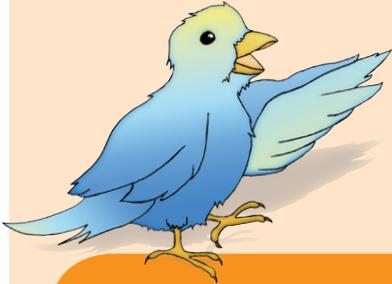


U5

6. - 7. Monat



Stempel



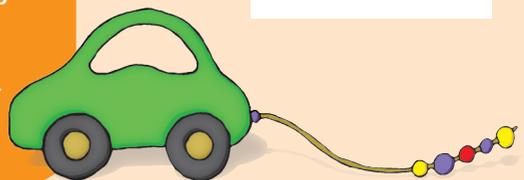
**Kinderärzte / Kinderärztinnen
empfehlen:
Besser essen. Mehr bewegen!**

Empfehlungen

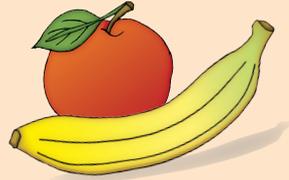
- Ihr Baby bekommt nun Breikost.
- Bieten Sie Ihrem Kind ungesüßte Getränke an.
- Zeigen Sie Freude über Neugier und Eigeninitiative Ihres Kindes.
- Gehen Sie zusammen zu einer Krabbelgruppe.
- Verwenden Sie keinen "Gehfrei".
- Auch die ersten Zähne möchten gepflegt werden.

Spieltipp

Befestigen Sie ein Holzauto an einer Schnur und ziehen es um Ihr Baby herum – es wird sicher ganz neugierig werden und sich freuen. Ein weicher Ball bietet auch viele Beschäftigungsmöglichkeiten.



Was sollte Ihr Kind essen?



Im 5.-7. Lebensmonat bekommt der Säugling seinen ersten Brei, der nach und nach eine Milchmahlzeit komplett ersetzt. Es gibt Kinder, die den Eltern schon sehr interessiert beim Essen zuschauen. Aber auch, wenn das Kind im 7. Monat noch kein ausgeprägtes Interesse an neuer Nahrung zeigt, ist das normal. Versuchen Sie, ihm immer wieder kleine Mengen Brei anzubieten. Es muss sich erst daran gewöhnen, etwas vom Löffel zu essen. Haben Sie Geduld.

Die erste Mahlzeit ist in der Regel der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei. Ungefähr 4 Wochen später wird ein Milch-Getreide-Brei eingeführt, der erneut eine reine Milchmahlzeit ersetzt.

Wenn Sie Fertigprodukte verwenden, achten Sie darauf, dass keine unnötigen Zutaten enthalten sind. Die Fertigbreie sollten nicht mehr Bestandteile enthalten als selbst zubereitete Breie; also Milch, Getreide und Obstpüree oder -saft. Wieder ca. 4 Wochen später folgt ein milchfreier Getreide-Obst-Brei.

Bei allen selbsthergestellten Breien sollte auf Honig, Zucker und Salz verzichtet werden. Bedenken Sie auch, dass glutenhaltiges Getreide (Weizen, Dinkel, Hafer, Roggen und Gerste) erst ab dem 5. Monat und Honig erst nach dem ersten Lebensjahr gegeben werden sollte. Bieten Sie Leitungswasser oder ungesüßte Kräutertees als Getränk an.

Kinder im Beikostalter essen sehr unterschiedliche Mengen. Respektieren Sie das Sättigungsgefühl Ihres Kindes. Essen sollte nicht unter Druck geschehen. Es sollte auch nie eine Belohnung, Ablenkung oder Strafe sein. Stattdessen ist es empfehlenswert, die Mahlzeit gemeinsam am Familientisch einzunehmen und dem Kind zuzugestehen, seinen Essensbedarf nach eigenem Gefühl zu regulieren.

Halten Sie Ihr Kind in Bewegung!

In diesem Alter sollte Ihr Kind auf der Krabbeldecke vielfältige Bewegungserfahrungen machen, damit es das Robben, Krabbeln und selbstständige Hinsetzen lernen kann. Sie können spielerisch das Drehen um die eigene Achse und die Roll- und Drehbewegungen fördern, indem Sie ihm interessante Spielzeuge hinhalten oder einen Ball zum Spiel anbieten.

Da die Bauchlage für den Aufbau der gesamten Muskulatur wichtig ist, sollte das Kind nicht zu früh hingesetzt werden oder zu lange Zeit in der Babywippe verbringen.

Beachten Sie die Sicherheit Ihres Kindes: Beim Wickeln immer eine Hand am Kind haben. Hilfsmittel wie Türhopser oder Gehfrei sind nicht geeignet, sondern schaden der natürlichen Entwicklung des Kindes und sind gefährlich.

Ihr Kind liebt es mit seinen eigenen Händen und Füßen zu spielen. Finger- und Klatschspiele regen Ihr Kind dazu an, Bewegungen eifrig nachzuahmen und mit Lauten zu begleiten. Eine ständige Beschallung (TV und Radio) sollte vermieden werden, da sie nachweisbar zur Abnahme der Bewegungen und der Lautäußerungen führt. Tägliche Spaziergänge an der frischen Luft sind weiterhin empfehlenswert.

Für dieses Alter werden Babyschwimmkurse und Krabbelgruppen angeboten.

Weitere Informationsquellen:

www.gesund-ins-leben.de

