

Eltern

Briefe

INHALT

Alter: 5-6 Monate

- 2 Die Welt entdecken
- 3 Sicher ist sicher!
- 4 Baby-Spiele
- 5 Der eigene Kopf
- 6 Gesundheit!
- 7 Zufüttern & Abstillen
- 8 Tipps zum Umstieg auf feste Nahrung
- 9 Der erste Zahn
- 10 Wenn Sie nicht mehr weiter wissen
- 11 Adressen und Anlaufstellen

Ihr Baby macht Riesenschritte!

Schau, was ich alles kann!

Inzwischen ist Ihr Baby schon fünf oder sechs Monate alt, es hat seinen Platz in Ihrer Familie gefunden. Haben Sie sich gut aneinander gewöhnt? In jedem Fall kennen Sie Ihr Baby nun schon ein wenig und wissen, wie oft es Hunger hat, ob es ein hastiger oder gemächlicher Trinker ist, ob es viel oder wenig Schlaf braucht, ob es viel weint oder ein zufriedenes Kind ist.



Ihr Kind entwickelt sich nach und nach vom hilflosen Säugling zum **aktiven Baby**. In den letzten Monaten hat es riesige Fortschritte gemacht. Es ist gewachsen und hat an Gewicht zugelegt. Es kann schon aus eigener Kraft seinen Kopf heben und auch eine ganze Weile halten. Auch seine Finger hat es bereits entdeckt. Jetzt kommen die Füße dazu. Es streckt und verbiegt sie, steckt vielleicht sogar die Zehen in den Mund. **Das ist gut so**, denn jetzt dehnt und stärkt Ihr Baby alle Muskelpartien, die es bald zum **Sitzen und Krabbeln** brauchen wird.

Es macht nun die ersten **Sitzversuche** und vielleicht fängt es sogar schon an zu „klettern“, indem es sich – geführt von Ihren Händen – an Ihrem Körper hochhangelt.

Ihr Baby trainiert – fast immer und überall. Sie können ihm auch dabei helfen, etwa indem Sie es hinstellen und dabei unter den Achseln halten. Ihr Baby wird in die Knie gehen und sich nach oben abstoßen. Die so entstehende federnde Bewegung ist eine **gute Vorbereitung** für das spätere Laufen.

Jetzt kann es auch sein, dass Ihr Baby **ungeduldig** wird, weil es schon viel mehr können möchte als es tatsächlich kann. Um Babyfrust gar nicht erst aufkommen zu lassen, können Sie für **Abwechslung** sorgen. **Ihr Kind will am Familienleben teilhaben!** Ideal ist eine Spieldecke im Wohnzimmer oder in dem Raum, in dem Sie sich viel aufhalten. Sie werden sehen, mit welcher Neugier Ihr Baby seine Umgebung beobachtet und erforscht.

Die Welt entdecken

Ihr Kind beginnt, seine Umwelt zu begreifen. Vor ein paar Wochen hat es gelernt, Gegenstände mit den Augen zu fixieren und versucht nun, diese aufzuheben. Das gelingt inzwischen schon ganz gut, und neuerdings kann es die Dinge nicht nur greifen, sondern von der einen in die andere Hand nehmen. Aber es hat noch ein weiteres „Werkzeug“

entdeckt – seinen Mund. **Jetzt wird alles, was ihm in die Finger kommt, in den Mund gesteckt.** Lassen Sie es, soweit irgend möglich, gewähren! Denn der Mund

ist das wichtigste **Entdeckungsorgan** Ihres Babys. Damit kann es Dinge abtasten und erforschen. Aber achten Sie darauf, dass alles, was in seiner Reichweite liegt, stabil und ungefährlich ist. Natürlich sollte es schmutzige und unappetitliche Dinge nicht zu fassen bekommen. **Auch Gegenstände, die möglicherweise mit giftiger Farbe lackiert sind, dürfen nicht im Mund Ihres Babys landen.**

Babys erforschen die Umwelt – auch mit dem Mund.



© Aline_Ponce/Pixabay.com



Sicher ist sicher!

