

# U4

3. - 4. Monat



Stempel



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

## Empfehlungen

- Schreit Ihr Kind außerhalb der Mahlzeiten, spielen und singen Sie mit ihm.
- Tragen Sie es körpernah, ehe sie ihm sofort Brust oder Flasche geben.
- Geben Sie Ihrem Kind viel Bewegungsspielraum.
- Bauchlage, wenn das Kind wach und unter Beobachtung ist.
- Benutzen Sie den Babysafe / die Sitzschale nur für den Transport.

## Spieltipp

Spielen Sie das beliebte "Kuckuck-Spiel"  
in verschiedenen Varianten. Geben Sie  
Ihrem Baby eine leichte Rassel in die  
Hand oder binden Sie ihm ein kleines  
Glöckchen an seinen Fuß.



## Was sollte Ihr Kind essen?

Auch jetzt ist Muttermilch noch immer das Beste für Ihr Kind. Säuglinge benötigen in der Regel in den ersten 4 Monaten keine andere Nahrung als Muttermilch, "Pre"-Milch oder "1"-Milch. Füttern Sie Ihr Kind weiter nach Bedarf, wann immer es Hunger hat, auch nachts.

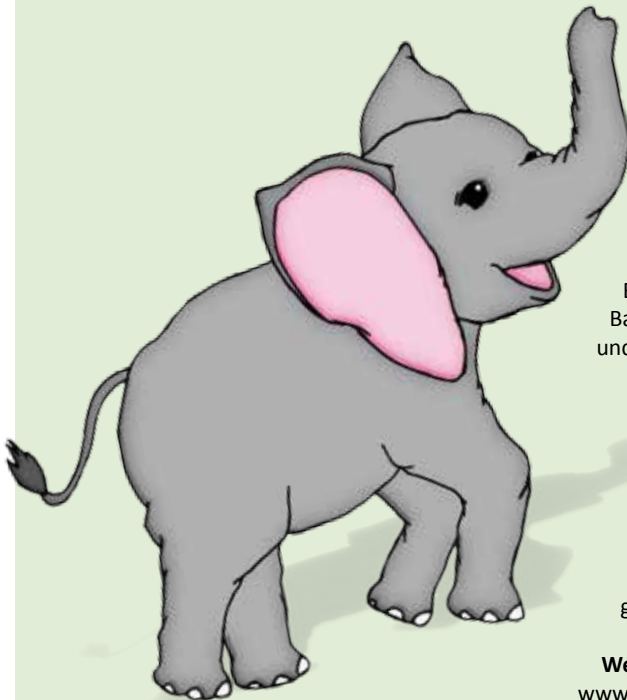
Mit der sogenannten Beikost - also mit dem Löffel gefütterter Brei - sollten Sie beginnen, wenn Ihr Kind 4 Monate alt ist. Erst jetzt ist das Kind in der Lage, mit dem Löffel essen zu lernen. Karottenmus eignet sich als erstes Gemüse zur Gewöhnung ans Essen, bevor Sie eine komplette Mahlzeit mit Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei füttern.

Fertigprodukte (Gläschen) unterliegen besonders strengen Kontrollen auf Schadstoffrückstände und sind daher empfehlenswert. Frische, schmackhafte und salzlose Babykost können Sie aber auch problemlos selbst herstellen.

Sobald das Kind Breinahrung bekommt, sollten Sie ihm auch zuckerfreie Getränke anbieten (Leitungswasser, stilles Mineralwasser oder ungesüßten Kräutertee).

## Halten Sie Ihr Kind in Bewegung!

Inzwischen weint Ihr Kind nicht mehr beim Windelwechsel, weil es ihm zu kalt ist, sondern genießt die Minuten ohne Kleidung. Nutzen Sie diese Zeiten, um Ihr Kind auf dem Wickeltisch frei strampeln zu lassen. Jedoch immer nur unter unmittelbarer Aufsicht.



Ihr Kind mag sicher auch kleine Massagen oder Streicheleinheiten. Singen Sie und sprechen Sie mit Ihrem Kind, hängen Sie ein Mobile über dem Wickelplatz auf, zeigen und geben Sie ihm kleinere leichte Spielzeuge. Bringen Sie Ihr Kind, wenn es wach und unter Beobachtung ist, immer wieder in die Bauchlage, da sie dem Kind die meisten und besten Bewegungsmöglichkeiten erschließt.

Gehen Sie mit dem Kind jeden Tag an die frische Luft, wenn möglich zwei Spaziergänge von mindestens 30 Minuten.

In diesem Alter können Sie Babymassagekurse oder Pekipkurse besuchen.

**Weitere Informationsquellen:**  
[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)