

U3

4. - 5. Woche



Stempel



**Kinderärzte / Kinderärztinnen
empfehlen:
Besser essen. Mehr bewegen!**

Empfehlungen

- Geben Sie Ihrem Kind weiterhin ausschließlich Muttermilch oder Anfangsmilch.
- Gehen Sie täglich mit Ihrem Kind an die frische Luft.
- Singen und Spielen Sie regelmäßig mit Ihrem Baby.

Spieltipp

Schreit Ihr Baby außerhalb der Mahlzeiten, spielen Sie mit ihm, ehe Sie ihm wieder Brust oder Flasche geben. Geben Sie Ihrem Baby viel Bewegungsspielraum.



Was sollte Ihr Kind essen?

Achten Sie auf die Signale Ihres Kindes. Ihr Kind entscheidet wann es hungrig oder satt ist. Insbesondere mit Muttermilch bekommt Ihr Baby alle Nährstoffe in genau der Qualität und Zusammensetzung, die es für sein gesundes Heranwachsen braucht.

Wenn Sie nicht Stillen können oder möchten, sollten Sie eine "Pre"-Milchnahrung füttern. Wichtig ist dabei, dass Sie sich bei der Zubereitung der Säuglingsmilch an die Angaben auf der Verpackung halten.

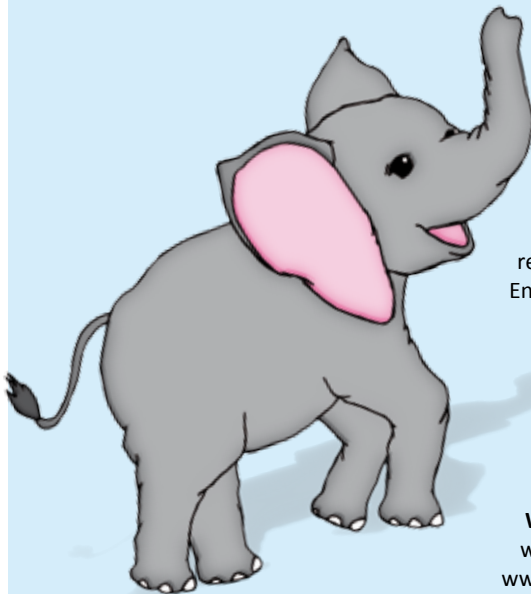
Geben Sie Ihrem Baby keinen Saft und füttern Sie auch nichts anderes zu. Muttermilch oder Milchnahrung reichen in den ersten 4 Monaten vollkommen aus.

Halten Sie Ihr Kind in Bewegung!

Tägliche Spaziergänge sollten weiterhin zu Ihrem Alltag gehören. Ihr Kind mag das gleichmäßige Schaukeln im Kinderwagen. Die frische Luft fördert eine gute Immunabwehr.

Schauen Sie Ihrem Kind in die Augen, beim Füttern und Wickeln ebenso wie beim Spielen. Sprechen Sie mit ihm und erklären Sie ihm möglichst oft, was Sie gerade machen. Es folgt einer bewegten Rassel schon mit den Augen und strampelt in Rückenlage mit den Beinen.

Ihr Baby mag das sanfte Schaukeln, wenn es auf Ihren angewinkelten Oberschenkeln liegt. Verwöhnen Sie Ihr Baby mit Streicheleinheiten.



Wenn Ihr Baby unruhig ist, möchte es vielleicht beschäftigt werden. Tragen Sie es direkt am Körper, z. B. in einem Tragetuch, bewegen Sie sich sanft hin und her und singen Sie ihm Schlaflieder vor.

Beim Spielen sind Ihren Ideen keine Grenzen gesetzt. Alles, was Ihr Baby altersgerecht mitmachen kann oder worauf es interessiert reagiert, ist eine Unterstützung für seine gesunde Entwicklung.

Vermeiden Sie beim Spielen jedoch ruck- und stoßartige Bewegungen und halten Sie Ihr Kind nicht an den Gelenken fest. Bringen Sie Ihr Kind in die Bauchlage, wenn es wach und unter Beobachtung ist!

Weitere Informationsquellen:

www.gesund-ins-leben.de

www.familienhandbuch.de

www.kindergesundheit-info.de