden Seiten. Über die Entwicklung und Ernährung bis hin zu tollen Babyaktivitäten und süßen Meilensteinkarten ist alles dabei.

Viel Spass beim Lesen wünscht dir,

dein yamo-Team

## Was erwartet dich?

Herzlichen Glückwunsch	4
Gewöhnungsphase	4
Haut-auf-Haut Kontakt	4
Ein neuer Lebensrhythmus	4
Die Entwicklung deines Babys auf einen Blick	5
Die wichtigsten Dinge, die du wissen solltest	6
Welche Nährstoffe braucht dein Neugeborenes?	6
Warum weint dein Baby?	6
Wann musst du einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen?	7
Babyblues	7
Vater-Baby Beziehung	8
Milch, Milch, Milch	8
Stillen	8
Fläschchen	9
Beikost	10
Der erste Brei	10
Einfache und leckere Breirezepte	13
Aktivitäten	16
Spielsachen	16
Eine Mama ist auch eine Frau	17
Über yamo	19
Meilensteinkarten	20

## Herzlichen Glückwunsch!

Dein Körper hat Unglaubliches geleistet und es hat sich gelohnt. Euer kleines Wunder ist endlich in eurer Familie angekommen und eure gemeinsame Reise beginnt.

## Gewöhnungsphase

Aller Anfang ist langsam – Schritt für Schritt gewöhnst du dich an das Baby und auch das Baby muss sich erst an seine neue Familie und das Leben ausserhalb des Mutterleibs gewöhnen. Höre und fühle die Zeichen, die dir das kleine Wesen gibt und schon bald wirst du ganz genau wissen, was seine Bedürfnisse sind. Lasst euch dabei von niemandem hetzen oder unter Druck setzen. Jede Beziehung braucht Zeit um zu wachsen.



### Haut-auf-Haut Kontakt

Eine gute Art Bindung aufzubauen ist der Haut-auf-Haut Kontakt. Dabei liegt dein Baby direkt auf deiner Brust, ohne Stoff dazwischen. Du kannst es dabei auch sanft wiegen und herumtragen. Mit dem Haut-auf-Haut Kontakt lernt es deinen Geruch, deine Wärme und deinen Herzschlag kennen und fühlt sich geborgen. Sprich zu deinem Baby oder singe ihm etwas vor, damit es sich auch an deine beruhigende Stimme gewöhnt.

### Ein neuer Lebensrhythmus

Jede Beziehung hat ihre Auf und Abs und davon musst du dich nicht entmutigen lassen. Öffne dich auch gegenüber deinem Partner und deiner Hebamme, die dich die ersten Wochen noch begleiten wird, und lass dich von ihnen unterstützen. Das Leben wird nun einen anderen Rhythmus haben und am Anfang wird sich alles um die Bedürfnisse deines Babys drehen. Setze Prioritäten und erwarte nicht von dir selbst, dass du alle Tätigkeiten wie vor der Geburt erledigen kannst. Es fehlt die Zeit und auch die Energie, denn dein Körper muss sich erst von der anstrengenden Geburt und von den Strapazen der letzten 9 Monate erholen – gib ihm Zeit dafür. Alle Verpflichtungen, die nichts mit dem Baby zu tun haben sind jetzt vernachlässigbar. Lass dich von deinem Partner, deiner Familie und Freunden unterstützen.

## Die Entwicklung deines Babys auf einen Blick

In dieser Tabelle findest du die Entwicklung deines Babys bis zum 12. Monat in Zahlen. Bedenke dabei, dass dies nur Richtwerte sind und sich jedes Baby individuell entwickelt. Mach dir also keine Sorgen, wenn dein Baby einen Meilenstein erst im nächsten Monat erreicht. Bei den regelmässigen Arztkontrollen wird dir dein Arzt/deine Ärztin zuverlässige Angaben zur Entwicklung deines Kindes machen können.

