



## INFO - das 7.– 9. Lebensmonat

Dieses Alter ist geprägt durch die beginnende **Mobilität** des Kindes, die zunehmende Einführung der **Beikost** und die zunehmende Ausbildung des **individuellen Charakters** Ihres Kindes ...

\* **Freies Sitzen** Im 7.-9. Monat lernen viele Babys das freie Sitzen. Anfangs lassen sie sich noch an den Händen zum Sitzen hochziehen und kippen dann zur Seite. Bald schon sitzen sie aber für kurze Zeit allein und stützen sich mit einer Hand ab. Schließlich sitzt ihr Baby so stabil, dass es mit den Händen verschiedene Spielsachen untersuchen kann.

\* **Darf mein Kind schon im Kinderwagen oder Radfahrstuhl sitzen?** In diesem Alter wollen die Kinder zunehmend mehr sehen und beobachten. Daher wollen sie bei verschiedenen Gelegenheiten wie essen und spazieren gehen schon aufrecht sitzen. Für die Dauer von einer halben bis einer Stunde, braucht man sich wegen der Kopfkontrolle oder der Wirbelsäule keine Sorgen zu machen - eine schlechte Haltung bekommen die Kinder davon nicht. Für Mountainbikeausflüge über Stock und Stein ist es aber noch zu früh.

\* **Das Umdrehen** Gleichzeitig mit dem Sitzen wird auch das Umdrehen geübt. Das Baby dreht sich vom Rücken auf den Bauch und umgekehrt. Oft passiert dies noch sehr ruckartig - und für das Kind selbst überraschend. **VORSICHT!** In dieser Zeit rollen Kinder besonders leicht von der Wickelkommode! **Stürze vom Wickeltisch sind viel zu hoch und können lebensgefährlich sein!** Spätestens in diesem Alter ist es an der Zeit, den Wickeltisch zu entfernen und mein Kind ab jetzt **auf dem Boden zu wickeln** (auf der Wickelaufgabe oder dem gefalteten Handtuch).

\* **Die Greifbewegung** Mit dem Sitzen werden die Hände freier. Das Baby greift jetzt immer mehr verschiedene Gegenstände an und wechselt sie von einer Hand zur anderen. Die Gegenstände werden mit der Zeit immer kleiner. Frühestens ab dem 9. Monat beherrschen die Babys den so genannten „Pinzettengriff“: mit Daumen und Zeigefinger heben sie kleine Dinge wie Brotkrumen auf und untersuchen sie. Ungefähr zum gleichen Zeitpunkt lernen die Kleinen auch, etwas aus einem Gefäß herauszunehmen.

\* **Ich möchte mit meinen Eltern gerne plaudern!** Das Baby plappert oft fröhlich vor sich hin. Lautstärke und Tonhöhe kann es bei seinen Erzählungen schon erstaunlich gut variieren. Richtige Worte darf man sich jedoch noch nicht erwarten – vereinzelte „Mamas“ sind noch Zufallsprodukte. Gerade das Sprechen lernen ist sehr individuell – viele Kinder lassen sich lange damit Zeit.

\* **Ich will robben!** Bevor ihr Kind krabbelt oder läuft, robbt und rollt es durch die Gegend. Mit etwa 9 Monaten beherrschen viele Kinder diese Fortbewegungstechnik: Mit den aufgestützten Unterarmen zieht sich ihr Kind in Bauchlage vorwärts. Manche Babys bleiben eine ganze Weile bei dieser Art der Fortbewegung und überspringen das Krabbeln ganz, doch sehr viele Kinder machen mit etwa 10 Monaten die ersten Krabbelversuche.

