App zum Nachverfolgen von Babywachstum und Meilensteinen: Gewicht, Länge und Entwicklungsschritte festhalten

Erfasse Gewicht, Länge, Kopfumfang und Entwicklungsmeilensteine deines Babys in einer einzigen privaten Offline-App. MimiLog ist kostenlos und braucht kein Konto.

Autor: Lubor Šimůnek · Veröffentlicht: August 3, 2026 · Gesundheit & Fitness
Online-Version: https://appstoryo.com/de/blog/baby-growth-milestone-tracker-app-free



Warum das Festhalten von Wachstum und Meilensteinen wichtig ist

Das erste Lebensjahr eines Babys ist ein Rausch aus lauter ersten Malen – das erste Lächeln, das erste Drehen, der erste Brei, die ersten Schritte. Diese Momente vergehen schnell, und die Daten drumherum verschwinden genauso schnell. Doch Wachstumsdaten und Entwicklungsmeilensteine sind nicht nur sentimental, sie sind medizinisch bedeutsam. Eine **App zum Nachverfolgen von Babywachstum und Meilensteinen** macht aus verstreuten Erinnerungen eine strukturierte Dokumentation, mit der eure Kinderärztin oder euer Kinderarzt wirklich arbeiten kann.

Dieser Leitfaden zeigt, was ihr erfassen solltet, wie oft, wie normale Bereiche aussehen und wie MimiLog es leicht macht, eine vollständige, private Wachstumsdokumentation zu führen – ohne Konto, ohne Abo und ohne Datenweitergabe.

Was zur Wachstumsdokumentation wirklich gehört

Wachstum zu dokumentieren bedeutet weit mehr als Größe und Gewicht. Eine vollständige Aufzeichnung umfasst:

- **Gewicht:** die meistbeachtete Zahl. Kinderärzte tragen sie in die WHO-Wachstumskurven ein, um den Perzentilverlauf zu prüfen. Plötzliche Einbrüche oder Stillstand sind Warnzeichen.
- **Länge/Größe:** bis zum Alter von 2 Jahren im Liegen gemessen (Körperlänge), danach im Stehen. Die Längen-für-Alter-Perzentilen zeigen das Skelettwachstum.
- **Kopfumfang:** von Eltern oft übersehen, für Kinderärzte aber entscheidend. In den ersten zwei Jahren bestimmt das Gehirnwachstum den Kopfumfang. Auffällige Werte können auf neurologische Probleme hinweisen.
- **Verhältnis Gewicht zu Länge:** ein Näherungswert für die Körperzusammensetzung. Ein Baby kann in einer hohen Gewichts- und einer niedrigen Längenperzentile liegen – das Verhältnis sagt mehr aus als jede Zahl für sich.

Über die körperlichen Messwerte hinaus geben Entwicklungsmeilensteine den Zahlen Kontext:

- Grobmotorik: Drehen, Sitzen, Stehen, Laufen
- Feinmotorik: Greifen nach Dingen, Festhalten, Pinzettengriff, selbstständiges Essen
- Sprache: Gurren, Brabbeln, erste Wörter, Zweiwortsätze
- Sozial: Lächeln, Blickkontakt, Fremdeln, Parallelspiel
- Kognitiv: Objektpermanenz, Verständnis von Ursache und Wirkung, Problemlösen

Wie oft sollte man messen?

Die American Academy of Pediatrics empfiehlt Vorsorgeuntersuchungen mit 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 und 30 Monaten. Bei jedem Termin werden Gewicht, Länge und Kopfumfang gemessen. Zwischen den Terminen könnt ihr das mit Messungen zu Hause ergänzen – vor allem beim Gewicht.

Als grober Leitfaden fürs Messen zu Hause:

- **Neugeborene:** im ersten Monat wöchentlich wiegen (das Geburtsgewicht sollte nach 2 Wochen wieder erreicht sein, danach 150–200 g Zunahme pro Woche)
- **1–3 Monate:** alle 2 Wochen wiegen
- **3–6 Monate:** monatlich wiegen
- **Ab 6 Monaten:** monatlich oder bei den Vorsorgeterminen

Die Länge zu Hause zu messen ist kniffliger, aber mit einer ebenen Fläche und einer helfenden Person machbar. Der Kopfumfang lässt sich leicht mit einem weichen Maßband an der breitesten Stelle des Kopfes bestimmen.

Wachstumsperzentilen verstehen

Eine Wachstumsperzentile ist keine Schulnote. Ein Baby in der 15. Perzentile beim Gewicht ist nicht untergewichtig – es ist leichter als 85 % der gleichaltrigen Babys, was für seine genetische Veranlagung völlig normal sein kann. Entscheidend ist:

- **Beständigkeit:** Ein Baby, das dauerhaft in der 20. Perzentile liegt, gedeiht gut. Ein Baby, das zwischen zwei Messungen von der 60. auf die 20. Perzentile fällt, sollte untersucht werden.
- **Verhältnis:** Passen die Perzentilen für Gewicht und Länge halbwegs zusammen? Große Abweichungen können auf Ernährungs- oder Verwertungsprobleme hindeuten.
- **Richtung des Verlaufs:** Wachstum sollte stetig nach oben gehen. Flache oder fallende Kurven verdienen Aufmerksamkeit.