Ihr Baby entwickelt sich rasant und Sie werden seine Entwicklung wohl mit Freude und ein wenig Stolz beobachten. Doch mit den neuen Fähigkeiten wachsen für Ihr Kind auch die Gefahren, sich zu verletzen:

- **Vorsicht am Wickeltisch:** Um den 6. Monat herum können sich Babys oft schon vom Rücken auf den Bauch drehen. Das erhöht die **Sturzgefahr** erheblich. Also: Lassen Sie Ihr Kind wirklich **keine Sekunde unbeobachtet** liegen. Halten Sie alles, was Sie zum Wickeln brauchen, griffbereit. Wenn etwas fehlt, nehmen Sie Ihr Baby lieber noch einmal auf den Arm und holen es gemeinsam.
 - **Ihr Kind kann jetzt greifen:** Lassen Sie also gerade am Wickeltisch keine offenen Cremedosen oder Dinge wie zum Beispiel Babynagelscheren liegen. Achten Sie darauf, dass Pflanzen und spitze, schwere oder andere **gefährliche Gegenstände** sich außerhalb der Reichweite Ihres Babys befinden.
 - **Kleinteilige Dinge**, wie etwa die Legofiguren älterer Geschwister, werden von Babys oftmals in den Mund gesteckt und können verschluckt werden. Sie sollten für Ihr Kind unerreichbar sein.
 - Bedenken Sie, dass Ihr Kind nun von einem Moment auf den anderen **völlig neue Fähigkeiten erlernen kann**, mit denen Sie noch nicht gerechnet haben. Umso wichtiger ist es, dass Sie es nicht alleine lassen!
- Bald wird Ihr Kind krabbeln und spätestens dann ist der Zeitpunkt gekommen, sich zu überlegen, wie Sie Ihre Wohnung **kindersicher** gestalten wollen. Die wichtigsten Maßnahmen:
- Decken Sie alle Steckdosen ab. **Kindersicherungen** dazu bekommen Sie im Kaufhaus, Bau- oder Drogeriemarkt.
 - Schützen Sie Ihr Kind vor **Treppen, Stufen und scharfkantigen Heizkörpern**, am besten mit einem **Gitter** davor.
 - Wo immer sich Gitter befinden (zum Beispiel am Kinderbett), müssen die **Abstände zwischen den Stäben** so eng sein, dass kein Kinderkopf hindurchpasst.

Guckuck und andere Spiele

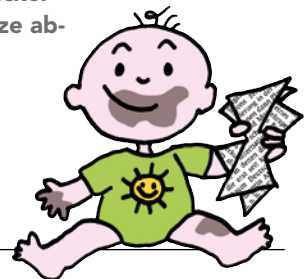
Allmählich lernt Ihr Kind, bekannte von unbekanntem Personen zu unterscheiden. Es ist neugierig und nimmt immer mehr Anteil am Geschehen ringsum. Mit Versteck-, Bewegungs- und Streichelspielen können Sie jetzt viel tun, um die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Babys auf ganz natürliche und unkomplizierte Art und Weise zu fördern.

Viel Spaß macht Babys das „**Guckuck**“-Spiel. Dazu verstecken Sie ihr Gesicht hinter der Hand oder ducken sich hinter einem Möbelstück weg, sodass Sie nicht mehr ganz zu sehen sind. Nach ein paar Sekunden kommen Sie wieder zum Vorschein. Die meisten Kinder lieben dieses Spiel. Mit dem Guckuck-Spiel macht Ihr Baby eine wichtige Erfahrung: **Es lernt, dass seine Bezugsperson immer wiederkommt.** Es spielt mit der Angst und der Erleichterung, und letztendlich vermittelt das Guckuck-Spiel die **Sicherheit**, dass die geliebte Person nicht einfach verschwindet.

Ähnlich gerne wird Ihr Baby „**Hoppe-Hoppe-Reiter**“ spielen. Das Auf und Ab auf dem Schoß macht Kindern Vergnügen – bei ängstlichen Kindern sollte es jedoch behutsamer gespielt werden als bei temperamentvollen. Ihr Kind trainiert dabei auch seinen **Gleichgewichtssinn** und die **Nacktmuskeln**.

Auch Singspiele wie „**Backe-backe-Kuchen**“, bei denen Sie in die Hände klatschen, werden bei Ihrem Baby großen Anklang finden. In dieser Richtung sind Ihrer Fantasie auch für selbst erfundene Spiele keine Grenzen gesetzt.