\* **Was könnte mein Kind im 7. Monat schon essen?** Abhängig davon, wann Sie mit der Beikost begonnen haben, sollte ihr Kind jetzt schon 1-3 breiige Beikost-Mahlzeiten mit dem Löffel essen. In den nächsten Wochen könnte der Speiseplan dann etwa folgendermaßen aussehen. (siehe auch das INFO-Blatt zum Thema BEIKOST, auf [www.kinderarzt-perchtoldsdorf.at](http://www.kinderarzt-perchtoldsdorf.at) → Wissenswertes)

Morgens: Muttermilch oder Fläschchen (Pre- oder 1er-Nahrung)

Vormittags: Obst- Getreidebrei

Mittags: Gemüse- Erdäpfel- Fleischbrei

Nachmittags: Getreide- Milchnahrungsbrei

Abends: Muttermilch oder Fläschchen (Pre- oder 1er-Nahrung)

\* **Worauf sollte die Ernährung abzielen?** Mit dem Ende des ersten Lebensjahrs sollte das Kind mit den Eltern mitessen. Außerdem wird in den nächsten Monaten der Geschmack des Kindes stark geprägt, sodass ein hoher Gehalt an Obst und Gemüse empfehlenswert ist. Aber nicht nur der Geschmack zählt! Auch das Aussehen der Speisen wird zunehmend analysiert. So weiß man mittlerweile, dass Kinder, die nie die bunten Farben und verschiedenen Formen von Obst und Gemüse erlebt haben, dieses später schon aus rein optischen Gründen ablehnen.

\* **Braucht mein Kind schon etwas zum Beißen?** Große oder grobe Stücke überfordern ihr Kleines noch. Ab dem 8. Monat dürften es dann aber auch schon mal „kleine Happen“ sein oder nur grob mit der Gabel zerdrückte Dinge. Dadurch lernt das Kind, dass nicht alles einfach hinunterrutscht. Dies ist die erste Vorbereitung aufs Kauen, auch wenn noch keine Zähne vorhanden sind. Da allmählich die Zähne durchbrechen, mögen viele Kinder etwas, um darauf herum zu kauen. Sie können ihrem Kind ein Stück Brotkruste oder eine Karotte zum „Essen“ geben. Dies sollte aber wegen der Gefahr des Verschluckens immer unter Aufsicht und aufrecht sitzend durchgeführt werden.

\* **Was sollte mein Kind trinken?** Bei weitem am sinnvollsten ist reines Wasser! Fruchtsäfte, Smoothies oder Limonaden schädigen die Zähne, erhöhen unnötig den Blutzucker und verstärken meist die Ablehnung von Wasser – sind daher nicht empfehlenswert. Im ersten Lebensjahr wird abgekochtes Wasser empfohlen, es kann aber bald auch nach kurzem Rinnen direkt der Wasserleitung entnommen werden. (Reserve: Wasserflaschen mit dem Aufdruck „für Baby-nahrung geeignet“)

\* **Wie viel sollte mein Kind trinken?** Oft wird auf diese Frage eine zusätzliche Flüssigkeitsaufnahme von 200–400 ml genannt. Viele Kinder sind aber beim neutralen Geschmack des Wassers zurückhaltend und trinken über den Tag nur wenige Schlucke. Das ist kein Problem, solange auch weiterhin ausreichend Harn gebildet wird (mind. 5 Harn-Windeln pro Tag). **Die Haupt-Flüssigkeitszufuhr findet im Beikostalter über die Milch und den nicht unerheblichen Flüssigkeitsanteil in Breien statt.** Über mehrere Kontrollmechanismen im Körper bildet sich das Durstgefühl aus. Wichtig ist, öfters am Tag Wasser anzubieten – aus dem Fläschchen oder einem ganz normalen Becher. Solange ausreichend Harn kommt, müssen Sie die Trinkmengen aber nicht extra abmessen.

**\* Wie lange schläft ein Baby eigentlich?** Bei starken individuellen Unterschieden schlafen die meisten Babys im 7.-9. Monat etwa 14 Stunden, davon oft 3 Stunden tagsüber. Durchschlafen würde eine Schlafzeit von 4-6 Stunden bedeuten- manchmal sind es leider nur 3-4 Stunden. 12 Stunden „am Stück“ ist eine Ausnahme.

