



Themen rund um die U5 (6.-7. Lebensmonat)

Liebe Eltern,

Ihr Baby wird zusehends beweglicher und möchte selbständig auf Entdeckungstour gehen. Daher ist auch die körperliche Entwicklung ein Schwerpunkt der U5. Angesichts vieler weiterer Themen wie Ernährung oder Unfallverhütung habe ich Ihnen ein passendes Infopaket zusammengestellt. Wenden Sie sich bei Fragen gern an mich oder mein Team.

Aus dem Inhalt:

- 10 Tipps, wie Sie Ihrem Kind beim "Großwerden" helfen
- Greifentwicklung bei Babys (0-12 Monate)
- Motorische Entwicklung des Kindes
- Die ersten Zähne

und weitere Dokumente

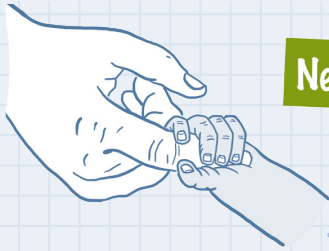
10 Tipps, wie Sie Ihrem Kind beim „Großwerden“ helfen

Durch Anregungen und vielseitige Erfahrungsmöglichkeiten können Sie Ihr Kind darin unterstützen, dass es in seinen neu erworbenen Fähigkeiten immer geschickter und sicherer wird. Allerdings müssen Sie ihm zu seiner „Förderung“ nicht ständig neue Angebote machen und jede Menge Abwechslung bieten. Hier die wichtigsten Tipps, wie Sie Ihr Kind beim Großwerden am besten unterstützen.

10 Tipps für Eltern

1. Versuchen Sie nicht, Ihrem Kind etwas beizubringen, wozu es noch nicht bereit ist.
 2. Stellen Sie wirklichkeitsnahe Erwartungen an Ihr Kind. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin. Manche Kinder können sich schon früh sehr gut allein beschäftigen, aber ein zweijähriges Kind kann z. B. in der Regel noch nicht über längere Zeit allein spielen.
 3. Stimmen Sie Ihre  Anregungen auf die Interessen Ihres Kindes ab.
 4. Bestärken und loben Sie Ihr Kind, wenn es etwas von sich aus und selbst machen möchte, und freuen Sie sich mit ihm über alles, was es neu gelernt hat.
 5. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sein Können im alltäglichen Leben auch anzuwenden. Jedes eigene Tun stärkt sein Selbstgefühl und gibt ihm Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.
 6. Entmutigen Sie Ihr Kind nicht, wenn etwas nicht gleich klappt. Ermuntern Sie es zu neuen Versuchen und geben Sie ihm, wenn es nötig erscheint, kleine Hilfestellungen.
 7. Helfen Sie Ihrem Kind nur bei den Dingen, zu denen es selbst (noch) nicht in der Lage ist.
 8. Lassen Sie Ihr Kind ruhig auch einmal enttäuscht sein. Kinder müssen lernen, mit  Enttäuschungen und Rückschlägen umzugehen und sich durch sie nicht entmutigen zu lassen. Dies gilt auch, wenn Ihr Kind in seiner Entwicklung verzögert ist oder eine Behinderung hat und es Ihnen vielleicht besonders schwerfällt, seine Enttäuschung bei einem Misserfolg mit anzusehen.
 9. Sagen Sie Ihrem Kind eindeutig und klar, wenn Sie etwas von ihm möchten, und geben Sie ihm nicht zu viele Anweisungen auf einmal.
 10. Bieten Sie Ihrem Kind – vor allem wenn es älter ist – immer wieder Gelegenheit, mit anderen Kindern zu spielen. Gehen Sie auf Spielplätze, laden Sie Kinder zu sich nach Hause ein, lassen Sie es in die Kindertagesstätte gehen.
-

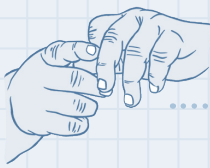
Greifentwicklung | 0–12 Monate



Neugeborenes

Das Neugeborene reagiert zunächst mit einem angeborenem Greifreflex, wenn man z.B. seine Handfläche berührt.