Monat	Gewicht	Grösse	Schlafbedarf	Meilensteine
1. Monat	4 – 4.5kg	50–65cm	15.5h	- Greifreflex - Kopf heben
2. Monat	4.5 – 5kg Wachstumsschub in der 5. und 8. Woche	55–60cm		- Lächeln
3. Monat	4.5 – 6kg Wachstumsschub in der 12. Woche	55–65cm	15h	- Kann Farben sehen - Erkennt dein Gesicht und deine Stimme
4. Monat	6 – 6.5kg	60–65cm		- <a href="#">Evt. erster Zahn</a> - <a href="#">Evt. schon reif für Beikost</a>
5. Monat	6.5 – 7 kg	65–67cm		- Kann sich herumrollen
6. Monat	7.5 – 8 kg	65–70cm	14.5h	- Brabbeln - <a href="#">Reif für Beikost</a>
7. Monat	8 – 8.5kg	68–70cm		- Sitzt alleine - Erste Krabbelversuche
8. Monat	8.5 – 9kg	70–73cm		- Differenziert Emotionen zeigen - Deutet auf Objekte
9. Monat	9 – 9.2kg	70–73cm	14h	- Zieht sich hoch und kann selbst stehen - Erste wortähnliche Laute
10. Monat	9.5 – 9.7 kg	73–75cm		- Erkundet Schwerkraft (wirft Dinge herum) - Erkennt eigenen Namen
11. Monat	9.5 – 10kg	73–75cm		- Versteht einfache Anweisungen - Imitiert andere
12. Monat	10 – 10.5kg	75–80cm	13.5h	- Laufen an der Hand - Erste eigene Schritte - Übertritt ins Kleinkindalter

## Die wichtigsten Dinge, die du wissen solltest

Dieser kleine Mensch, der jetzt Teil deiner Familie ist, hat viele Bedürfnisse, die du erst einmal kennenlernen musst. Dein Mama-Bauchgefühl wird dich ganz natürlich leiten. Einige Dinge gibt es aber doch im Voraus zu wissen:

### Welche Nährstoffe braucht dein Neugeborenes?

Die Muttermilch bzw. die Fläschchennahrung ist ein wichtiger Spender von Fett und Eiweiss und deckt den Bedarf deines Babys grundlegend ab. Was das Baby aber nicht über die Nahrung aufnehmen kann, ist Vitamin D. Erwachsene bilden Vitamin D grösstenteils durch Sonneneinstrahlung. Weil Babys aber nicht direkt der Sonne ausgesetzt werden sollten, haben sie einen Mangel an Vitamin D. Dieser kann durch Vitamin D Tabletten oder auch Tropfen ausgeglichen werden. Sprich dazu mit deinem Arzt/deiner Ärztin.

### Warum weint dein Baby?

Die Frage der Fragen – was will es dir mit seinem Weinen mitteilen? Es gibt verschiedene Auslöser für das Unwohlsein und mit der Zeit wirst du lernen zu erkennen, welche Art von Weinen welches Bedürfnis ausdrückt. Unten findest du einige Ursachen und was dein Baby dir in diesen Momenten sagen will. Lässt sich dein Baby aber nicht beruhigen und du hast das Gefühl, dass etwas tiefgreifendes nicht stimmt, scheue dich nicht deinen Arzt/deine Ärztin zu kontaktieren

Ursache	Baby Bedürfnis
Hunger	"Ich will Milch"
Wunsch nach Zuneigung	"Heb mich hoch und knuddel mich"
Müdigkeit	"Lass mich schlafen, beruhige mich"
Kleidung ist nicht der Temperatur angemessen	"Mir ist zu heiss/zu kalt"
Volle Windel	"Wickel mich, ich fühle mich nicht wohl"
<a href="#">Koliken</a>	"Ich will getröstet werden"
Unwohlsein	"Ich habe Schmerzen, hilf mir"
Verunsicherung (ungewohnte Umgebung, fremde Menschen, laute Geräusche, grelles Licht )	"Ich bin überfordert und möchte mich ausruhen"

## Wann musst du einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen?



Das Immunsystem deines Babys ist noch nicht ausgereift und daher ist es anfälliger für Krankheiten. Grundsätzlich empfiehlt es sich lieber einmal zu viel als einmal zu wenig den Arzt/die Ärztin aufzusuchen. Wenn sich dein Baby Unwohl fühlt, aber nach einigen Stunden wieder normal isst, trinkt und spielt hat es sich meist schon wieder erholt. Bei folgenden Symptomen solltest du aber wachsam sein und deinen Arzt/deine Ärztin kontaktieren. Grundsätzlich wird dir dein Arzt jederzeit Auskunft über die Gesundheit deines Kindes geben können. Gerade bei den obliganten Untersuchungsterminen.

