

## 6. Brief - Alter des Kindes: 6 Monate

In diesem Brief lesen Sie:

### Seite 55

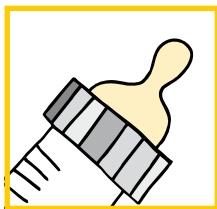


Loslassen lernen

---

„Guck-guck“  
und „Da-da“

### Seite 57

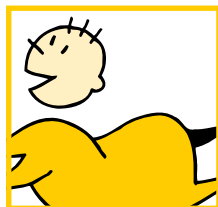


Wenn die Nacht  
wieder zum  
Tage wird

---

Vom Seelenröster  
Nuckelflasche

### Seite 59



Familien-  
bildungsstätten

### Seite 60

---

Tipp:  
Urlaub mit dem  
Baby

---

Adressen-  
verzeichnis

# 6. Brief - Alter des Kindes: 6 Monate

Liebe Eltern, liebe Mutter, lieber Vater



**Herzlichen Glückwunsch, Ihr Kind ist nun schon ein halbes Jahr alt.** Das ist gewiss ein freudiger Anlass, um sich bei einer „Geburtstagsfeier“ seiner enormen Entwicklungsschritte zu freuen und sie zu würdigen. Aber auch Sie als Eltern - und erst recht als allein Erziehende - sollten sich feiern und sich etwas Besonderes gönnen! Es war ja wahrlich eine Zeit mit extremen Gefühlen und Anforderungen, die Sie gemeistert haben. Ein Wechselbad von Glück und Überlastung.

Wenn Sie Ihr Baby heute anschauen, erinnert kaum noch etwas an das kleine, hilflose Bündel, das die meiste Zeit schlief.

Zu diesem Anlass möchten wir noch einmal auf das Vergleichen mit anderen Babys zu sprechen kommen. Jedes Kind, wir haben darüber schon in einem früheren Brief geschrieben, durchläuft dieselben Entwicklungsphasen - aber jedes in seinem eigenen Rhythmus. Nun ordnen wir aber einen jeweiligen

Entwicklungsschritt einem bestimmten Brief für einen Lebensmonat zu. Dies ist ein Widerspruch, den wir aber nicht anders lösen können, um eben alle Entwicklungsschritte anzusprechen. Das bedeutet also, dass wir Sie keinesfalls beunruhigen wollen, wenn Ihr Baby einiges noch nicht, anderes schon früher „kann“. Wir wollen Sie aber ermuntern, Ihr Kind liebevoll zu beobachten und ihm zu vertrauen. Es besteht kein Anlass zur Sorge, wenn andere Kinder, etwa im Babytreff, länger sitzen, kontaktfreudiger sind etc. Vergleichen Sie Ihr Baby nicht (wertend) mit einem anderen, sondern nur mit sich selbst, dann werden Sie seine Fortschritte entdecken, seine ganz persönliche Art und Weise, wie es sich die Welt allmählich erobert.

**Kein Entwicklungsschritt lässt sich herbeizaubern, auch nicht durch Training.** Sie können Ihr Kind nur sanft unterstützen, indem Sie auf die Signale Ihres Kindes antworten. Und das tun die meisten Eltern instinktiv.

## Loslassen lernen

Mit dem 2. Lebenshalbjahr beginnt eine neue Entwicklungsphase: die zunehmende Selbstständigkeit und damit die langsame Ablösung aus der Abhängigkeit. Die Körperbindung des Babys ist nicht mehr so eng, es greift nach Gegenständen, lernt zu krabbeln, später zu laufen, kurz: **Es kann sich aus eigenem Antrieb von den Erwachsenen wegbegeben.** Kaum also haben Sie sich daran gewöhnt, dass dieser kleine Mensch total abhängig von Ihnen ist, stellen sich neue Anforderungen: ihn loszulassen und dabei weiterhin seine Bedürfnisse zuverlässig zu erfüllen. Wenn Sie diesen Prozess mit gemischten Gefühlen begleiten, mit stolzen und auch traurigen, so ist dies nur zu verständlich. Auch Ihr Kind ist ja noch ganz unsicher, was es will, oftmals beides auf einmal, Selbstständigkeit und Schutz. **Nur ein Kind, das sich sicher und geborgen fühlt, kann „davongehen“.** Aber es wird immer noch Ihre Nähe verlangen, will hochgenommen werden, getröstet werden. Auch wenn das für Sie (kurzfristig) mehr Bewegungsfreiheit bedeutet, kann dies nicht weniger anstrengend sein als die vorherige völlige Abhängigkeit, da die jeweiligen Bedürfnisse des Kindes rasch wechseln.