0–3 Monate



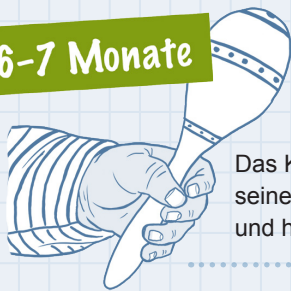
Vertraut werden mit Fingern und Händen.

4–5 Monate

Das Baby beginnt gezielt nach etwas zu greifen. Es fasst Dinge mit beiden Händen.



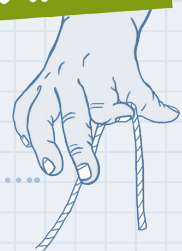
6–7 Monate



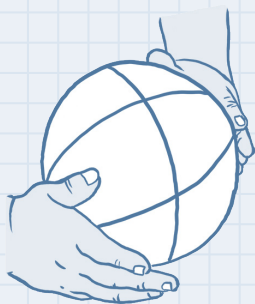
Das Kind ergreift kleinere Gegenstände, z.B. seine Rassel, mit einer Hand, bewegt sie hin und her, wechselt von einer in die andere Hand.

7–8 Monate

Kleine Gegenstände können zwischen Daumen und Zeigefinger gefasst werden (Scherengriff), z.B. die Schnur von der Laufente.



9–12 Monate



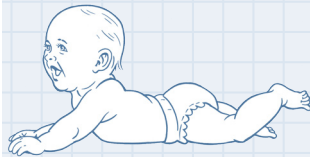
Das Kind kann mit beiden Händen einen Ball fassen. Kleine Dinge wie Fusseln oder Krümel können mit den Fingerkuppen von Daumen und Zeigefinger gefasst werden (Beginn Pinzettengriff).



Gut zu wissen:

Kinder entwickeln sich unterschiedlich – jedes auf seine Art, im eigenen Tempo. Die Darstellung kann deshalb nur grobe Anhaltspunkte liefern.

Entwicklung der Beweglichkeit – Körpermotorik | 0-6 Jahre



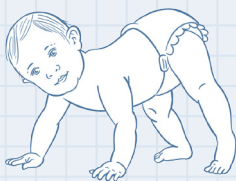
3 Monate

Das Baby kann nun selbst seinen Kopf aufrecht halten, wenn es auf dem Bauch liegt oder auf dem Schoß gehalten wird.



3–7 Monate

Beginn der eigenständigen Drehung
1. erst zur Seite,
2. dann vom Bauch auf den Rücken und
3. schließlich vom Rücken auf den Bauch.



7–10 Monate

Beginn der eigenständigen Fortbewegung – jedes Kind auf seine eigene Art: robbend, schlängelnd, kriechend, auf allen Vieren.



10 Monate

Das Kind kann frei sitzen und hat nun beide Hände frei zum Spielen.



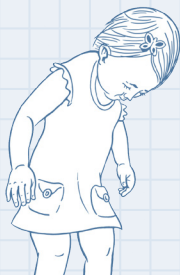
9–15 Monate

An Stühlen, Tischbeinen, Regalen zieht sich das Kind hoch in den Stand und lernt an Möbeln und Wänden entlangzugehen.



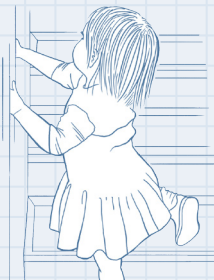
9–18 Monate

Mit Festhalten an den Händen und entlang an Möbeln und Wänden lernt das Kind frei zu gehen.



18 Monate

Das Kind kann frei gehen. Auf dem Spielplatz, auf der Wiese, auf Feld- und Waldwegen probiert es sich nun aus.