- Häufiges Erbrechen über mehrere Stunden verteilt
- Ausschlag – vor allem wenn von Fieber begleitet
- Lang anhaltender, sehr flüssiger Durchfall
- Schwerer Husten, Atemnot
- Hohes Fieber
- Verdacht auf Augenentzündung (ansteckend!)
- Unfallverletzungen-Sturz, Verbrennungen, Vergiftung etc.
- Starke Schmerzen
- Blut im Erbrochenen oder in den Windeln
- Ungewöhnlich langes, anhaltendes Weinen

## Babyblues

Das Bild der glücklichen, erfüllten neuen Mutter kann trügerisch sein. Rund 75–80% der Frauen leiden nach der Geburt unter dem sogenannten [Babyblues](#). Müdigkeit, Niedergeschlagenheit und Traurigkeit sind Folgen der extremen Lebensumstellungen nach der Geburt. Auch der hormonelle Haushalt ist durcheinander. Die Schwangerschaftshormone bilden sich zurück, der Milcheinschuss geschieht und auch psychisch hinterlässt die Geburt und die unmittelbare Zeit danach Spuren. Dazu kommt oft noch Schlafmangel. Diese Zeit kann sehr anstrengend sein und vielleicht fühlst du dich hilflos und überfordert. Sprich über deine Gefühle und weine wenn es dir danach ist. Dein Partner, deine Hebamme und deine Familie sind für dich da. Der Babyblues kann mehrere Stunden bis zu mehreren Tagen andauern und verschwindet dann von alleine.



### Postpartale Depression/Psychose

Dauert dein Babyblues mehrere Wochen an oder fühlst du dich dem Baby gegenüber gefühllos, solltest du dich an einen Spezialisten wenden. Denn dann könntest du an einer postpartalen Depression leiden, die behandelt werden muss. Bei Wahnvorstellungen und Persönlichkeitsveränderungen könnte eine Psychose vorliegen, bei welcher ärztliche Behandlung sofort notwendig ist.

## Vater-Baby Beziehung

Auch an deinem Partner, jetzt frischgebackener Vater, geht die erste Zeit mit dem Neugeborenen nicht spurlos vorbei. Der Druck alles richtig machen zu wollen und der Schlafmangel setzen auch ihm zu. Es ist wichtig, dass ihr euch gegenseitig als Team wahrnehmt und euch auf einander verlassen könnt. Auch wenn du durch die Schwangerschaft, die Geburt und das Stillen auf natürliche Weise eine engere Beziehung zum Baby hast, sollte dein Partner miteinbezogen werden. Das Baby ist zwar anfangs noch sehr mutterfixiert, mit der Zeit wird es sich aber genauso freuen den Papa zu sehen und mit ihm eine Bindung aufzubauen. Sprecht über eure Aufgabenteilung und bringt eure Wünsche offen an.



## Milch, Milch, Milch

Jede Mama möchte das Beste für ihr Baby und ob das nun Muttermilch oder Fläschchennahrung ist, ist dir selbst überlassen. Das Wichtigste ist nämlich, dass dein Baby gut genährt und glücklich ist. Wenn du Fragen oder Unsicherheiten bezüglich dieser Entscheidung hast, wende dich am besten an eine Stillberatung.

## Stillen

Es wird empfohlen, Babys bis zum 6. Monat zu stillen. Wenn du dich entscheidest dein Baby zu stillen, wird es dir eindeutige Signale geben. Wenn es hungrig ist, wird es aktiv nach etwas zum Saugen suchen und wenn es satt ist, wird es sich wegdrehen. Zu kontrollieren, wieviel Milch fließt ist nahezu unmöglich. Je nachdem wie du dich ernährst, verändert sich auch deine Brustmilch – achte also weiterhin auf deine Ernährung. Gewisse Lebensmittel haben stillfördernde oder – hemmende Wirkungen.

**Stillhemmend:** Salbei, Petersilie, Pfefferminze

**Stillfördernd:** Milchbildungstees, Ingwer, Paprikapulver, Sternanis

x Auf Zigaretten und Drogen solltest du natürlich auch weiterhin verzichten.



Hin und wieder ein Glas Wein kannst du dir aber trotzdem gönnen, wenn du das möchtest. Achte darauf, dass du davor gestillt hast und pumpe zur Sicherheit etwas Milch ab. Übermäßiger Alkoholkonsum, vor allem Hochprozentiges, ist schädlich für dein Baby. Belasse es also beim gelegentlichen Glas Wein oder Sekt. Mehr Informationen dazu findest du hier.



