



INFO - DAS 3.-6. LEBENSMONAT

In dieser Zeit beginnt Ihr Kind, immer mehr mit seiner Umgebung Kontakt aufzunehmen. Jedes Kind hat dabei sein eigenes Entwicklungstempo. Nehmen sie also Altersangaben zu Entwicklungsschritten nicht zu genau, da man sich sonst nur verunsichert.

* Die kindliche Motorik

Kopfkontrolle: Während im 3. Monat der Kopf im Sitzen meist nur kurz gehalten wird und noch stark zu den Seiten schwankt, wird er im 4. und 5. Monat immer länger ohne Rucken gehalten und sinkt nicht mehr so stark zurück.

In Bauchlage: Im 3. und 4. Lebensmonat ist der Bewegungshorizont des Kindes nicht mehr nur horizontal orientiert, es kommt langsam auch die 3. Ebene in die Höhe dazu: die Unterarme werden bei noch gestreckter Hüfte abgestützt, was im 5. Monat immer sicherer wird. Im 6. Monat beginnen dann oft „Schwimmbewegungen“ der Beine, indem sich das Kind auf dem Bauch liegend durchstreckt und die angehobenen Beine bewegt.

* **Greifbewegungen** Im 5. Monat sind die Hände oft halb geöffnet, Spielzeug kann ergriffen und in den Mund gesteckt werden. Im 6. Monat kann zumeist zielgerichtet auf ein Spielzeug hin gegriffen werden. Mitverantwortlich für dieses gezielte Greifen ist auch das immer schärfere Sehvermögen des Kindes.

* **Das Stehen** Im 6. Monat übernehmen viele Kinder, wenn sie aufgezogen werden, ihr Gewicht und möchten stehen. Das Baby setzt noch nicht den Fuß mit der ganzen Sohle auf, sondern stützt sich zumeist nur mit den Zehen ab.

* **Kann ich mein Kind mit den „Turnübungen“ überfordern?** Die kleinen Turntalente zeigen dem aufmerksamen Beobachter immer, wann und was sie nicht mehr wollen. So braucht man sich nicht zu sorgen, wenn Kinder sich dauernd aufstützen, sitzen oder stehen. Das Naturell und der Bewegungsdrang der Kinder sind aber sehr verschieden. Ein übertriebener Ehrgeiz ist jedenfalls nicht sinnvoll. Öfters wird die Empfehlung kommen, die Kinder wenn sie wach sind, auf den Bauch zu legen, da aus der Bauchlage die Entwicklung des Abstützens bzw. des Krabbelns entsteht. Viele Kinder wollen jedoch diese Lage anfangs nicht. Trotzdem sollte man sie mehrmals täglich in die Bauchlage bringen.

* **Welchen Sinn haben „Laufliernwagerln“?** In diesen „Sitzen mit Rollen“ können sich die Kinder selbst mit den Füßen anstoßen, um sich fort zu bewegen. Der Vorteil ist der Überraschungseffekt, der viele Kinder darin zufrieden erscheinen lässt. Die Nachteile überwiegen aber dennoch: in diesen Wagerln sind die Kinder verglichen an ihrer motorischen Entwicklung und Reife viel zu schnell unterwegs, um sich im Falle eines Anstoßes abfangen zu können. Scharfe Kanten, Stiegen oder Stufen werden damit zur manchmal sogar tödlichen Gefahr! Der Kopf des Kindes ist bei einem Sturz völlig ungeschützt und meist schwer verletzt (Schädelbrüche, bis hin zu Gehirnblutungen). Zusätzlich gewöhnen sich die Kinder darin eine gewisse Spitzfußstellung an, was später beim Gehenlernen erst wieder **verlernt** werden muss und so hinderlich sein kann!

→ Deshalb meine Empfehlung: KEIN Laufliernwagerl für Ihr Kind !!