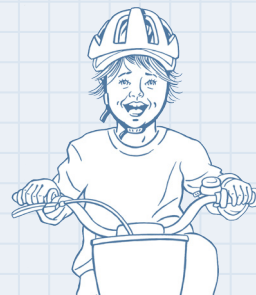
2–3 Jahre

Das Kind weiß immer sicherer mit seinem Körper umzugehen. Es kann schon rennen und lernt Treppen zu steigen.



2,5–3 Jahre

Fahrspielzeuge sind sehr beliebt. Das Kind lernt Dreirad oder Laufrad fahren.



4–6 Jahre

Die meisten Kinder sind in diesem Alter so weit, dass sie das Fahrradfahren auf zwei Rädern lernen können und möchten.



Gut zu wissen:

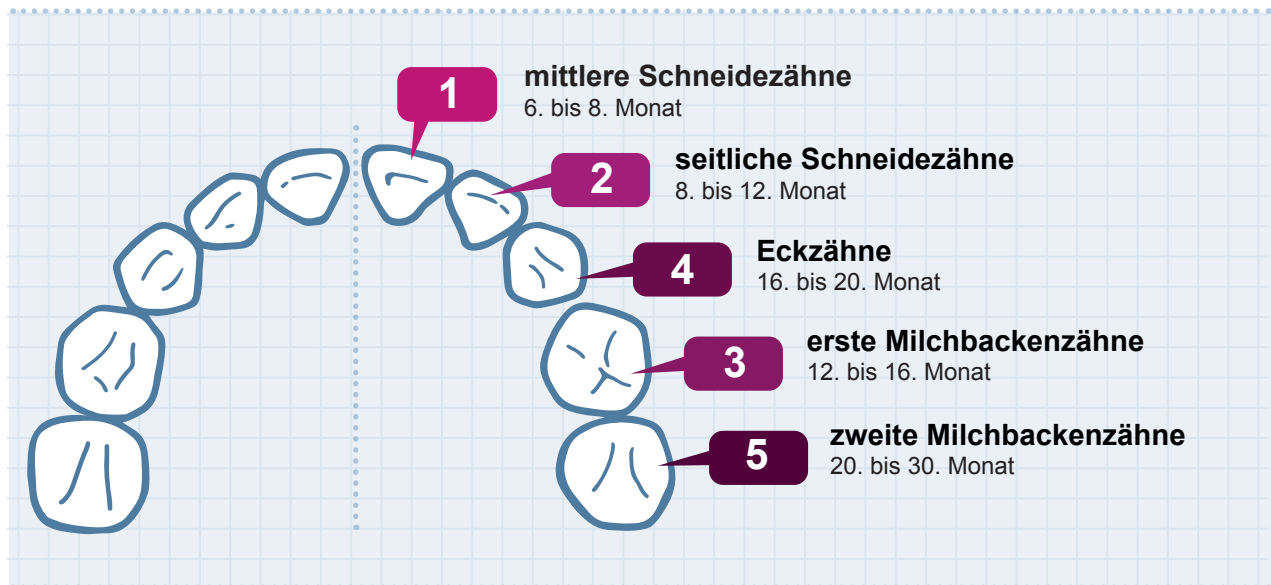
Kinder entwickeln sich unterschiedlich – jedes auf seine Art, im eigenen Tempo. Die Darstellung kann deshalb nur grobe Anhaltspunkte liefern.

Wann kommen die ersten Zähne?

**Mit etwa zweieinhalb Jahren ist das Milchzahngesamtheit vollständig.
Ab wann und in welcher Reihenfolge die Zähne durchbrechen hier auf einen Blick.**

Die ersten Milchzähne – in der Regel die beiden unteren Schneidezähne – zeigen sich meist im Alter von sechs bis acht Monaten. Mit etwa zweieinhalb Jahren ist das Milchzahngesamtheit mit insgesamt 20 Zähnen dann vollständig.