## Fläschchen

Beim Fläschchen solltest du stets ein Auge auf die von deinem Baby getrunkene Menge haben, um Überfütterung zu vermeiden. Gib deinem Baby genau so viel Nähe und Zuneigung, wie wenn du es von deiner Brust füttern würdest. Halte es also unbedingt liebevoll im Arm und schenke ihm deine ganze Zuwendung. Achte auch stets auf die Hygiene, sprich Sterilisierung des Baby-Fläschchens. Probiere verschiedene Marken aus, damit dein Baby unterschiedliche Geschmäcker kennenlernen kann, denn jede Fläschchenmilch schmeckt etwas anders.

### Fläschchen Tipps



- Temperatur vorher auf Innenseite des Handgelenks testen ob nicht zu heiss
- Nur sauberes oder abgepacktes Wasser zur Zubereitung verwenden
- Pulver immer trocken und verschlossen aufbewahren
- Für unterwegs stets kaltes, warmes Wasser und Milchpulver separat mitnehmen und frisch mischen

### Still Tipps



- beide Brüste abwechselnd anbieten
- immer genug trinken
- auf die eigene Ernährung achten
- abpumpen und Milch einfrieren

Im ersten Lebenshalbjahr sollte dein Baby absolut keine [zusätzliche Flüssigkeit](#) ausser Muttermilch oder Fläschchennahrung zu sich nehmen. Abgekochtes Wasser oder ungesüsster Tee nur bei hohem Flüssigkeitsverlust durch Fieber, Durchfall oder übermässigem Schwitzen. Unverdünnte Kuhmilch verträgt das Baby nicht bis es ca. 1-Jährig ist.

## Beikost

Es wird empfohlen ab 4–6 Monaten langsam mit der Beikosteinführung zu beginnen. In dieser Zeit wird dein Baby auch anfangen die Beikostreifezeichen an den Tag zu legen. Die wären:

- Dein Baby kann sich selbst aufrecht in der Sitzposition halten
- Den Kopf längere Zeit alleine hochzuhalten klappt schon prima
- Das Interesse am Essen der Erwachsenen ist da
- Der Saugreflex hat sich zurückgebildet so dass nun die Fütterung mit einem Löffel möglich ist
- Der Mund kann weit genug geöffnet und die Zunge in alle Richtungen bewegt werden

Sobald alle diese Vorzeichen erfüllt sind könnt ihr gemeinsam die ersten Versuche starten.



Auch du wirst nicht vom Brei verschont werden. Hauptsächlich, weil die Hälfte auf deiner Kleidung, in deinen Haaren oder auf den Möbeln landen wird. Sei also dementsprechend vorbereitet

## Der erste Brei

Am besten beginnt ihr mit Monobrei – mit Brei, der nur aus einer Zutat besteht. So kann dein Baby erst einmal die reinen Geschmäcker von Früchten und Gemüse kennenlernen. Ausserdem weiss man bei einer allergischen Reaktion sofort, woran es liegt. Am Anfang werden die Mahlzeiten eher experimentell als nahrhaft sein. Dein Baby muss diese Art der Nahrungsaufnahme erst kennenlernen und verstehen. Es ist nämlich gar nicht so einfach nach monatelangem Milch saugen plötzlich Püriertes von einem Löffel zu schlürfen. Mit der Zeit kannst du dann auch anfangen verschiedene Zutaten zu mischen und sogar Fleisch, Fisch und Getreide zugeben. Abwechslungsreiche Rezepte findest du weiter unten. Neue Lebensmittel sollten im Abstand von einigen Tagen bis zu einer Woche eingeführt werden. Präventiv auf gewisse Lebensmittel zu verzichten, um das Allergierisiko zu senken ist nicht nötig, solange keine vererbte Allergie Veranlagung besteht.

Wenn du die Breie selbst zubereiten möchtest, gibt es einige Dinge zu beachten:

- nur frische und gründlich gewaschene/durchgekochte Zutaten verwenden, am besten in Bio Qualität
- den Brei nicht würzen, nicht einmal salzen
- Beikostöl kann zur verbesserten Vitaminaufnahme zugefügt werden
- die Zutaten nicht im Wasser kochen, sondern dämpfen – das schon die Vitamine
- sobald dein Baby ein erfahrener Brei-Esser ist, kannst du den Brei auch etwas grobkörniger pürieren, damit sich dein Baby durch die Stückchen langsam an feste Nahrung gewöhnen kann
- der frische Brei ist im Kühlschrank ca. 24h haltbar. Wenn du ihn einfrierst verlängert sich die Haltbarkeit – Achtung schonend auftauen



Du kannst die Breie auch im Supermarkt oder online kaufen. Dabei solltest du aber unbedingt darauf achten, dass nicht zu viel Zucker, Salz und Zusatzstoffe enthalten sind. Ein genauer Blick aufs Etikett lohnt sich also.