* **Gehschule ja oder nein?** Die Gehschule ist eine sinnvolle Hilfe, wenn sie sich dem Haushalt widmen oder einfach kurz ausruhen möchten. Allerdings darf sie nicht zum „Dauerparkplatz“ für ihr Kind werden: Eine zulange Einschränkung der Bewegungsfreiheit beeinträchtigt die Entwicklung des Kindes.

* **Das Sehvermögen** Mit drei Monaten können die meisten Babys Objekten, die sich bewegen, folgen. Sie sind sogar fähig, die Objekte im Blick zu behalten, wenn diese plötzlich stillstehen. Farben, Details und sich bewegende Spielsachen beginnen immer interessanter zu werden. Zwischen dem 3. und 6. Monat ist die Sehschärfe des Babys schon gut genug, um feine Einzelheiten zu sehen. Babys sind jetzt fähig, ihre Augen zwischen Nah- und Fernsehen umzustellen. Die Fähigkeit, Entfernungen abschätzen zu können, wird jetzt ebenfalls entwickelt.

* **Die Entwicklung des Hörvermögens** Das Hörvermögen ihres Kindes macht in diesen Wochen entscheidende Fortschritte, die auch für die Sprachentwicklung von großer Bedeutung sind. Es lernt, aus gehörter Sprache kleinere Abschnitte, bestimmte Laute, herauszufiltern und zu unterscheiden. Das heißt, ihr Kind entwickelt ein Verständnis dafür, dass bestimmte Klangeinheiten einen bestimmten Sinn haben, und dass sie nach einem bestimmten Muster zusammengesetzt werden. Bisher hat ihr Baby nur darauf reagiert, ob ihre Stimme freundlich, angestrengt oder beruhigend klang, also auf die Sprachmelodie.

* **Die Entwicklung der Sprache** Mit etwa sechs / sieben Monaten ist die Sprachentwicklung so weit fortgeschritten, dass aus anfänglichen Zisch-, Schnalz- und Schmatzlauten Silben werden, zum Beispiel „da“, „me“ und „la“. Es wird nicht mehr lange dauern, bis ihr Kind zum ersten Mal „Mama“ oder „Papa“ sagt. Allerdings tun Babys das am Anfang noch ungezielt. Frühestens mit 12 Monaten sind die Kinder in der Lage, zielgerichtet Mama oder Papa zu sagen.

* **Was ist „Fremdeln“?** Während das Kind die Mutter in den ersten Wochen optisch nur an groben Umrissen erkennen konnte, lernt es ab dem 3.- 4. Monat, dass die Mutter dieselbe bleibt, auch wenn sie eine neue Brille hat, frisch vom Friseur kommt oder ein Tuch auf dem Kopf trägt. Außerdem bezieht das Kind auch andere oft gesehene Personen in seinen Bekanntenkreis mit ein. Ab dem 6. Monat lernt das Kind, dass Dinge auch weiter existieren, wenn man sie nicht mehr sieht. Das Kind beginnt, seine Eltern zu vermissen und sich von anderen Personen abzugrenzen, vorsichtiger und distanzierter mit allen Unbekannten umzugehen. Ein ganz enormer geistiger und seelischer Entwicklungsschritt.

*** Warum steckt mein Baby alles in den Mund?** Alles was ihr Baby erwischt, landet im Mund. Manchmal findet man das etwas unappetitlich. Babys müssen jedoch anfangs alle Dinge mit dem Mund erkunden. Denn der ist eine besonders sensible, reizempfindliche Zone. Rund, eckig, hart, weich - diese Eigenschaften eines Gegenstandes müssen erforscht werden. Außerdem suchen sie meist etwas, woran sie lutschen können, da sich im Kieferknochen bereits die ersten Zähne zum Durchbruch bereit machen - lange, bevor sie zu sehen sind.

*** Wann kommen die ersten Zähne?** Frühestens wenn ihr Baby 20 Wochen alt ist, zumeist aber zwischen dem 6. und 8. Lebensmonat kommt es zum Einschuss der Milchzähne. Oft kommen die unteren beiden Schneidezähne zuerst.