Die Infografik veranschaulicht, wie sich das Milchzahngesamtheit entwickelt:



Wichtig:

Schon die Milchzähne brauchen sorgfältige Pflege. Denn jeder kranke Zahn bereitet Schmerzen. Milchzähne haben außerdem auch wichtige Aufgaben: Sie sind wichtig für die Nahrungsaufnahme, das Kauen fördert die Ausbildung des Kiefers und – sie sind wichtige Platzhalter für die bleibenden Zähne.

So gelingt das Breiessen leichter: 10 Tipps

Mit Beginn des fünften Monats spätestens mit Ende des sechsten Monats sind viele Babys so weit entwickelt, dass sie lernen können, Brei vom Löffel zu essen. Die Umstellung von der ausschließlichen Milchernährung – durch [☞ Stillen](#) oder [☞ Flaschennahrung](#) – auf Breinahrung ist ein großer und wichtiger (Entwicklungs)-Schritt, zu dem Ihr Kind bereit sein sollte:

Es beginnt zum Beispiel, sich offensichtlich dafür zu interessieren, was andere essen, bewegt beim Zuschauen seinen Mund oder es nimmt selbständig Lebensmittel auf und steckt sie in den Mund.

Hier 10 Tipps, wie das Breiessen leichter gelingt. Starten Sie die ersten Versuche am besten vor der Milchmahlzeit, dann ist Ihr Kind hungrig. Besonders am Anfang sollte Ihr Kind allerdings noch nicht zu hungrig und auch nicht müde sein.

1. Die feste Kost und das Essen vom Löffel sind neu und ungewohnt für Ihr Kind. Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn das Breiessen nicht auf Anhieb klappt.
2. Das Füttern soll beiden Spaß machen, auch wenn gekleckert wird. Ziehen Sie sich und Ihr Kind deshalb entsprechend an und schützen Sie die Umgebung.
3. Nehmen Sie Ihr Kind auf dem Schoß so in Ihren Arm, dass sein Köpfchen und Hals aufrecht sind und Sie es anschauen können.
4. Reden Sie Ihrem Kind ruhig zu und konzentrieren Sie sich ganz auf das Füttern mit dem Löffel.
5. Halten Sie den Löffel vor seinen Mund und warten Sie, bis Ihr Kind den Mund öffnet. Falls es den Mund nicht aufmacht, geben Sie etwas Essen auf seine Lippen, um es „auf den Geschmack“ zu bringen.
6. Wenn Ihr Kind nach dem Löffel greift und ihn nicht wieder hergibt, nehmen Sie zum Füttern einfach einen zweiten Löffel (Zweilöffelmethode).
7. Führen Sie neue Lebensmittel wie püriertes Gemüse, Kartoffeln und Fleisch immer erst einzeln und mit einigen Tagen Abstand ein. So können Sie beobachten, ob Ihr Kind das neue Lebensmittel verträgt.
8. Wenn Ihr Kind einen neuen Geschmack ablehnt: Versuchen Sie es am nächsten und übernächsten Tag wieder.
9. Geben Sie Ihrem Kind genügend Zeit, die neue Mahlzeit ausgiebig mit Lippen, Zunge, Gaumen und vielleicht auch mit den Fingern zu erkunden.
10. Ihr Kind weiß am besten, wie viel es braucht: Beenden Sie das Füttern, wenn es seinen Mund schließt und sich abwendet. Sagen Sie „fertig“, machen Sie es sauber, spielen Sie mit ihm oder legen Sie es hin.

So unterstützen Sie Ihr Kind beim „Selberessen“

Bei den Mahlzeiten zeigt sich meist besonders deutlich, dass ein Kind selbstständiger werden möchte. Doch eigenständig zu essen ist gar nicht so einfach. Die ersten eigenen Essversuche des Kindes können Vater und Mutter ganz schön Nerven kosten.

