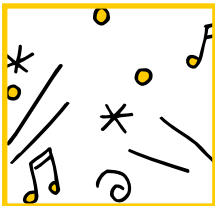


# 5. Brief - Alter des Kindes: 5 Monate

In diesem Brief lesen Sie:

Seite 47



Körperliche  
Entwicklung

Seite 48



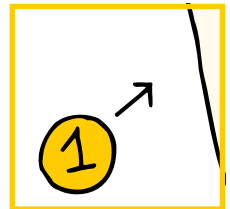
Der erste Brei

Seite 50

---

Gläschenkost oder  
Selbstgekochtes?

Seite 51



Der erste Zahn

# 5. Brief - Alter des Kindes: 5 Monate

Liebe Eltern, liebe Mutter, lieber Vater!

Ihr Baby ist jetzt im richtigen „Knuddelalter“ und verführt Sie zu unerschöpflichen Schmusespielen. Und natürlich freuen Sie sich, wenn auch andere Ihr Kind süß und herzlich finden, es in den Arm nehmen möchten. Aber Ihr Kind ist kein Kuscheltierchen aus Stoff. Auch **Babys haben gleichermaßen ein Bedürfnis nach Nähe und Distanz, und dies sollten Erwachsene auch respektieren.**

Außerdem kann Ihr Baby jetzt zunehmend zwischen „vertraut“ und „fremd“ unterscheiden, und es braucht Zeit, mit einem fremden Gesicht, fremder Stimme, fremdem Geruch und fremden Bewegungen vertraut zu werden. Wenn es also plötzlich hochgehoben und abgeküsst wird, bekommt es einen ziemlichen Schreck und wehrt sich gegen solche Übergriffe mit Weinen. Diese Reaktion hat nichts mit dem so genannten „Fremdeln“ zu tun, das erst später, mit ca. acht Monaten, auftritt, sondern vielmehr mit seinem ausgeprägt menschlichen Bedürfnis, selbst zu entscheiden, ob es Kontakt aufnehmen will oder nicht. Bitten Sie also andere Erwachsene, Ihrem Baby diese Chance zu lassen. Gibt man ihm Gelegenheit, die unbekannteren Gesichtszüge aus einiger Entfernung zu studieren und der fremden Stimme zu lauschen, lässt es sich nach einer Weile meist gerne auf den Arm nehmen. Wichtig ist dabei, seine Persönlichkeit zu respektieren und seine Sympathien und Abneigungen ernst zu nehmen. Es gibt scheue und kontaktfreudige Babys. Manche Menschen mag es mehr und andere weniger, warum, bleibt für Sie meist unergründlich. Vielleicht liegt es an der lauten Stimme, dem Bart, dem Geruch oder ungeschickten Berührungen?

**Peinlich sollte Ihnen die deutlich geäußerte Abwehr Ihres Kindes gegen fremde „Zugriffe“ jedenfalls nicht sein.**

Bitten Sie um Verständnis, dass sich wenig vertraute Menschen ihm behutsam nähern und ihm Zeit lassen. Solange Ihr Kind noch nicht „Ich will nicht!“ sagen kann, müssen Sie sein Fürsprecher sein. **Auch kleine Menschen verdienen Respekt.**

Vielleicht haben Sie auch schon erleben müssen, dass sich manche Menschen, etwa in der U-Bahn, beim Einkaufen oder auf Ämtern, über Babygeschrei mehr aufregen als über Verkehrslärm oder Dauermusikberieselung. Wie Sie darauf reagieren, ist Ihre persönliche Temperaments- und Nervensache. Wenn Sie sich von solchen Attacken beim ersten Mal überrumpelt fühlen und Ihnen die Worte im Hals stecken bleiben, dann legen Sie sich zu Hause in Ruhe eine Antwort bereit, mit der Sie beim nächsten Mal solch mangelndem Einfühlungsvermögen begegnen können. Kinderfreundlichkeit ist nun mal keine Eigenschaft, für die unsere Gesellschaft im Vergleich zu anderen besonders gelobt wird.