Die meiste herkömmliche Babynahrung ist hitzesterilisiert. Das heisst die Keime und Bakterien werden mit Hitze abgetötet und die Breie so jahrelang haltbar gemacht. Leider gehen so oft auch wertvolle Vitamine, der frische Geschmack und die Farben verloren. Alternativ gibt es auch die Hochdruckpasteurisation (genannt HPP) bei welcher die Breie kalt und mittels Druck behandelt werden. Die Haltbarkeit ist dadurch auf einige Wochen begrenzt. Dafür zeichnen sich HPP Breie durch ihre Frische und die enthaltenen Vitamine aus.

Auch yamo Babybrei wird mit der HPP Methode verarbeitet. Wir verwenden nur frische, regionale Bio-Zutaten - damit schmeckt der Brei so lecker wie selbst gekocht. Wir bieten Eltern wie dir [hier einen massgeschneiderten Menüplan an.](#)

Nicht nur die Erfüllung der Beikostreifezeichen und der richtige Brei führen zum Erfolg bei der Beikosteinführung. Es gilt, eine positive und stressfreie Atmosphäre für dein Baby zu kreieren, damit es Mahlzeiten mit positiven Emotionen verbindet. Sei geduldig und zwinge dein Baby nicht zum Essen. Wenn es sich immer wieder ablenken lässt oder dir signalisiert, dass es keinen Brei mehr möchte, versucht es zu einem späteren Zeitpunkt wieder.

Es hilft auch, Rituale einzuführen. Singt ein kleines Lied vor dem Essen, deckt den Tisch gemeinsam oder erfindet euer eigenes Ritual. So weiss dein Baby immer, dass nach dem Ritual Essenszeit ist und kann sich so gleich darauf einstellen. Rituale helfen nicht nur beim Essen sondern zum Beispiel auch zum Einschlafen oder am Morgen beim Aufstehen.



Wusstest du, dass Babys etwas bis zu 10 Mal probieren müssen, bis sie sich entscheiden, ob sie etwas mögen oder nicht? Gib also nicht sofort auf.



Der Ernährungstrend BLW (Baby Led Weaning) fokussiert sich schon früh auf feste Nahrung anstelle von Brei. Dabei geht es vordergründig eher um das Etdecken von Essen als um wirkliche Nahrungsaufnahme. Wenn du dich dafür interessierst, Informiere dich gründlich darüber.

## Einfache und leckere Breirezepte

Hier findest du 5 verschiedene Rezepte von klassisch bis ausgefallen, vegetarisch und mit Fleisch. Mehr Rezepte findest du [hier](#). Wenn in den Rezepten von Öl die Rede ist, verwendest du am besten Bio-Rapsöl oder Leinsamneöl. Öl dient der verbesserten Vitaminaufnahme.

### Babybrei mit Pastinake

Pastinake ist ein gutes Gemüse für den ersten Brei.

Geeignet ab 4 Monaten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten



#### Zutaten:

- 300g Pastinake
- 50ml Wasser
- 1 TL Öl
- Evtl. 20 ml Fruchtsäfte (Orangensaft, Apfelsaft, Zitronensaft, Traubensaft, etc.)

#### Zubereitung:

1. Pastinake waschen, schälen und in Stücke schneiden.
2. Stücke in den Dampfkochtopf geben und ca. 16 Minuten dämpfen
3. Wasser hinzugeben und mit Pastinake pürieren. evt. Fruchtsaft hinzugeben
4. 1TL Öl hinzufügen

### Apfel, Reisflocken und Beeren Babybrei Rezept

Als fruchtige Erfrischung. Geeignet am 6 Monaten

Zubereitungszeit: 20 Minuten



#### Zutaten:

- 50g Apfel
- 10g Reisflocken
- 40g Heidelbeeren
- 20g Johannisbeeren oder Brombeeren
- 30g Wasser
- 1 TL Öl

#### Zubereitung:

1. Apfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Bei Bio-Früchten kann Schale drangelassen werden
2. Apfelstücke ca. 8 Min dämpfen. In eine Schüssel geben
3. Alle Zutaten pürieren
4. Brei abkühlen lassen und 1 TL Öl hinzufügen

### Hühnchenbrei mit Kartoffel, Karotte und Apfel

Hier eine Fleischvariante. Geeignet ab 7 Monaten.