Zeigen Sie Geduld und unterstützen Sie Ihr Kind:

- Versuchen Sie, [↗](#) regelmäßige Essenszeiten einzuhalten.
 - Kinder lieben Rituale. Es sollte möglichst immer an einem bestimmten Platz und in Ruhe gegessen werden, verwenden Sie den gleichen Teller und den gleichen Löffel. Manche Kinder reagieren gerade in der Anfangsphase schon auf kleine Veränderungen mit Unruhe und Abwehr.
 - Lassen Sie Ihr Kind mit Zeit und Ruhe essen, ohne dass dabei zum Beispiel gespielt oder ferngesehen wird.
 - Richten Sie sich nach der Geschwindigkeit Ihres Kindes und lassen Sie es das Essen anfassen und riechen. Allerdings sollte die Mahlzeit auch nicht endlos in die Länge gezogen werden, sondern zeitlich begrenzt sein (etwa 30 Minuten) und ganz klar einen Anfang und ein Ende haben.
 - Ermuntern Sie Ihr Kind zu seinen Essversuchen und loben Sie es, wenn es etwas Neues ausprobiert hat.
 - Achten Sie auf Ihren eigenen Gesichtsausdruck. Wenn Sie Ihrem Kind etwas zu essen anbieten und dabei ganz ernst schauen, wird es kaum verstehen, weshalb es ausgerechnet darauf Appetit und Lust haben soll!
 - Essen Sie gleichzeitig auch etwas und zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie das Essen genießen und Freude daran haben.
 - Geben Sie ihrem Kind zunächst eine kleine Portion und legen dann lieber noch mal nach, wenn es noch Hunger hat. Lassen Sie Ihr Kind selbst eine Portion nehmen und nachnehmen, sobald es sich bedienen kann.
 - Das Kind entscheidet selbst, wie viel es isst. Achten Sie deshalb auf die Hunger- und Sättigungssignale Ihres Kindes. Und wenn es einmal nicht so viel isst, ist das nicht schlimm. Die Essensmenge kann von Tag zu Tag sehr unterschiedlich sein.
 - Falls Ihr Kind aufgrund einer [↗](#) Behinderung oder chronischen Erkrankung Probleme mit dem Greifen oder Schlucken hat: Hier gibt es spezielles Besteck und Geschirr.
 - Den [↗](#) Zähnen zuliebe: Geben Sie Ihrem Kind am besten klares Wasser zu trinken und gewöhnen Sie ihm das Dauernuckeln aus Trinklerntasse (Schnabeltasse) oder Saugerflasche erst gar nicht an!
-

Tipp: Gestehen Sie Ihrem Kind zu, dass es auch einmal etwas nicht mag (oft ab etwa 18 Monaten), oder vielleicht sogar einmal gänzlich streikt. „Machtkämpfe“ nützen nichts und verleiden nur die Freude am Essen. Da Sie Ihrem Kind ausreichend Nahrung anbieten, wird es weder zu wenig essen noch einen Mangel erleiden.

Rezepte für Säuglingsbreie

Breinahrung können Sie gut selbst zubereiten. Die nachfolgenden Rezepte sind auf den altersentsprechenden Bedarf Ihres Kindes genau abgestimmt. Sie gewährleisten, dass es die Energie und Nährstoffe erhält, die es zum guten Gedeihen braucht. Alle Breie sind einfach zuzubereiten. Sie können auch in größeren Mengen hergestellt und sofort nach dem Pürieren portionsweise eingefroren werden. Auf diese Weise haben Sie immer einen Vorrat und können Zeit und Geld sparen.

Ab 5.–7. Monat: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Zutaten:

- 100 g Gemüse (zum Beispiel Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake oder Zucchini)
 - 50 g Kartoffeln (oder Nudeln, Reis, Getreide)
 - 1,5 EL Fruchtsaft oder Obstpüree als Nachtisch
 - 1 EL Rapsöl
 - 30 g Fleisch (zum Beispiel Lamm, Rind, Schwein, Geflügel)
-

Zubereitung:

Das Gemüse putzen, die Kartoffeln schälen und beides würfeln und zusammen mit dem sehr klein geschnittenen Fleisch oder Hackfleisch mit wenig Wasser garen. Den Saft zugeben und alles pürieren. Zum Schluss das Rapsöl unterrühren. Sie können auch hin und wieder das Fleisch durch Fisch ersetzen.