## Körperliche Entwicklung

Wenn Sie Ihr Baby jetzt beobachten, können Sie sich kaum noch vorstellen, welch zartes, hilfloses Bündel nach der Geburt in Ihren Armen lag. Natürlich ist es noch umfassend von Ihrer Fürsorge abhängig, aber seine Schritte in die Selbstständigkeit werden jeden Tag sichtbar. Es kann sich vom Bauch auf den Rücken rollen. Und es fängt an zu „schwimmen“, das bedeutet: Es kann auf dem Bauch schaukeln, ohne sich abstützen zu müssen. Es kann sich mit gestreckten Armen im Liegen hochstemmen, um etwas zu beobachten, und gleichzeitig nach Dingen greifen, die es haben will. Es zieht sich mit Ihrer Hilfe zum Sitzen hoch und auch die Beinchen fangen an, sein Gewicht zu tragen. Wenn es hingestellt wird (natürlich von Ihnen gehalten), stemmt es sich mit den Zehen gegen die Unterlage.

Das Baby erfreut Sie (und sich selbst) mit seinem munteren Geplapper. **Die Laute, die es produziert, sind in den ersten fünf Lebensmonaten unbeeinflusst von der Umgebung, in der das Kind aufwächst. Kinder aus Deutschland, Bayern, Amerika, China oder Afrika plaudern in den gleichen Tönen.** Dann erst nimmt es die Lautmalereien seiner Kultur an. Auch gehörlose Kinder plaudern in den ersten fünf Monaten genauso wie hörende Kinder. Das ist ein weiterer Hinweis darauf, dass die Lautproduktion keine Nachahmung ist, sondern aus dem Kind selbst kommt. Während aber das hörende Kind nun immer vielfältigere Töne und Lautkombinationen ausprobiert, macht das gehörlose Kind immer weniger Laute, bis es gegen Ende des ersten Lebensjahres ganz verstummt.



# 5. Brief - Alter des Kindes: 5 Monate

Einen Hörtest können Sie bei Ihrem Baby ganz einfach durchführen, indem Sie raschelndes Papier erst an ein und dann an sein anderes Ohr halten. Ein normal hörendes Kind wird sofort den Kopf zu der Geräuschquelle wenden.



Das Ausbleiben der Sprachentwicklung beim gehörlosen Kind zeigt aber auch, wie wichtig es ist, mit dem Baby zu sprechen. Auch wenn es noch nicht nachahmt, nimmt es doch die Laute wahr und verarbeitet sie. Außerdem hat es viel Spaß an gemeinsamer „Konversation“, wenn also die Erwachsenen seine Töne aufnehmen, neue hinzufügen und es dann antworten kann. Immer mehr beginnt das Kind auch sein Missbehagen mit Lauten und weniger durch Schreien auszudrücken. Wenn es beispielsweise ein Spielzeug haben will, es aber nicht erreichen kann, fängt es an zu „schimpfen“, d.h. seine Stimme wird lauter und hörbar wütend.

**In den ersten sechs Lebensmonaten sind Wörter und Sätze für das Kind noch ohne Inhalt. Es erfasst aber die Gefühle, mit denen etwas gesagt wird. Auch deshalb ist es wichtig, mit ihm zu sprechen und zu singen.** Jedes beruhigende Wort, Summen oder Singen wird es mehr trösten als etwa eine Musikassette, und sei die Stimme darauf noch so „schön“.

## Der erste Brei

Der Nährstoff- und Energiebedarf des Kindes wächst mit dem rasch zunehmenden Körpergewicht. Allmählich werden flüssige Nahrung wie Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung ihm nicht mehr genügen. **Ein Grund, das Baby möglichst früh von der Flasche oder der Brust zu entwöhnen, besteht jedoch nicht. Erst etwa vom fünften Lebensmonat an sind Mundmotorik, Verdauung und Stoffwechsel und die Ausscheidung über die Nieren so weit entwickelt, dass das Kind neue und weniger aufgeschlossene Nahrungsmittel in Breiform aufnehmen und verdauen kann.** Diese verschiedenen Funktionen reifen von Kind zu Kind unterschiedlich rasch heran. Bei manchen sind sie mit vier, bei den meisten mit fünf bis sechs Monaten und bei einigen

erst mit sieben oder acht Monaten ausgeprägt. Wenn Ihr Kind nach dem Stillen oder der Flasche noch hungrig ist, kann dies ein Anzeichen dafür sein, dass es für die Breinahrung bereit ist. **Auch aufgrund des steigenden Nährstoffbedarfs wird daher empfohlen, mit dem Zufüttern, der sogenannten „Beikost“ zwischen dem Beginn des 5. und dem Beginn des 7. Lebensmonats anzufangen.**

Die Beikost ergänzt die Muttermilch oder die Flaschennahrung, deshalb sollten Sie sie vor dem Stillen oder der Flasche Ihrem Kind anbieten. Fachleute empfehlen eine bestimmte Abfolge der Einführung der Beikost: Danach wird zwischen dem 5. und 7. Monat als erster Brei ein Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei gegeben. Jeweils einen Monat später folgen zwischen dem 6. und 8. Monat zusätzlich ein Milch-Getreide-Brei und zwischen dem 7. und 9. Monat ein Getreide-Obst-Brei. Im ersten Lebensjahr kann ihr Kind feste Speisen nicht kauen, sie müssen daher püriert werden.