Spiele ist für Babys immer auch Lernen. Mit jedem neuen Spiel erfahren die Kleinen etwas über die Welt. Sie unterscheiden dabei nicht zwischen Gebrauchsgegenständen und Spielzeug und brauchen deshalb in dieser Phase auch wenig „richtige“ Spielsachen. So kann schon ein Papiertaschentuch oder knisterndes Papier für Hochspannung sorgen. Sie werden sehen, wie begeistert Ihr Baby das Papier zusammenfalten und knüllen wird. **Vermeiden Sie jedoch Zeitungspapier, weil die Drucker-schwärze abfärbt.**



*Guckuck -
Schau, ich bin
wieder da!*

Der eigene Kopf

Neben all den Dingen, die Ihr Baby inzwischen schon gelernt hat, lernt es auch langsam, sich zu behaupten, man könnte auch sagen, es entwickelt seinen eigenen Kopf. Sie werden es daran merken, dass Ihr Kind etwa den Kopf wegdreht oder sich in Ihrem Arm steif macht, wenn es gerade nicht so mag, wie Sie wollen. Respektieren Sie seinen Wunsch und lassen es in Ruhe.

Auch beim Wickeln oder Anziehen kann es zu Unstimmigkeiten kommen. Denn selbst so kleine Kinder mögen nicht einfach nur „verpackt“ werden. Am besten **Sie beziehen Ihr Baby mit ein**. Fordern Sie es auf mitzumachen, etwa den Arm oder ein Bein zu heben.

Jetzt entwickelt Ihr Baby **Vorlieben und Abneigungen** gegenüber Menschen. Es kann durchaus sein, dass es Ihren besten Freunden zurückhaltend begegnet, den Nachbarn aber, den Sie eigentlich nicht mögen, anstrahlt. Auch hier gilt es, **die Vorlieben Ihres Babys zu respektieren**. Das gilt natürlich auch für neue Gesichter. Da es jetzt **zwischen fremd und vertraut unterscheiden** kann, braucht es seine Zeit, um sich mit einem Unbekannten vertraut zu machen. Wenn zum Beispiel die Großeltern eher seltener zu Besuch kommen, ist nicht zu erwarten, dass Ihr Baby auf Oma und Opa sofort freudig reagiert. Es braucht seine Zeit, um sich

an Menschen, die es nicht so oft sieht, zu gewöhnen.

Ihr Baby hat also – zumindest indirekt – gelernt, **„Nein“ zu sagen**. Das ist sein gutes Recht. Aber genauso gut kann und **muss es jetzt auch Ihr „Nein“ hören**. Denn viele Dinge darf es nicht anfassen oder tun. **Jetzt heißt es, Grenzen aufzuzeigen**. Allzu lange Erklärungen wird Ihr Kind nicht verstehen. **Ein klares „Nein“ genügt**. Wenn Ihr Kind auf Ihr „Nein“ nicht reagiert, handeln Sie **konsequent**: Nehmen Sie ihm den begehrten Gegenstand aus der Hand oder tragen Sie Ihr Kind von der Gefahrenquelle weg. Handeln Sie **freundlich, aber bestimmt**. So lernt Ihr Kind, das Signal „Nein“ zu verstehen und sich daran zu halten.

Respektieren Sie, dass Ihr Baby einen eigenen Willen hat.

Ihr „Nein“ muss freundlich sein, aber bestimmt. Seien Sie konsequent.

Gesundheit!

Je größer das Baby wird und je mehr es sich zum Kleinkind entwickelt, umso wahrscheinlicher ist es, dass es sich auch einmal eine Infektion zuzieht. Der sogenannte „Nestschutz“, den Säuglinge nach der Geburt genießen und der durchs Stillen in besonderem Maße aufrechterhalten wird, lässt mehr und mehr nach. Das Kind muss jetzt seine eigenen Abwehrkräfte aktivieren und sich mit kleineren Infektionen auseinandersetzen.

Besonders in der kalten Jahreszeit sind **Schnupfen und Husten** gerade bei Kleinkindern sehr verbreitet. Sie können Ihr Kind zwar schützen, indem Sie es entsprechend der Witterung anziehen und warm halten, aber gelegentlich wird sich eine Erkältung nicht vermeiden lassen.