**\* Mein Baby will nicht schlafen!** Das abendliche Einschlafen fällt vielen Kindern schwer: sie sind voll der vielen neuen Eindrücke des Tages und „können nicht loslassen“. Hilfreich ist dann, ab etwa 15 Uhr den Tag ruhig ausklingen zu lassen, immer zur gleichen Zeit (18h) den Abendbrei zu geben und im immer gleichen Bettgehritual zu münden: zB. 18:30h kurz in die Badewanne, Zahnpflege, vom Tag verabschieden, Lied singen, Babymassage. Um 19 Uhr ins (eigene) Zimmer, etwas abdunkeln, Schnuller, Spieluhr – dann aus dem Zimmer gehen. Bei Weinen gehen Sie zum Beruhigen wieder ins Zimmer, wiederholen Sie die letzten Schritte – vermitteln Sie das Gefühl, „dass Sie sich sicher sind, dass alles gut ist“, das hilft auch ihrem Kind. Natürlich können Sie sich auch zu ihrem Kind dazulegen. Gut wäre aber, ihr Kind nicht daran zu gewöhnen.

**\* Warum schlafen manche Babys durch?** Alle Menschen (auch Erwachsene) wachen in der Nacht regelmäßig auf. Jedoch geht es um die Fähigkeit, von selbst wieder einschlafen zu können, und das muss oft erst gelernt werden. Manche Kinder weinen nur kurz, andere brauchen dafür die Mama, die Brust, den Schnuller oder ein Fläschchen. Alles ist erlaubt. Zunehmend wäre aber überlegenswert, eher beim Schnuller oder dem Wasser zu bleiben, um keine Gewöhnung an süße Geschmäcker zum Einschlafen zu unterstützen.

**\* Ich kann mein Baby aber nicht quengeln lassen!** Auch diese Babys lernen das Schlafen, sie brauchen dafür aber etwas länger. Wenn es nicht ihrem Naturell entspricht, so lassen Sie sich von ihrer inneren Stimme führen. Die Balance aus liebevollem Nachgeben mit Kuscheln und Beruhigen einerseits und der ebenfalls liebevollen Konsequenz „das schaffst Du allein“, muss jede Familie für sich entwickeln.

**\* In welcher Reihenfolge kommen die Zähne?** Der erste Zahn ist oft ein mittlerer Schneidezahn (1er) im Unterkiefer zwischen dem 7. - 8. Monat. Es folgen die anderen Schneidezähne oben und unten. Nach diesen 1ern und 2ern folgen dann oft die 4er (Backenzähne) und dann erst die 3er (Eckzähne).

**\* Die Zeit der Zahnung.** Viele Kinder leiden mehr oder weniger beim Zahnen: der Speichel fließt vermehrt, mein Kind kaut auf allem herum, schläft unruhiger, ist unleidlich, der After ist gerötet, immer wieder zeigt sich auch kurzfristig Fieber.

**\* Verschiedene Zahnungshilfen!** Oft wird ein **Kühlbeibring** verwendet, da das Kauen die Kieferschleimhaut beruhigt. Natürliche Gegenstände wie Karotten, harte Brotrinde oder ein Stück Gurke helfen oft auch sehr gut, bergen aber eine gewisse Gefahr, sich zu verschlucken - daher immer unter Aufsicht und im Sitzen verwenden!  
Als nächster Schritt kann das pflanzliche **Osa-Zahnungsgel** aufgetragen werden. Außerdem sind die homöopathischen **Osanit-Kügelchen** einen Versuch wert (Mischpräparat: Chamomilla D6, Calc phos. D12, Calc carb. C8, Ferrum phos. C8, Magn phosp. C8). Schließlich steht das lokalanästhetische **Dentinoxgel** zur Verfügung (enthält Lidocain, Polidocanol und Kamillenextrakt) und kann ebenfalls **mehrmals täglich** mit dem Finger auf die Zahnleiste aufgetragen werden. Nicht zu empfehlen sind die manchmal auch beliebten **„Bernstein-Halsketten“** wegen der Strangulationsgefahr.