Beim ersten Zufüttern fangen sie am Besten mit einigen Löffeln püriertem, leicht erwärmten Gemüse, etwa Möhren, Zucchini, Spinat oder Kartoffeln an. Um Ihr Baby langsam an die neue Art der Nahrungsaufnahme zu gewöhnen, geben Sie ihm anfangs nur mehrere Tage kleine Portionen vom gleichen Brei. Auf Kohl sollten Sie dabei zunächst noch verzichten, da er Blähungen verursacht. Die Anzahl der Löffelchen können Sie nach und nach steigern und verschiedene Gemüse

anbieten. Fleisch sollten sie höchstens 2x /Woche dazu mischen. Sie brauchen die Speisen nicht zu würzen, da das Geschmackempfinden der Säuglinge noch auf den neutralen, leicht süßlichen Geschmack der Muttermilch ausgerichtet ist.

Sollte Ihr Baby die ersten Löffelchen ablehnen, oder reagiert es mit Blähungen oder Durchfall, ist dies kein Grund zur Verzweiflung. Stellen Sie die Beikost zunächst wieder ein und stillen/füttern Sie Ihr Baby 2-3 Wochen weiter wie gewohnt und versuchen es dann erneut. Säuglinge mit 5 Monaten benötigen noch **keine zusätzliche Flüssigkeit**, diese ist erst mit Beginn des 7. Monats notwendig, wenn der Getreide-Obst-Brei gefüttert wird. Ausnahmen sind natürlich, wenn das Kind einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf aufgrund von Durchfall oder Fieber hat. Ein Kind, das in seiner Entwicklung bereit ist, Brei zu essen, zeigt es auch: Es öffnet erwartungsvoll den Mund, wenn der Löffel vom Teller abhebt. Alle Kinder haben anfangs Mühe, den Brei im Mund zu behalten. **Also üben Sie das Breiessen nicht gerade in der Nähe der guten Sofagarnitur, und nehmen Sie sich ausreichend Zeit für die Prozedur.** Geben Sie nur wenig Brei auf den vorderen Teil des Löffels, und schieben Sie ihn nur ein kleines Stückchen in den Mund, so, dass es den Brei absaugen kann. Auch ein Kind hat Geschmacksvorlieben, die sich im Laufe der Zeit aber wieder ändern können. Wenn es nach mehreren Angeboten einen bestimmten Gemüsebrei immer noch ablehnt, dann akzeptieren Sie es.

# 5. Brief - Alter des Kindes: 5 Monate

## Gläschenkost oder Selbstgekochtes?

Diese Entscheidung sollten Sie nach Ihren persönlichen Gegebenheiten treffen. Fertignahrung ist praktisch, aber teuer. Und allzu viel Aufwand bereitet die Zubereitung des Breies nicht.

**Sie können von der Erwachsenenmahlzeit vor dem Würzen etwas Gemüse, Reis oder Kartoffeln beiseite nehmen, pürieren und mit ein wenig Öl oder Butter mischen, damit die fettlöslichen Vitamine besser aufgenommen werden.**

Außerdem kann die Babymahlzeit auch portionsweise eingefroren werden.

Wenn in Ihrer Familie Allergien, Ekzeme, Asthma oder Heuschnupfen auftreten, machen Sie sich vielleicht Gedanken, wie Sie entsprechend vorbeugen können, eine frühe **Allergisierung bei Ihrem Kind zu vermeiden**.

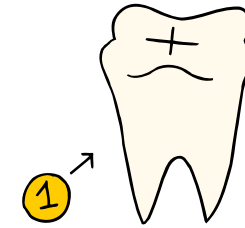
Was die Beikost angeht, gibt es für Kinder mit einem erhöhten Allergierisiko **keine speziellen Empfehlungen**. Entgegen der früheren Auffassung belegen Studien, dass die Vermeidung oder die spätere Gabe von Lebensmitteln, die häufig Allergien auslösen, keinen Allergie-Schutz bieten.

