

# Jetzt werde ich langsam hungrig

Anzeichen für Hunger beim Baby



Poster

# Jetzt werde ich langsam hungrig

Wenn dein Baby gerade erst auf der Welt ist, kann es sein, dass du noch nicht immer weißt: Ist es jetzt hungrig oder sucht es einfach nur Nähe und Zuwendung?

Schon bald wirst du lernen, die Zeichen deines Kindes richtig zu deuten. Das gibt eine Menge Sicherheit. Bis dahin hilft dir diese Übersicht.



Das Baby ist wach, blinzelt oder rollt mit den Augen.

Es beginnt suchende Bewegungen mit Kopf und Mund zu machen.



Das Baby saugt an den Fingern.



Es bewegt die Hand zum Mund. Dazu kommen oft sanfte Laute, Seufzen oder Schmatzen.



Jetzt ist es unübersehbar: das Baby ist unruhig, strampelt und bewegt die Arme. Oft ist die Körperhaltung angespannt oder die Stirn gerunzelt.



# Basiswissen Stillen – Eltern praxisnah informieren und begleiten

Werde ich es schaffen zu stillen? Muss ich mich vorbereiten oder klappt Stillen einfach?

Solche Überlegungen beschäftigen viele Schwangere. Basiswissen Stillen ist unser Angebot für alle, die beruflich oder ehrenamtlich mit Familien zusammenarbeiten und für die Stillen dabei ein Thema ist.

Basiswissen Stillen ist ein Beitrag des Netzwerks Gesund ins Leben zur Nationalen Strategie zur Stillförderung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Zu den Zielen der Stillstrategie gehört es, die Stillfreundlichkeit in Deutschland verbessern und jede Frau nach ihrem individuellen Bedarf zu unterstützen.



Bestell-Nr. 0185



Bestell-Nr. 0329

## Das beste Essen für Babys

Die Ernährung ihres Babys ist für Eltern eines der wichtigsten Themen überhaupt. Zu Recht. Denn schon im ersten Jahr werden die Weichen für ein gesundes Leben gestellt. Die Kompaktinfo bietet einen kompletten Essens-Fahrplan fürs erste Lebensjahr.

### Impressum

0719/2023

#### Herausgeberin

Bundesanstalt für  
Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
ble.de, bzfe.de

#### Redaktion

Britta Klein, BLE

#### Illustrationen Babys

shia Illustrationen, Bonn

#### Grafik

Jasmin Friedenburg, BLE

#### Druck

Kern GmbH In der Kolling 120  
66450 Bexbach

Dieses Produkt wurde in  
einem Druckprozess mit Farben aus  
nachwachsenden Rohstoffen bei einer  
EMAS-zertifizierten Druckerei hergestellt.  
Das Papier besteht zu 100 % aus Recycling-  
papier.

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der  
Initiative IN FORM und angesiedelt im Bundes-  
zentrum für Ernährung (BZfE).  
[gesund-ins-leben.de](http://gesund-ins-leben.de)



Dieser Text und die Illustrationen sind unter der Creative Commons Lizenz „CC BY-NC-ND 4.0 – Namensnennung – Nicht-kommerziell – Keine Bearbeitung 4.0 International“ veröffentlicht. Den Lizenzvertrag finden Sie unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>.

Dieses Medium kann mit der Bestellnummer 0719 unter [ble-medienservice.de](http://ble-medienservice.de) bestellt werden.

© BLE 2023

 @gesund.ins.leben