*** Zahnungshilfen!** Aus der Vielzahl verschiedener „Zahnungshilfen“ seien nur einige genannt. Am gängigsten ist ein Beißring oder **Kühlbeißring** (enthält unbedenkliche Gels, die die Kälte länger speichern) – da Kauen die Kieferschleimhaut beruhigt. Natürliche Gegenstände wie Karotten, Nelkenwurz und harte Brotrinde bergen immer eine gewisse Verschluckungsgefahr in sich. Es gibt dann z.B. noch das **Dentinoxgel** (enthält Kamillenextrakt und zwei lokal schmerzlindernde Stoffe – Lidocain und Polidocanol). **Osanit- Kügelchen** (homöopathisch) bzw. das pflanzliche **Osa-Zahngel** bringen auch häufig etwas Erleichterung.

*** Mein Baby hat fast keine Haare mehr!** Um den 4. Monat herum sprießen oft fast keine Haare mehr am Kopf. Der zarte Babyflaum der Anfangszeit verliert sich und erst allmählich wachsen die neuen Haare nach. Bei manchen Babys ist dieser Übergang so allmählich, dass er nicht auffällt. Andere dagegen müssen sich bis ins erste Lebensjahr hinein mit eher schütterem Haarwuchs abfinden. Danach wird auch ihr Kind wieder ausreichend Haare am Kopf haben.

*** Wie viel sollte mein Kind mit einem halben Jahr wiegen?**

Als Faustregel gilt, dass das Kind mit einem halben Jahr das Geburtsgewicht etwa verdoppelt haben sollte. Es wird rund 500g pro Monat zulegen. Am besten orientieren sie sich aber an den Wachstumskurven, die in der Wiegekarte abgebildet sind.

*** Mein Kind ist zu „rund“!** Klären sie erst einmal, ob ihr Verdacht überhaupt gerechtfertigt ist. Speckfalten an Armen und Beinen haben viele Babys. Dies ist vollkommen normal. Wenn ihr Kind etwa bei Gewicht und Größe dieselbe „Wachstumskurve“ hat, ist es in Ordnung. Manche Kinder würden aber am liebsten ununterbrochen ein Fläschchen trinken. Hier muss man manchmal die Kinder etwas einschränken.

*** Kann ein Kind auch zu viel Muttermilch trinken?** Für die reine Brusternährung gilt gleich wie bei der Ernährung mit PRE-Nahrung, dass das Kind trinken darf, so viel es will. Manchmal kennen die Säuglinge jedoch keinerlei Grenzen und trinken rund um die Uhr. Dies wird meist nicht gut vertragen. Die Kinder erbrechen dann oft, haben Blähungen und Bauchschmerzen. Eine nochmalige Gabe der Brust oder des Fläschchens innerhalb von 2 Stunden ist bei eher „starken“ Kindern nicht sinnvoll.

*** Mein Kind ist so dünn!** Zuerst muss man anhand der Wiegekarte wieder verifizieren, ob das wirklich so ist. Viele Kinder sind eher zart, entwickeln sich aber sehr gut. Wenn ihr Baby kurzfristig krank ist, kommt es zumeist auch zu einem Gewichtsknick, der aber wieder aufgeholt wird. Manche Kinder sind jedoch zu schläfrigkeit und sollten daher aufgeweckt und regelmäßiger gefüttert werden. In sehr stressigen Phasen kann auch mal die Muttermilch weniger werden, sodass zugefüttert werden muss.