Zubereitungszeit: 40 Minuten



#### Zutaten:

- 70g Kartoffeln
- 50g Bio-Hähnchenbrust
- 100g Karotten
- 80g Apfel

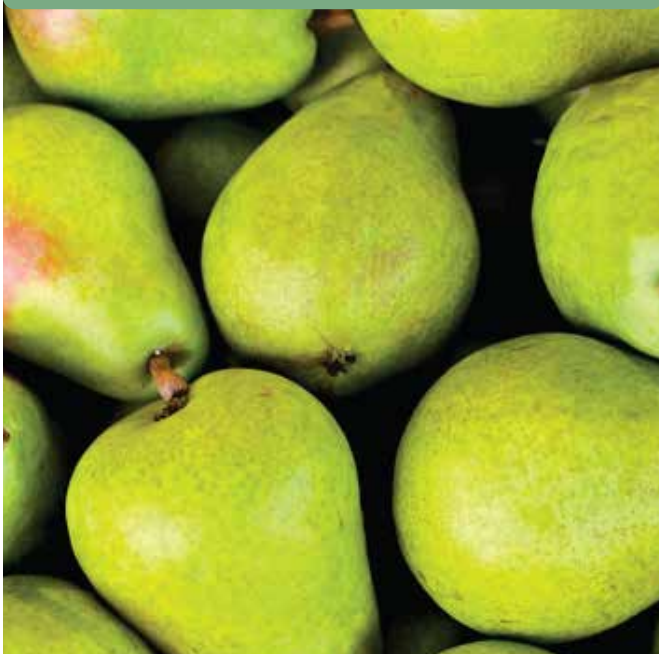
#### Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden
2. Apfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Bei Bio-Früchten kann die Schale drangelassen werden
3. Hühnchen in Würfel schneiden und in wenig kochendem Wasser auf kleiner Stufe ca. 20 – 25 min. kochen
4. Alle Zutaten in Steamer geben und ca. 10 Minuten dämpfen
5. Zutaten zusammen pürieren und 1TL Öl hinzufügen

### Baby Quinoa, Süsskartoffel & Birne Babybrei-Rezept

Das Superfood Quinoa soll deinem Baby natürlich nicht vorenthalten werden. Geeignet ab 8 Monaten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten



#### Zutaten:

- 40g Baby Quinoa
- 100g Süsskartoffeln
- 300g Birne
- 50g Wasser
- evt. 20ml Fruchtsaft

#### Zubereitung:

1. Baby Quinoa in kochendem Wasser nach Anleitung (ca. 20–30 Minuten) kochen
2. Süsskartoffel waschen, schälen und in Stücke schneiden
3. Süsskartoffelstücke für ca. 25 Minuten in der Ofenmitte bei 190° Ober- und Unterhitze backen
4. Birnen entkernen und für ca. 8 Minuten dämpfen
5. Wasser hinzugeben und alles pürieren
6. evt. Fruchtsaft hinzugeben

## Orientalischer Babyfood

Geeignet für Babys, die gerne neues Probieren.

Geeignet ab 11 Monaten.

Zubereitungszeit: 70 Minuten



### Zutaten:

- 10g Rote Beete
- 40g Apfel
- 10g Tahini (Sesampaste)
- 30g Brauner Reis
- 30g Kichererbsen
- Eine Prise Kardamom

### Zubereitung:

1. Kichererbsen einen Tag im Voraus in kaltem Wasser einlegen
2. Eingeweichte Kichererbsen für ca. eine Stunde köcheln lassen
3. Brauner Reis gut waschen und anschliessend gemäss Anleitung kochen
4. Rote Beete schälen und in Würfel schneiden. Dann für ca. 20 Minuten im Dampfgarer weich kochen.
5. Apfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Bei Bio-Früchten kann Schale drangelassen werden
6. Apfelstücke nach ca. 12 Minuten zu den Rote Beete Würfeln in den Dampfgarer hin zugeben
7. Alle Zutaten (bis auf Apfel und Rote Beete) zusammen in eine Schüssel geben und pürieren. Anschliessend Apfel und Rote Beete hinzu geben
8. Brei abkühlen lassen

Hinweis: Die Apfel und Rote Beete Stücke sollten weich genug in der Konsistenz sein, dass diese von deinem Kind problemlos im Gaumen zerdrückt werden können. Sollte dein Kind noch gar nicht an feste Nahrung oder Stückchen im Brei gewöhnt sein, kannst du auch alle Zutaten zusammen fein pürieren.