Jetzt können Sie auch ausprobieren, ob Ihr Kind eine Zeit lang in einem Kinderstuhl sitzen mag. In einem Hochstuhl kann es z.B., während Sie essen, am Tisch sitzen, sodass Sie die Mahlzeiten ein wenig ruhiger genießen können. **Einen solchen Stuhl können Sie gut auch gebraucht erwerben.** Wichtig dabei ist ein Abschluss vor dem Bauch, meist ein Brett, das auch als kleines Tischchen dient, damit es nicht herausfallen kann, außerdem ein Gurt,

Holz- oder Metallstab zwischen den Beinen, damit es nicht unter dem Brett durchrutscht. Sinnvoll ist auch eine verstellbare Fußstütze. Die Standfläche sollte auf jeden Fall größer als der Sitz sein, damit der Hochstuhl nicht kippen kann. Überzeugen Sie sich auch, dass alle Verbindungsteile stabil sind, damit sie sich nicht durch die Bewegung des Kindes lockern können.

## „Guck-guck“ und „Da-da“

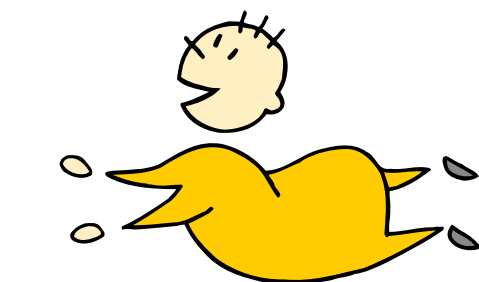
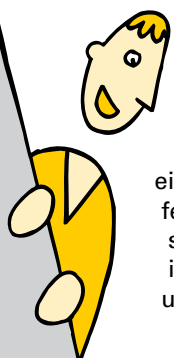
Ein beliebtes Spiel wird nun und in der kommenden Zeit das „Versteckspiel“ sein. Wenn Sie mit der Hand, einem Tuch, Buch oder sonstigen Gegenstand Ihr Gesicht kurz verdecken und es mit einem „Guck-guck“ wieder hervorzubringen, wird Ihr Baby nach einer Spannungssekunde hell auflachen. Ebenso können Sie Gegenstände kurz verschwinden lassen. **Mit diesem Spiel macht es die wichtige Erfahrung, dass Sie und andere Menschen und Gegenstände nicht vom Erdboden verschwunden sind, wenn sie nicht zu sehen oder zu hören sind.**

Vielleicht hat es aber auch schon das überaus beliebte Spiel entdeckt, sein Stofftier oder den Löffel, den es in der Hand hält, „verschwinden“ zu lassen. Es lässt die Gegenstände fallen oder stupst sie von der Tischkante herunter, in der Absicht, dass Sie ihm diese immer wieder herbeizaubern.

# 6. Brief - Alter des Kindes: 6 Monate

Unersättlich scheint es in diesem Spiel, während es Ihnen vielleicht bald auf die Nerven geht. **Spiele Sie mit, so lange Sie daran Spaß und auch Zeit dafür haben.** Haben Sie keine Angst, dass Ihr Kind Sie tyrannisieren will. **Wie alle Spiele dient auch dieses seiner Entwicklung. Das Kind entdeckt dabei etwas über Nähe und Entfernung,** also über das Phänomen Distanz. Ein Gegenstand, den es eben noch ganz nah vor Augen hatte, ist plötzlich weg, verschwindet, taucht wieder auf, verschwindet, und so fort - eine besonders faszinierende Erfahrung, die unendlich wiederholt werden könnte. Und in dieser Wiederholung liegt auch Sinn. Denn Gegenstände herunterzuwerfen, sie verschwinden zu lassen macht nicht nur Spaß, **erst durch die Wiederholung bildet sich beim Kind die Erfahrung:**

Auch wenn ich den Löffel oder meine Rassel nicht mehr sehe, gibt es diese Dinge immer noch. Wirklich? Das muss ich doch noch einmal und noch einmal überprüfen. Deshalb schickt es Sie immer wieder unter den Tisch,



um seine Spielsachen hervorzuholen. Nebenbei erfährt das Kind in diesem Spiel auch, dass es etwas bewirken, jemanden anderen in sein Spiel einbeziehen kann - so lange der oder die eben lustvoll mitmacht. Schon ein Baby nimmt sehr genau die Gefühle wahr, mit denen man ihm begegnet. Wenn jemand mit ihm spielt, der gelangweilt oder ärgerlich ist, oder nur deshalb, weil es „Nähe und Distanz“ unterscheiden lernen soll, dann spürt ein Kind dies.