*** Ist die Muttermilch im 4.-6. Lebensmonat noch nahrhaft genug?** Die Muttermilch ist im ersten Lebenshalbjahr immer ausreichend. Sie ist nicht zu dünn und hat auch nicht zu wenige Kalorien. Sollten sie jedoch aus speziellen Gründen eine sehr strenge Diät einhalten, so kann ein Hinzufügen von Vitaminen oder anderen Stoffen sinnvoll sein. Ebenso ist PRE- Nahrung für den Säugling ausreichend. Ein sättigenderes Abendfläschchen (2er- Nahrung) enthält neben Milchzucker noch zusätzliche Kohlenhydrate und führt manchmal in den ersten Monaten zu Blähung – und daher nicht unbedingt zu ruhigeren Nächten.

*** Sollte ein Baby gegen den Durst zusätzlich Tee oder Wasser erhalten?** Eine zusätzliche Flüssigkeitsgabe gegen den Durst ist nicht erforderlich. Erst wenn das Kind mit fester Nahrung zugefüttert wird, sollte zusätzlich Flüssigkeit angeboten werden. Am sinnvollsten wäre dann normales Wasser. Davon trinkt das Kind dann je nach Durst so viel es will. Zur Beruhigung kann ebenfalls Wasser oder auch Tee gegeben werden. Wichtig ist, dass keine Fertig-Tees aus der Dose (Instanttee) verwendet werden, da diese zu 99% aus Traubenzucker und zumeist künstlichen Aromen bestehen. Die Kinder trinken natürlich gerne dieses Zuckerwasser, gewöhnen sich aber auch daran und werden es dann immer wieder einfordern! Es kann auch durch dieses „Dauernuckeln“ zu einer starken Schädigung des Zahnmaterials kommen. Man sollte normale Teeaufgussbeutel verwenden.

*** Muss ich das Wasser abkochen?** Im ersten Lebenshalbjahr sollte Leitungswasser abgekocht werden. (Der Nitratgehalt sollte nicht höher als 10mg/l sein, Nitritgehalt unter 0,02 mg/l). Ansonsten stilles Mineralwasser mit der Aufschrift „für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet“ verwenden. Dieses muss, wenn es frisch aufgemacht wird, nicht abgekocht werden. Die Zusammensetzung des Leitungswassers kann beim jeweiligen Wasserwerk erfragt werden.

*** Wann ist der richtige Zeitpunkt fürs Zufüttern?** Bitte beginnen Sie – sofern Ihr Baby schon die entsprechenden Reifezeichen zeigt (Interesse an Beikost, gute Kopfhaltung, ...) im **Zeifenster des 5. und 6. Monats mit der Beikost**: es hat sich bewährt, zB. mit einem Mittagsbrei aus Frühkarotten oder Pastinaken zu beginnen, aber dann relativ rasch (alle paar Tage) weitere Gemüsesorten und auch Fleisch zuzuführen. Als nächstes wird eine weitere Stillmahlzeit durch Obst (zB. nachmittags) ersetzt und schließlich ein Milch-Getreidebrei zB. abends angeboten. Im Gegensatz zur bisherigen Lehrmeinung führt der frühe Beikost-Beginn im Alter von 4-6 Monaten mit „allen“ Nahrungsmitteln (auch Gluten!) zu KEINEN gehäuften Allergien, sondern zu einer besseren Toleranz! (siehe auch das ausführliche INFO-Blatt zum Thema BEIKOST, zB. auf www.kinderarzt-perchtoldsdorf.at → Wissenswertes)

*** Ich will schön langsam aufhören zu stillen!** Wenn man von der Brust auf ein Fläschchen umsteigen will, muss langsam die Milchnachproduktion „gedrosselt“ werden. Man sollte dann weniger oft anlegen, und weniger trinken. Zusätzlich kann man als homöopathische Arznei Phytolacca D1 (5 Globuli 3x täglich) geben. Bei beginnendem Milchstau hilft das kurzfristige Ausstreichen der Brust bzw. die Auflage von kühlen Topfenwickeln. Das medikamentöse Abstillen mittels Dostinex Tabletten für 2 Tage würde ich nur ausnahmsweise, bei dringender Indikation empfehlen.