## Aktivitäten

Vielleicht bist du am Anfang noch etwas unsicher, welche Aktivitäten gut für dein Baby sind und ihm auch Spass machen. Hier findest du einige Ideen.



### Babyschwimmen

Ab dem 4. Monat könnt ihr zusammen Kurse besuchen und rumplanschen.



### Babymassage

Eine schöne Art um eure Bindung zu stärken und gleichzeitig Entspannung zu zelebrieren.



### Babygymnastik

Es gibt viele kleine Übungen, die du mit deinem Baby machen kannst um seine Muskulatur, seinen Gleichgewichtssinn etc. zu trainieren. Natürlich sollte das Ganze auch immer viel Spass machen.



### Grimassen schneiden

Klingt simpel und das ist es eigentlich auch. Aber dein Baby lernt dadurch verschiedene Gesichtsausdrücke kennen und trainiert beim Nachahmen gleich noch seine Gesichtsmotorik.

## Spielsachen

Es müssen keine teuren, aufwendigen Spielzeuge sein, damit dein Baby beschäftigt ist. Manchmal reicht schon ein knisterndes PET-Becherchen oder ein flauschiges Kissen. Kräftige Farben und verschiedene Strukturen wirken faszinierend und regen zum Entdecken an. Achte bei solchen "DIY-Spielsachen" jedoch darauf, dass keine Erstickungs- oder Verletzungsgefahr entstehen kann.



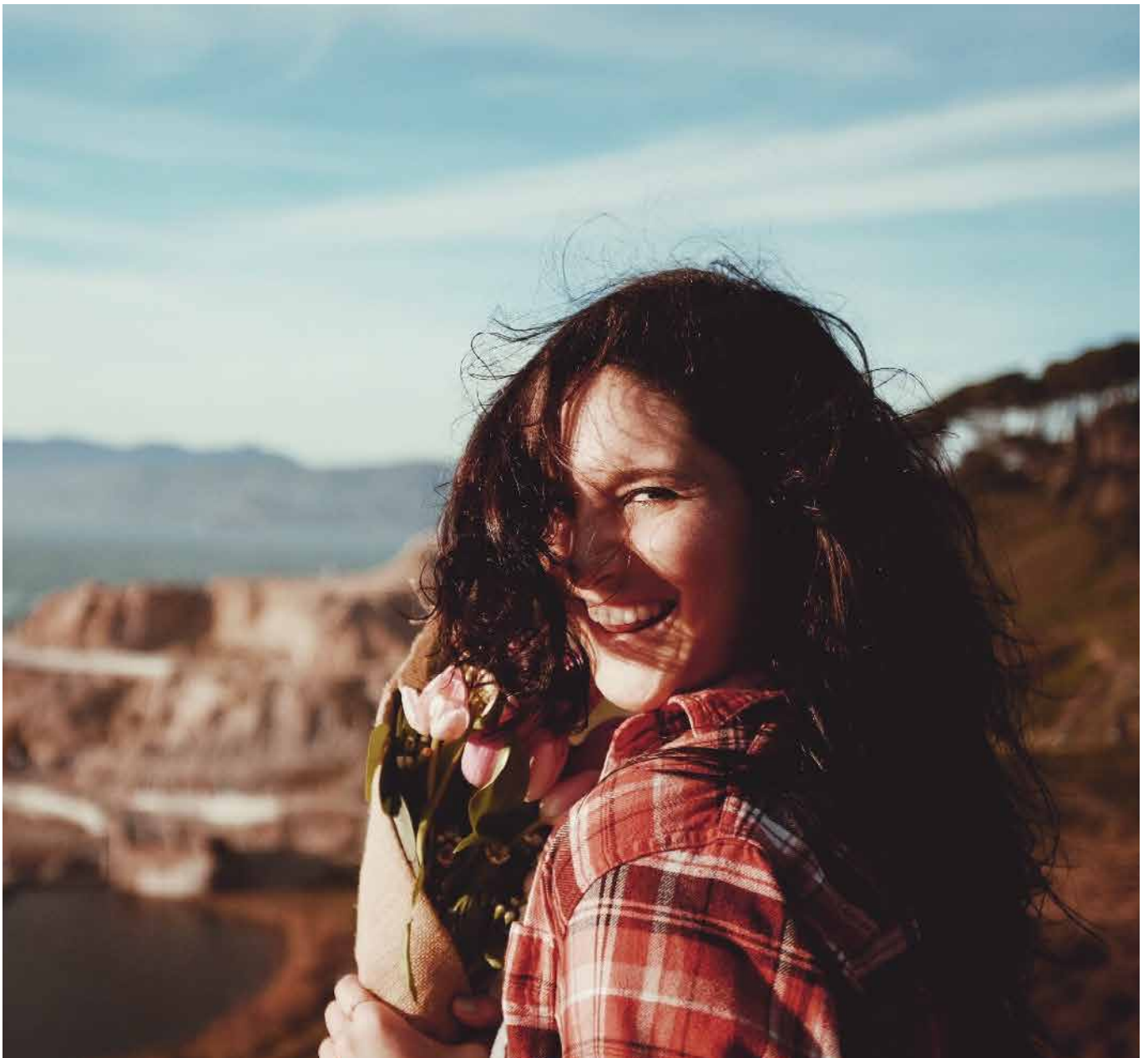
Lass deiner Kreativität freien Lauf und bastel oder nähe einfache Spielsachen selbst. Online findest du viele tolle Tutorials dazu.