Wenn ihr Messwerte über die Zeit in MimiLog erfasst, entsteht genau die Verlaufsdatenbasis, die solche Einschätzungen möglich macht. Ein einzelner Datenpunkt ist eine Zahl. Eine Reihe von Datenpunkten ist eine Geschichte.

Entwicklungsmeilensteine: Was und wann festhalten

Das Festhalten von Meilensteinen ist naturgemäß ungenauer als das Messen von Wachstum – Babys entwickeln sich in ihrem eigenen Tempo, und die Zeitfenster in Meilenstein-Übersichten sind weit. Doch zu notieren, wann ein Meilenstein erreicht wurde, hilft euch dabei:

- Verzögerungen früh zu bemerken (wenn Förderung am wirksamsten ist)
- Die Fragen beim Vorsorgetermin präzise zu beantworten
- Fortschritte in einer Aufzeichnung zu feiern, die länger hält als das Gedächtnis
- Die Entwicklung mehrerer Geschwister zu vergleichen

Wichtige Zeitfenster für Meilensteine (alle Angaben ungefähr):

- **2 Monate:** soziales Lächeln, folgt Gegenständen mit den Augen, hält den Kopf kurz
- **4 Monate:** dreht sich vom Bauch auf den Rücken, lacht, greift nach Gegenständen
- **6 Monate:** sitzt mit Unterstützung, reicht Gegenstände von Hand zu Hand, brabbelt
- **9 Monate:** sitzt frei, krabbelt (oder bewegt sich anders fort), Pinzettengriff entwickelt sich
- **12 Monate:** zieht sich zum Stehen hoch, erste Wörter (Mama/Papa mit Bedeutung), winkt zum Abschied
- **15 Monate:** läuft frei, stapelt 2 Bausteine, 3–5 Wörter
- **18 Monate:** rennt, mehr als 10 Wörter, zeigt auf Dinge, die es interessieren
- **24 Monate:** Zweiwortsätze, springt, Parallelspiel mit anderen Kindern

Meilensteine in MimiLog festhalten

Mit den Notizen und eigenen Einträgen von MimiLog haltet ihr besondere Momente mit Datum fest. Ihr könnt eine Notiz anlegen wie „Erste freie Schritte – 11 Monate und 3 Tage“,

und sie wird Teil der dauerhaften privaten Dokumentation eures Babys. Genauso lassen sich Gesundheitsbeobachtungen neben den Meilensteinen erfassen: „Neuer Backenzahn kommt – diese Woche besonders quengelig“ – Kontext, der die Aufzeichnung wertvoller macht.

Die App speichert alles auf eurem Gerät. Ohne Cloud-Synchronisierung verlassen keine Daten euer Telefon. Beim CSV-Export erhaltet ihr eine vollständige chronologische Übersicht, die ihr mit der Kinderärztin teilen oder als Familiendokument aufbewahren könnt.

Ladet MimiLog für iPhone oder für Android herunter und startet noch heute die Wachstumsdokumentation eures Babys – kostenlos und ohne Konto.

Warnzeichen, auf die ihr achten solltet

Meilenstein-Übersichten sind keine Diagnoseinstrumente, aber bestimmte Muster sind ein Grund, in der Kinderarztpraxis anzurufen:

- Kein Lächeln und kein Blickkontakt mit 3 Monaten
- Kein Greifen nach Gegenständen mit 5 Monaten
- Kein Brabbeln mit 9 Monaten
- Keine einzelnen Wörter mit 16 Monaten
- Verlust bereits erworbener Fähigkeiten in jedem Alter (eine Regression sollte immer besprochen werden)
- Wachstum, das zwischen zwei Messungen zwei große Perzentillinien unterschreitet
- Kopfumfang, der ungewöhnlich schnell oder gar nicht wächst

Eure in MimiLog erfassten Daten liefern für solche Gespräche die konkreten Daten und Messwerte – statt nur das vage Gefühl, dass etwas nicht stimmt.

Warum eine einzige, private Wachstumsdokumentation sinnvoll ist

Viele Eltern dokumentieren das Wachstum an mehreren Stellen: die ausgedruckte Kurve aus der Praxis, ein Papierheft, ein Foto in einem Messenger, eine Notiz im Handy. Die Informationen sind da, aber verstreut. Eine eigene **App für Babywachstum und Meilensteine** bündelt alles in einer Zeitleiste.

Genau dafür ist MimiLog gemacht: eine einzige, vollständige, private Dokumentation der Entwicklung eures Babys. Kostenlos, offline, ohne Konto, ohne Werbung. Alles bleibt auf eurem Gerät, bis ihr euch für einen Export entscheidet.

Startet noch heute die Wachstumsdokumentation eures Babys – kostenlos erhältlich für iOS und Android.

Zitieren als: Lubor Šimůnek (2026). *App zum Nachverfolgen von Babywachstum und Meilensteinen: Gewicht, Länge und Entwicklungsschritte festhalten*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/de/blog/baby-growth-milestone-tracker-app-free

© 2026 lapnito.cz s.r.o.