Auch ging man früher davon aus, dass längeres, ausschließliches Stillen das Allergierisiko mindert. Auch hier weiß man inzwischen, dass dies nicht der Fall ist. Sie sollten also auch bei einem familiären Allergierisiko **den normalen Empfehlungen für die Zufütterung folgen**.

Kuhmilch ist im 1. Lebensjahr nur in kleinen Mengen zu verwenden, z.B. als Zutat des Milch-Getreide-Breis. Zum Trinken erhalten Säuglinge sie erst gegen Ende des 1. Lebensjahres. **Absolut schädlich ist es jedoch besonders für diese Risikokinder, wenn in der Wohnung geraucht wird.**

Wenn bei Ihrem Kind Hautirritationen oder Ekzeme auftreten, so muss dies nicht die Diagnose „Neurodermitis“ bedeuten. Selbst wenn die Symptome über einen längeren Zeitraum sichtbar sind, kommt es häufig vor, dass sie (meist im 2. Lebensjahr) so spontan wieder verschwinden, wie sie gekommen sind.

Das Essenlernen ist eine große Leistung für Ihr Kind und ein wichtiger Schritt in die Selbstständigkeit - dazu braucht es Ihre Anerkennung und sehr viel Geduld. So viel für heute über die ersten Essversuche. Im nächsten Brief geht es dann ums Trinken und um die Nuckelflasche.



## Der erste Zahn

Wenn Ihr Kind verstärkt auf Gegenständen herumbeißt, dann denken Sie sicher, dass nun bald ein Zahn durchbricht. Der erste der insgesamt 20 Milchzähne wird im Alter zwischen fünf und zehn Monaten entdeckt. Aber selbst eine Abweichung von rund drei Monaten nach unten und oben kommt vor. Sie sehen also wieder einmal, wie groß die Spanne einer „normalen“ Entwicklung ist. In der Regel kommen zuerst die unteren beiden Schneidezähne zum Vorschein. Im Alter von 30 Monaten ist das Milchgebiss vollzählig.

**Zähnekriegen ist keine Krankheit, sondern ein weiterer Schritt in der Entwicklung Ihres Kindes.** Wie alle Entwicklungsprozesse kann das Zahnen mit einer erhöhten Empfindsamkeit einhergehen. Gewöhnlich ist es jedoch nicht mit Schmerzen, hohem Fieber oder Durchfall verbunden. Nur manchmal steigt beim Durchbruch der Zähne die Temperatur leicht an.

**Wenn Ihr Baby nun viel beißt, so verhilft es den Zähnen zum Durchbruch. Sie können ihm einen Beißring oder eine Brotrinde anbieten.** Zahngelées sollten Sie, wenn überhaupt, nur maßvoll auf den Kiefer streichen. Sie sind zwar meist zuckerfrei, dafür aber künstlich gesüßt sowie mit Aroma versehen.



## 5. Brief - Alter des Kindes: 5 Monate

Oft schreien die Babys danach nicht aus Schmerzen, sondern weil sie nach dem Süßstoff verlangen.

**Eine bessere Alternative ist es, wenn Sie den Kiefer des Kleinen mit kräftigen, kreisenden Bewegungen massieren - das beruhigt und tut gut.**

Wir wünschen Ihnen jedenfalls, dass Sie eines Tages ganz undramatisch von einer kleinen, festen, weißen Spitze im Munde Ihres Babys überrascht werden.

Ihnen und Ihrem Kind bis zum nächsten Brief alles Gute.

*Ihr Stadtjugendamt*

### **Impressum:**

#### **Verantwortlich:**

Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat,  
Stadtjugendamt

#### **Text:**

Monika Meister

#### **Überarbeitung:**

Claudia Stiebels

#### **Gestaltung:**

Kunst oder Reklame,  
München

#### **Illustration:**

Jonas Distel

#### **Fotos:**

fatihhoca, S. 48;

Flügelwesen /

photocase.de, S. 51

© 2017

Landeshauptstadt

München, Abdruck

nur mit schriftlicher  
Genehmigung.

### **Haben Sie noch Fragen zu den Elternbriefen?**

Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns eine Mail

Tel. 233 - 4 71 90

[erziehungsinformation.soz@muenchen.de](mailto:erziehungsinformation.soz@muenchen.de)

Sie können die Elternbriefe auch online erhalten unter [www.muenchen.de/elternbriefe](http://www.muenchen.de/elternbriefe)