## Eine Mama ist auch eine Frau

Und das solltest du stets im Hinterkopf behalten. So sehr du deine neue Rolle als Mama liebst, sehnst du dich vielleicht ab und zu danach, einfach als Frau wahrgenommen zu werden. Nur weil du jetzt ein Kind hast, heisst das nicht, dass du dich nicht mehr aufbrezeln und ausgehen kannst, wenn dir danach ist. Stelle auch deine Bedürfnisse mal in den Vordergrund. Es muss ja nicht immer gleich Party sein. Gönn dir einen Tag im Spa, verbringe Zeit mit Freunden, die keine Kinder haben und vergiss die vollen Windeln und Wäscheberge.

Sei dir auch im Klaren darüber, dass ein Kind einiges an der Beziehung zwischen dir und deinem Partner verändert. Ihr beide werdet viel Zeit und Energie für den Neuzugang aufwenden, vor allem in den ersten Jahren. Nehmt euch trotzdem immer wieder Zeit, eure Beziehung zu geniessen und einander als nicht nur als Mama und Papa, sondern als Frau und Mann zu sehen.





"Unendliche Mutterliebe kann man nicht beschreiben. Man kann sie nur erleben."

Hiermit kommen wir zum Ende unseres Ratgebers. Wie schön, dass wir dich durch die Schwangerschaft und das erste Lebensjahr deines Babys begleiten durften. Es warten noch viele weitere Abenteuer, auf die du dich freuen kannst.

Alles Gute wünscht dir,

dein yamo Team

## Über yamo

Yamo ist der Babybrei, der genau so lecker ist, wie von Mama & Papa zubereitet. Dank unserer vitaminschonenden Produktion des Kaltpressens, bleiben die natürlichen Vitamine wie zum Beispiel Vitamin C, der frische Geschmack und die natürlichen Farben erhalten.

- ✓ 100% natürliche Bio-Zutaten
- ✓ Frisch und lecker dank vitaminschonender Herstellung
- ✗ Kein Zucker- oder Salzzusatz

Wir haben es uns zur Mission gemacht, Eltern und deren Babies, frische und leckere Bio-Babynahrung zu bieten. Ausserdem werden unsere Breie im praktischen Abo gekühlt vor deine Haustüre geliefert.

Für mehr Infos besuche uns auf

[www.yamo.bio](http://www.yamo.bio)

auf Instagram unter [@yamobaby](https://www.instagram.com/yamobaby)

oder auf [facebook.com/yamobaby](https://www.facebook.com/yamobaby)

[Hier geht's direkt zum yamo Shop](#)

**#FreshFoodForBabies**



*Mango No. 5*



*Beetney Spears*



*Cocohontas*



# Meilenstein Karten

Hier findest du tolle Meilenstein Karten zum Ausdrucken.

**Juhui, ich bin**



**Monat alt**

**Ich bin**



**Monate alt**

**Ich bin**



**Monate alt**

**Ich bin**



**Monate alt**

Ich bin



Monate alt

Ich bin



Monate alt

Ich bin



Monate alt

Ich bin



Monate alt

Juhui, ich bin



Monate alt

Ich bin



Monate alt

Ich bin



Monate alt

Ich bin



Monate alt