Bitte behandeln Sie Ihr Baby nicht selbst, geben Sie ihm **keine Medikamente, ohne vorher mit Ihrem Kinderarzt gesprochen zu haben**. Wenn Ihr Kind Fieber hat, heftig schreit, nicht mehr trinken will, Durchfall hat oder erbricht, **sollten Sie in jedem Fall die Kinderärztin zu Rate ziehen**. Das gilt natürlich auch nach Stürzen, kleineren Unfällen und Verletzungen. Nur durch die Konsultation eines Arztes können Sie sichergehen, dass es **keine Spätfolgen** geben wird. Wann immer Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind Schmerzen hat und leidet, sollten Sie Ihre Kinderärztin aufsuchen.

Gehen Sie lieber einmal zu viel als einmal zu wenig hin.

Die U4, die Vorsorgeuntersuchung zwischen dem 3. und 4. Lebensmonat, haben Sie mit Ihrem Baby wahrscheinlich schon hinter sich gebracht, **zwischen dem 6. und 7. Lebensmonat steht nun die U5 an**. Neben der Messung des Körpergewichts, der Größe und des Kopfumfanges wird auch der Bewegungsapparat untersucht: ob sich Ihr Baby bereits drehen kann, ob es sich in der Bauchlage mit den Händen abstützen kann und ob es nach Gegenständen greift. Die Organe werden untersucht, Sehen und Hören getestet. **Impfbuch nicht vergessen!** Anhand des Impfbuchs überprüft der Arzt, ob die Impfungen, die Sie als Eltern für Ihr Kind für notwendig halten, auch erfolgt sind. Wenn nicht, werden sie jetzt vervollständigt.

Zufüttern und Abstillen

Sicher haben Sie schon bemerkt, dass Ihr Baby Sie und auch andere Familienmitglieder sehr genau beim Essen beobachtet. Es signalisiert immer deutlicher, dass es mitessen möchte. Achten Sie auf die Signale Ihres Babys. Oft ist der sechste oder siebte Monat der ideale Zeitpunkt, nach und nach feste Nahrung anzubieten und auf diese Weise langsam abzustellen oder die Flaschennahrung entsprechend zu ersetzen.

Vielleicht haben Sie schon damit begonnen, zusätzlich zu den Stillmahlzeiten einmal am Tag ein paar **Löffelchen Gemüse oder Obst** zuzufüttern. Manche Babys nehmen die ungewohnte Kost sehr gerne an, andere wiederum bevorzugen weiterhin Brust oder Flasche. Sie brauchen sich und

Ihrem Kind **keinen Druck** zu machen: Erst ab dem 6. Monat (bei allergiegefährdeten Kindern später) sollte nach und nach zugefüttert werden. Bei der Familie mitessen sollte Ihr Kind aber noch auf keinen Fall. Denn unsere Mahlzeiten sind für Babys oft **zu fettig und salzig oder auch zu süß**.

Die Reaktion des Babys auf feste Nahrung sagt Ihnen genau, ob es schon bereit dafür ist.



© ZBFS - Bayerisches Landesjugendamt

Tipps zum Umstieg auf feste Nahrung

Vielleicht gehen Sie jetzt wieder arbeiten und/oder geben Ihr Baby in eine Tagesbetreuung und denken über das **Abstillen** nach.

Überstürzen Sie nichts, denn durch das Stillen ist eine besondere körperliche Nähe zwischen Ihnen und Ihrem Kind entstanden. Nehmen Sie sich also Zeit und haben Sie **Geduld**. Durch das langsame Zufüttern, zunächst durch **das Ersetzen einer Mahlzeit**, wird Ihr Baby weniger trinken und Ihre Milchproduktion wird zurückgehen. Nach ein, zwei Wochen können Sie die nächste Mahlzeit ersetzen und dann, **wenn Ihr Kind sich daran gut gewöhnt hat**, wiederum die nächste. Wenn Sie Ihrem Kind die Flasche geben, ersetzen Sie entsprechend eine Flaschen- durch eine Breimahlzeit.

