



Dr. med. univ.

KARL WAGNER

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde
Bahnhofstraße 6/3 | 2640 Gloggnitz

Tel.: 0680 / 220 73 16 | www.kinderarzt-wagner.at | info@kinderarzt-wagner.at

Das 3.-6. Lebensmonat

Ihr Kind fängt nun an, immer mehr in Kontakt mit seiner Umgebung zu treten. Lassen Sie sich nicht verunsichern - jedes Kind hat dabei sein eigenes Entwicklungstempo, man sollte daher Altersangaben zu Entwicklungsschritten nicht zu genau nehmen. Im Folgenden ein Überblick über Entwicklung und Ernährung in diesem Lebensabschnitt.

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 nun langsam auch die 3. Ebene in die Höhe dazu: die Unterarme werden bei noch gestreckter Hüfte abgestützt, was im Lauf des 5. Monats 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 hält Ihr Kind die Hände schon oft halb geöffnet, es kann Spielzeug ergreifen und in den Mund stecken. Im 6. Monat kann es zumeist zielgerichtet auf ein Spielzeug hingreifen. 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 dem Vorfuß 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. Übertriebener Ehrgeiz der Eltern ist hierbei jedenfalls nicht sinnvoll. Sie werden öfters die Empfehlung bekommen, Ihr Kind auf den Bauch zu legen, wenn es wach ist – aus der Bauchlage entsteht die Entwicklung

des Abstützens bzw. des Krabbelns. Viele Kinder wollen jedoch diese Lage anfangs nicht. Trotzdem sollte man sie mehrmals täglich in die Bauchlage bringen.

Welchen Sinn hat ein „Laufwägelchen“?

In diesen „Sitzen mit Rollen“ können sich die Kinder selbst mit den Füßen anstoßen, um sich fortzubewegen. Viele Kinder erscheinen darin zufrieden, da sie überrascht sind wie schnell sie sich plötzlich bewegen können. Jedoch überwiegen die Nachteile: In diesen Wägelchen sind die Kinder gemessen an ihrer motorischen Entwicklung und Reife viel zu schnell unterwegs und können sich im Falle eines Anstoßens nicht mehr abfangen. Scharfe Kanten, Stiegen oder Stufen werden damit zur manchmal sogar tödlichen Gefahr! Der Kopf des Kindes ist bei einem Sturz völlig ungeschützt, es drohen schwere Verletzungen (Schädelbrüche, bis hin zu Gehirnblutungen). Außerdem gewöhnen sich die Kinder darin eine gewisse Spitzfußstellung an, was später beim Gehen lernen erst wieder verlernt werden muss und so hinderlich sein kann!

Deshalb meine Empfehlung:

KEIN Laufwägelchen 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



Dr. med. univ.

KARL WAGNER

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde
Bahnhofstraße 6/3 | 2640 Gloggnitz

Tel.: 0680 / 220 73 16 | www.kinderarzt-wagner.at | info@kinderarzt-wagner.at

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 gewissen Muster zusammengesetzt werden. Bisher hat ihr Baby nur darauf reagiert, ob ihre Stimme freundlich, angestrengt oder beruhigend klingt, also auf die Sprachmelodie.

Die Entwicklung der Sprache

Mit etwa 6-7 Monaten ist die Sprachentwicklung so weit fortgeschritten, dass aus anfänglichen Zisch- und Schmatzlauten Silben werden, zum Beispiel „da“, „me“, „la“. Nicht mehr lange, bis Ihr Kind zum ersten Mal „Mama“ oder „Papa“ sagt. Allerdings tun Babys das am Anfang noch unbewusst, „mamamam“. 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 oder frisch vom Friseur kommt. 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 (Objektpermanenz). 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

Am gängigsten ist ein Beißring oder Kühlbeißring (enthält 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. Erwähnenswert ist zB noch Dentinoxgel (enthält Kamillenextrakt und zwei lokal schmerzlindernde Stoffe). Osanit-Kügelchen (homöopathisch) bzw. das pflanzliche Osa-Gel 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 neue Haare nach. Bei manchen Babys ist dieser Übergang so allmählich, dass er nicht auffällt. Andere dagegen müssen sich bis ins erste Lebensjahr hinein mit 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 im Mutter-Kind-Pass abgebildet sind.

Ist mein Kind zu dick?

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 bei Gewicht und Größe dieselbe Wachstumskurve hat, ist es in Ordnung. Manche Kinder würden aber am liebsten pausenlos ein Fläschchen trinken. Hier muss man manchmal etwas einschränken.



Dr. med. univ.

KARL WAGNER

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde
Bahnhofstraße 6/3 | 2640 Gloggnitz

Tel.: 0680 / 220 73 16 | www.kinderarzt-wagner.at | info@kinderarzt-wagner.at

Kann ein Kind auch zu viel Muttermilch trinken?

Für gestillte Kinder gilt gleich wie bei der PRE-Nahrung, dass das Kind trinken darf, so viel es will. Manchmal kennen die Säuglinge jedoch keine Grenzen und trinken rund um die Uhr. Dies wird meist nicht gut vertragen. Die Kinder erbrechen dann oft, haben Bauchschmerzen und Blähungen. Ein wiederholtes Trinken innerhalb von 2 Stunden ist bei eher „starken“ Kindern nicht sinnvoll.

Mein Kind ist so dünn!

Zuerst muss man anhand der Wiegekarte wieder sichergehen, 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 später aber wieder aufgeholt wird. Manche Kinder sind jedoch zu schläfrig 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 Abendfläschchen das sättigender ist (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 feste 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. Die Zusammensetzung des Leitungswassers können Sie beim jeweiligen Wasserwerk erfragen). Ansonsten stilles Mineralwasser mit der Aufschrift „für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet“ verwenden. Dieses muss, wenn es frisch aufgemacht wird, nicht abgekocht werden.

Wann ist der richtige Zeitpunkt um mit der Beikost zu beginnen?

Bitte beginnen Sie – sofern Ihr Baby schon die entsprechenden Reifezeichen zeigt (Interesse an Beikost, gute Kopfhaltung, ...) im Zeitfenster 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. Je abwechslungsreicher, desto besser. Nach 2-3 Wochen 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!

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 bewusst versuchen weniger zu 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.