Ab 6.–8. Monat: Vollmilch-Getreide-Brei

Zutaten:

- 200 ml handelsübliche Vollmilch, länger frische (ESL) oder H-Milch (3,5 Prozent Fett)
 - 20 g Vollkorngetreideflocken (zum Beispiel Grieß, feine Haferflocken oder andere Vollkornflocken für Säuglinge)
 - 2 EL Obstsaft oder Obstpüree
-

Zubereitung:

Die Getreideflocken in kalte Milch einrühren und aufkochen, den Grieß in kochende Milch einrühren. Beides ca. drei Minuten weiterkochen. Obstsaft oder -püree unterrühren. Geeignet als Obst sind zum Beispiel Äpfel, Birnen, Banane, Pfirsich, Nektarine und Aprikose. Da Bananen sehr süß sind, sollten diese in kleineren Mengen mit anderem Obst gemischt werden. Jeweils eine Getreide- und eine Obstsorte je Brei sind ausreichend.

Ab 7.–9. Monat: Getreide-Obst-Brei

Zutaten:

20 g	Vollkorngetreideflocken (zum Beispiel Grieß oder feine Haferflocken)
90 ml	Wasser
100 g	zerdrücktes, fein geriebenes oder püriertes Obst oder Obstmus, zum Beispiel Apfel, Birne
1 TL	Rapsöl

Zubereitung:

Die Getreideflocken in kaltes bzw. Grieß in kochendes Wasser einrühren und aufkochen lassen. Anschließend drei Minuten weiterkochen. Obstsaft oder -püree und Rapsöl unterrühren. Das frische Obst (zum Beispiel Äpfel, Birnen, Pfirsiche) kann roh zerknetet oder gerieben werden. Geeignet sind auch Tiefkühlobst oder industriell hergestellte Obstgläschen ohne Zuckerzusätze. Bananen sollten Sie mit weniger süßem Obst vermischt anbieten. Jeweils eine Getreide und eine Obstsorte pro Mahlzeit sind ausreichend.


Vegetarischer Gemüse-Getreide-Kartoffelbrei

Zutaten (Beispiel für den 5.–7. Monat):

100 g	Gemüse (Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake oder Zucchini)
50 g	Kartoffeln (oder Nudeln, Reis, Getreide)
2–3 EL	Wasser
10 g	Haferflocken
3,5 EL	Vitamin-C-reicher Saft (zum Beispiel Orangensaft oder Apfelsaft mit Vitamin-C-Zusatz)
1 EL	Rapsöl

Zubereitung:

Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, würfeln und in wenig Wasser dünsten. Wasser und Haferflocken zugeben, alles pürieren und schließlich das Öl untermengen.

Hinweis: Dieser vegetarische Brei ersetzt den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, wenn in der Ernährung des Säuglings auf Fleisch verzichtet werden soll. Da Fleisch die beste Nahrungsquelle für Eisen ist, muss bei  vegetarischer Ernährung besonders auf eine ausreichende Eisenversorgung geachtet werden. Der vegetarische Gemüse-Getreide-Kartoffelbrei sollte auf keinen Fall Milch enthalten, da diese die Eisenverfügbarkeit vermindert.

Hinweis zur Hygiene

Achten Sie darauf, dass alle Küchengeräte sauber und gut abgespült sind. Wenn Sie größere Mengen auf Vorrat herstellen, frieren Sie diese nach dem Abkühlen sofort portionsweise ein, damit sich keine Keime vermehren. Die Portionen sind bei -18° Celsius bis zu zwei Monate haltbar.