Am Ende der Stillzeit geben Sie Ihrem Baby kurz vor dem Einschlafen oder beim Aufwachen noch einmal die Brust, so dass es langsam entwöhnen kann. Auch für Sie selbst ist das **langsame Abstillen** besser, denn so vermeiden Sie Milchstau oder Brustentzündungen. Sollten Sie dennoch Probleme haben, wenden Sie sich an eine **Stillberaterin** oder **Hebamme**.

Das Stillen morgens und abends können Sie natürlich beibehalten, so lange Sie und Ihr Baby das möchten und sich damit wohlfühlen.

Nehmen Sie sich für das Abstillen die Zeit, die Sie brauchen.



© Myriams-Fotos/Pixabay.com

Der erste Zahn

Wenn Ihr Kind quengelig ist, möglicherweise sogar ein wenig kränkelt, kann das einen besonderen Grund haben: Der erste Zahn könnte im Anmarsch sein!

Schauen Sie Ihrem Kind einmal vorsichtig in den Mund: meistens ist **der erste Zahn** ein unterer Schneidezahn. Vielleicht sehen Sie schon einen kleinen weißen Punkt blitzen? Oder das **Zahnfleisch** ist an dieser Stelle etwas **angeschwollen und rot**, Ihr Kind hat häufig einen **Finger im Mund** und **speichelt** mehr als sonst. Es tut weh, wenn sich der kleine Zahn durch das Zahnfleisch bohrt. Klar, dass Ihr Baby jetzt **öfter als sonst** schreien muss.

Wie können Sie helfen?

Ein **gekühlter Beißring** kann den Schmerz ein wenig lindern. Außerdem gibt es in der Apotheke **Gels**, die man auf die entsprechenden Stellen auftragen kann und die **schmerzstillend** wirken. Auch eine Brotrinde oder eine Karotte, die Sie Ihrem Kind zum Draufbeißen geben, kann durch den **Gegendruck** den Schmerz ein wenig lindern. Ansonsten brauchen Sie jetzt einfach viel Ge-

duld, um Ihr Kind zu trösten und auch mal herumzutragen, es abzu lenken und selbst möglichst entspannt zu bleiben.

Übrigens: Auch Milchzähne brauchen Pflege. Reinigen Sie die neuen Milchzähne jetzt einmal am Tag mit einer weichen Zahnbürste oder einem weichen Lätzchen! Das wird nicht immer ohne Protest abgehen, aber auf diese Weise gewöhnt sich Ihr Kind schon jetzt an die Notwendigkeit einer **regelmäßigen** Zahnhygiene.

*Von Anfang an:
immer regelmäßig
Zähnechen putzen!*



Wenn Sie nicht mehr weiter wissen

Glücklichsein ist das, was sich junge Eltern erhoffen und was auch ihre Umwelt von ihnen erwartet. Aber was ist, wenn das Glück sich nicht einstellen will? Wenn Sie das Baby überfordert? Wenn Sie finanzielle Sorgen haben? Oder wenn es in der Partnerschaft nicht so richtig klappt?

Gehen Sie der Ursache auf den Grund

Vielleicht wissen Sie ja selbst nicht so genau, was Sie bedrückt. Aber Sie fühlen sich **unzufrieden**, sind **reizbar** und **genervt**. Nehmen Sie sich einmal die Zeit, darüber nachzudenken, was Ihnen das Leben so schwer macht. Auch das **Gespräch** mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, einer Freundin oder einem Freund kann einiges zur Klärung beitragen. Oder aber Sie wissen sehr genau, was Sie belastet: Ihre Beziehung oder Ehe läuft mehr schlecht als recht, Sie fühlen sich mit Ihrer Vater- oder Mutterrolle überlastet, Ihr Kind ist ungewöhnlich unruhig und schreit sehr viel...

Holen Sie Unterstützung

Manchmal ist praktische Unterstützung die schnellste und wirksamste Hilfe: Die Oma oder die nette Nachbarin, die einem für ein paar Stunden das **Kind abnimmt und betreut**, damit man

sich nach einer schweren Nacht ausruhen kann. Die Schwester, die auch mal mit **anpackt**, wenn Not am Mann ist. Die gute Freundin, die für alles **ein offenes Ohr** hat. **Genieren Sie sich nicht, solche Hilfe anzunehmen**. Nahestehende Personen kann man auch von sich aus um Hilfe bitten.

