



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Babys gesunde Gewichtsentwicklung

Teile diesen Article

X



Babys gesunde Gewichtsentwicklung

Schon heute kannst du die spätere Gewichtsentwicklung deines Kindes positiv beeinflussen.

<https://www.babyservice.de/gesunde-gewichtsentwicklung-baby> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Babys gesunde Gewichtsentwicklung

Schon heute kannst du die spätere Gewichtsentwicklung deines Kindes positiv beeinflussen.

- ^[5] [Drucken](#) ^[1]

- Teilen

„Wiegt mein Kind genug?“ „Wiegt es zu viel?“ „Woher weiß ich, dass mit seinem Gewicht alles in Ordnung ist?“ - Fragen, die sich viele Eltern stellen. Lese hier, wie du eine gesunde Gewichtsentwicklung von Anfang an unterstützen kannst.

Eines vorweg: DAS Idealgewicht für Kinder gibt es nicht. Denn das Gewicht eines Kindes ist unter anderem auch von seinem Körperbau abhängig.

Manche Kinder sind von Haus aus zierlicher und bringen einfach weniger Gewicht auf die Waage. Tägliches Wiegen oder gar Wiegen vor und nach allen Mahlzeiten ist deshalb nur in wenigen Ausnahmefällen nötig. Wichtiger ist, zu beobachten, ob dein Baby fit und vital wirkt, sich weiterentwickelt und beim Gewicht innerhalb der Norm-Kurven der WHO (Weltgesundheitsorganisation) bleibt.

Dies kannst du in unserem Wachstumskurve Tool ganz einfach verfolgen: Wenn du monatlich Gewicht und Größe deines Babys misst und dort einträgst, siehst du, wie schwer und groß dein Baby im Vergleich zu den WHO Standards ist. Auf der Mittellinie liegen dabei nur die wenigsten Kinder. Wenn dein Baby unterhalb der Minimum-Linie oder oberhalb der Maximum-Linie liegt, solltest du jedoch sicherheitshalber deinen Arzt um Rat fragen.

Wachstumsschübe und Babyspeck

Das Gewicht eines Kindes ist auch von der Wachstumsphase abhängig: Manchmal „sammeln“ Kinder Körpermasse und können deshalb leicht pummelig wirken. Dann kommt ein Wachstumsschub und das Kind hat wieder seine Figur, die übrigens durchaus einige Speckfalten beinhalten darf – „Babyspeck“ eben. Es ist das Polster, auf das dein Baby zurückgreifen kann, wenn es z. B. wegen einer Erkältung oder eines neuen Zahns nicht so viel Nahrung zu sich nimmt wie sonst.

Eltern als Vorbilder

Langfristig kannst du eine gesunde Gewichtsentwicklung vor allem durch regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung unterstützen. Gehe schon früh zum Babyschwimmen oder Babyturnen. Und mache lieber einen gemeinsamen Spaziergang mehr, statt eine zusätzliche Runde auf der Couch einzulegen. Sei ein Vorbild, denn Kinder schauen sich die Dinge ab.

Auch in der Ernährung spielt dein eigenes Verhalten eine wichtige Rolle. Ein Kind, dessen Familie gemeinsame Mahlzeiten einnimmt und sich ausgewogen ernährt, wird diese Gewohnheit mit einer höheren Wahrscheinlichkeit übernehmen.

Zwei wichtige Tipps

Einen wichtigen Unterschied zu deiner eigenen Ernährung gibt es allerdings: Studien weisen darauf hin, dass zu viel Eiweiß in Babys Nahrung späteres Übergewicht begünstigen kann. Stillende Mütter haben es hier einfach, denn Muttermilch enthält Eiweiß in optimaler Menge und Qualität. Wenn du Säuglingsnahrung verwenden, dann sollten du auf eine optimierte Eiweißqualität in bedarfsgerecht niedriger Menge achten.

Die wichtigste Regel ist aber: Entspannt bleiben. Eine gesunde Ernährung ist gut fürs Kind, aber auch Ausnahmen gehören zu einer ausgewogenen Ernährung. Schließlich soll sie auch Spaß machen und nicht in Stress für Eltern und Kinder ausarten.

Weiterlesen ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/gesunde-gewichtsentwicklung-baby>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/gesunde-gewichtsentwicklung-baby>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/gesunde-gewichtsentwicklung-baby&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/offset_175990-kopie_web2.png&description=Babys gesunde Gewichtsentwicklung](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/gesunde-gewichtsentwicklung-baby&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/offset_175990-kopie_web2.png&description=Babys%20gesunde%20Gewichtsentwicklung)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Babys%20gesunde%20Gewichtsentwicklung%20&url=https%3A//www.babyservice.de/gesunde-gewichtsentwicklung-baby>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/gesunde-gewichtsentwicklung-baby>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3146496>

[6] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>