**\* Wie entsteht Zahnkaries?** Die Mundhöhle der Babys wird ab der Geburt zunehmend mit Bakterien besiedelt, welche schließlich zur üblichen Mundflora des Menschen gehören. Mit der Beikost und der Zufuhr verschiedener Kohlenhydrate (Haushaltszucker, Fruchtzucker, Traubenzucker und Stärke) werden die enthaltenen Zuckerbestandteile immer mehr auch von den Bakterien im Mund (va. Streptokokkus mutans) abgebaut. Dadurch entstehen Säuren, die aus dem Zahnschmelz Mineralstoffe herauslösen und den Zahn dadurch schädigen. Besonders schädlich ist das Dauernuckeln am Fläschchen: Kinder-Instanttees, 1er und 2er Folgemilchnahrung (enthält neben dem weniger Karies erzeugenden Milchzucker noch andere Stärkeprodukte) und Fruchtsäfte (konzentrierter Fruchtzucker und Fruchtsäure) sollten vermieden werden. Zum „Dauerberuhigungsnuckeln“ bitte immer nur normales Wasser geben.

**\* Soll man dem Kind schon die Zähne putzen?** Sobald die Zähne durchgebrochen sind, sollte man sie **zweimal am Tag reinigen**. Am besten mit einer Anfangs-Kinderzahnbürste (der Bürstenkopf ist sehr klein, die Borsten weich) und einem „Hauch“ von Zahnpaste darauf, da die Kinder ja noch nicht ausspülen können. (zB. **ORAL B Stages 1 Zahnbürste** und **ELMEX Kinderzahncreme**). Nimmt ihr Kind die Zahnbürste selbst in die Hand, so wird meist ungezielt darauf gebissen. Das systematische Putzen können Kinder selbst erst ab dem Schulalter übernehmen (wenn sie richtig schreiben können und sich daher auch entsprechend konzentrieren). Bis dahin bleibt die wichtige, 2x tägliche Putzarbeit in der Hand der Eltern – am besten mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste!  
(Die elektrische Zahnbürste bitte erst ab dem 2. Geburtstag verwenden. Gleiten Sie damit dann mit nur leichtem Druck über die Zähne!)

**\* Ist eine Fluoridgabe für die Zähne sinnvoll?** Fluoride stärken den Zahnschmelz, hemmen die Bildung von Karies und schützen damit die Zähne! Es kommt hier jedoch vor allem auf eine lokale Einwirkung an – das heißt durch das Umspülen mit Trinkwasser, durch das Einmassieren von Zahncreme und Zahngel oder durch die Verwendung von Fluorid-Lutschtabletten. Wird perchtoldsdorfer Leitungswasser getrunken (**Fluorid-Gehalt 0,44mg/l**), empfehlen wir zusätzlich die Verwendung einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste: bis 2 Jahre: ein weißer „Schleier“, ab 2 Jahren: 2tägl. ein erbsgroßes Stück, – zB. ELMEX Kinderzahnpaste – das enthaltene Aminfluorid ist wirksamer als Natriumfluorid.

Falls Sie doch immer wieder fürchten, wegen der Gegenwehr ihres Kindes die Zähne nicht gut geputzt zu haben, ist auch die zusätzliche Unterstützung mit fluoridhaltigen Lutschtabletten (Zymafluor®) möglich:

- **Ab 1 Jahr** 2x pro Woche abends 1 Zymafluor 0,25mg Tbl.
- **ab 5 Jahren** täglich 1 Zymafluor 0,25mg Tbl. abends nach dem Zähneputzen
- **ab 7 Jahren** täglich 2 Stück abends
- **Ab 10 Jahren** zusätzlich 1x wöchentlich Elmex Zahngel.

(Wird Fluorid zu hoch dosiert, kann es weiße Streifen und Flecken auf den Zähnen mit einer Erweichung des Zahnschmelzes verursachen. Bewahren Sie fluoridhaltige Tabletten und Zahnpasten daher stets außerhalb der Reichweite von Kindern auf und vermeiden Sie jede Überdosierung!)

Fluoridkonzentration im Wasser mg/l	< 0,3	0,3 – 0,7	> 0,7
Alter 0-6 Monate	-	-	-
6-12 Monate	0,25mg	-	-
1 bis 3 Jahre	0,25mg	-	-
3 bis 6 Jahre	0,50mg	0,25mg	-
> 6 Jahre	1,00mg	0,50mg	-

Zusätzliche Fluorid-Dosierung