Lassen Sie sich beraten

Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl an anderen Unterstützungsmöglichkeiten für junge Eltern und Hilfestellungen für fast alle Arten von Problemen. Ein dichtes Netz von **Beratungsstellen** sorgt dafür, dass Sie die richtigen Gesprächspartner finden, egal ob es sich nun um Eheprobleme handelt oder ob Ihr Kind ungewöhnlich viel schreit, ob Sie finanzielle Sorgen plagen oder ob es in Ihrer Familie ein Suchtproblem gibt: Sie können für jedes dieser Probleme in Ihrer näheren Umgebung kostenlose und kompetente Beratung bekommen.

*Sprechen Sie aus,
was Sie belastet!*

Weitere Informationen und Anlaufstellen:

„Eltern im Netz“

Der *Online-Ratgeber des Bayerischen Landesjugendamtes* bietet nützliche und aktuelle Informationen zu breit gefächerten Themen von Geburt bis Pubertät:

www.elternimnetz.de

Eltern mit Schreibabys

Beratungsstellen finden Sie im Internet unter www.stmas.bayern.de/erziehungsberatung/schreibabys/index.php

Oft sind diese Ambulanzen bei Erziehungsberatungsstellen oder Kinderkliniken angesiedelt.

Kinderbetreuung

Anlaufstelle für die verschiedenen Möglichkeiten der Kinderbetreuung ist Ihr örtliches Jugendamt.

Erziehungsberatungsstellen

Adressen der für Sie zuständigen Beratungsstelle finden Sie bei Ihrem zuständigen Jugendamt oder anderen Trägern.

Ehe-, Beziehungs-, Familienprobleme

Hier sind die *Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen* der richtige Ansprechpartner.

Bei **familiären und sozialen Schwierigkeiten** hilft der *Allgemeine Sozialdienst* des Jugendamtes.

Wenn Sie sich allgemein mit der **Betreuung Ihres Kindes überfordert** fühlen, bieten die *Koordinierenden Kindererschützstellen (KoKis)* des für Sie zuständigen Jugendamtes Beratung und Unterstützung.

Finanzielle Probleme

Die *Allgemeine Sozialberatung* und spezielle *Schuldnerberatungsstellen* beraten und helfen weiter.

Einen Antrag auf Unterhaltsvorschuss können Sie bei Ihrem zuständigen *Jugendamt* stellen.

Suchtprobleme

Suchtberatungsstellen und *Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und deren Angehörige* beraten und unterstützen Abhängige und deren Familien.



Die Adressen, die Ihrem Wohnort am nächsten gelegen sind, erfahren Sie bei dem für Sie zuständigen Jugendamt, im örtlichen Telefonbuch oder auch im Internet: www.blja.bayern.de

www.elternimnetz.de

Weitere Informationen:

Die Elternbriefe können Sie auch online lesen, herunterladen oder als Newsletter abonnieren: beim **Online-Ratgeber „Eltern im Netz“** des Bayerischen Landesjugendamtes. Dort finden Sie auch weitere ausführliche Informationen zu vielen der hier genannten Themen: www.elternimnetz.de

Im nächsten Elternbrief:

- Ich bin dann mal weg – Krabbelversuche
- Lauflerngeräte
- Die Fremdelphase
- Sicherheit beim Krabbeln lernen
- Laufstall: ja oder nein?
- Ich und die anderen – Ihr Kind, ein soziales Wesen
- Eltern-Kind-Gruppen
- Was gibt's zu essen? – Zufüttern
- Gläschen oder selber kochen?
- Und die Liebe? – Die Partnerschaft nach der Geburt

Herausgegeben vom
Zentrum Bayern
Familie und Soziales –
Bayerisches
Landesjugendamt
(BLJA)

V.i.S.d.P.:
Hans Reinfeldt

Marsstraße 46
80335 München
Postanschrift:
Postfach 400260
80702 München

www.blja.bayern.de

Überreicht durch
Ihr Jugendamt

Die Elternbriefe werden gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



ClimatePartner^o
klimaneutral
Druck | ID: 19822-1498-1001

Illustrationen: Birgit Baude, München – Druck: MKL Druck
© Bayerisches Landesjugendamt, Stand: Mai 2019
ISBN 3-935960-23-9