## Übrigens:

**Wenn ein Kind längere Zeit gar keine Lust zum Spielen zeigt, ist dies ein erstes Anzeichen dafür, dass sich das Kind nicht wohl fühlt oder krank ist. Nur ein Kind, das gesund ist und sich geborgen fühlt, spielt.**

## Wenn die Nacht wieder zum Tage wird

Etwa ein Viertel der Kinder, die über Wochen und Monate schon durchschlafen, wachen zwischen sechs und zwölf Monaten zum Schrecken der Eltern nachts erneut auf. Das kann damit zusammenhängen, dass sich das Schlafbedürfnis des Babys verändert hat und es tagsüber zu viel schläft. **Es kann insgesamt nicht mehr so viel schlafen, wie es die Eltern vielleicht erwarten.** Sie müssen also neu herausfinden, wie viel Schlafzeit das Kind braucht und wie viel es sich davon tagsüber und wie viel nachts nimmt. **Dabei kann ein Schlafprotokoll helfen.** Angenommen das Kind schläft insgesamt zwölf Stunden, davon drei Stunden während des Tages. Wenn Sie es abends um sieben Uhr zu Bett legen, wird es also kaum bis sieben Uhr morgens durchschlafen. Wenn Sie aber entweder die Abendzeit für sich brauchen oder Ihren Morgenschlaf dringend benötigen, dann sollten Sie eine Veränderung der Schlafzeiten Ihres Kindes anstreben. Die Lösung kann wiederum nur Ihre eigene, persönliche sein: das Kind später zu Bett bringen, früher mit dem Kind aufstehen oder langsam den Tagschlaf des Kindes verkürzen. **Für jede Veränderung ist sicher Geduld nötig, und sie kann nur in kleinen Schritten erfolgen:** etwa indem Sie die Schlafenszeremonie ein wenig früher oder später beginnen.

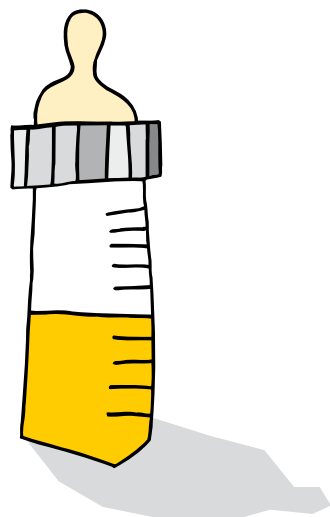
**Wochenlanges nächtliches Aufwachen hat nichts mit den Zähnen zu tun, ihr Durchbruch beschränkt sich auf wenige Tage.** Eine Erkältung hingegen oder Ohrenschmerzen können den Schlaf empfindlich stören. Bei einer Erkältung erleichtern feuchte Tücher, die Sie im Zimmer aufhängen, das Durchatmen. Den Verdacht auf eine Ohrenentzündung sollten Sie ärztlich abklären lassen.

## Vom Seelentröster Nuckelflasche

Wenn Ihr Kind krank ist und Fieber hat, braucht es vermehrt Flüssigkeit, auch nachts. Geben Sie ihm dann ein Fläschchen mit ungesüßtem Kräutertee. Es ist möglich, dass es dies auch dann verlangt, wenn es wieder gesund ist. Wenn Sie wieder ungestört durchschlafen wollen, können Sie es behutsam entwöhnen, indem Sie den Tee langsam verdünnen und die Menge reduzieren, bis nur noch ein paar Tropfen Wasser in der Flasche sind.

**Neben der Milch aus Brust oder Flasche braucht das Kind eigentlich keine weitere Flüssigkeit.** Nur in besonderen Situationen, wie bei Wasserverlust durch Durchfall, Fieber oder an heißen Tagen, sollten Sie ihm dünnen, ungesüßten Tee anbieten, z. B. Fenchel-, Kräuter- oder Früchtetee. **Wenn Sie Fertigtee verwenden, achten Sie auch hier bitte darauf, dass er keinen Zucker enthält. Denn viel schädlicher als Schnuller oder Daumenlutschen ist Zucker für die Zähne.**

# 6. Brief - Alter des Kindes: 6 Monate



Durch das Nuckeln werden sie immer wieder mit Zuckerlösung umspült, mit verheerenden Folgen: Zerstörung des Zahnschmelzes, Abfaulen der Zähne, Schädigung der nachwachsenden Zähne und Fehlstellung der neuen Zähne durch frühzeitigen Verlust der Milchzähne.

Seitdem die Plastikflaschen auf dem Markt sind (und damit auch das unüberschaubare Angebot von Babysäften und -tees!), dienen sie nicht nur als Durstlöscher, sondern auch als Seelenröster. Das Fläschchen bekommt die Funktion eines Schnullers, wird zur Nuckelflasche. Wenn sich das Kind unwohl fühlt, ihm etwas versagt wird, es sich langweilt oder müde ist, nuckelt es an seiner Flasche. **Immer mehr Kinder laufen den lieben langen Tag mit diesem Riesenschnuller herum, gefüllt mit Tee, Apfel-, Orangen- oder Traubensaft.**

Gerade die Folgen des Fruchtsaftnuckelns sind katastrophal für die Zähne, da sie neben dem Zucker (auch natürlicher Zucker ist schädlich) noch viel Fruchtsäure enthalten, die die Zähne ebenso angreift. Besonders zerstörerisch wirkt die Nuckelflasche nachts, da werden dann die Zähne regelrecht in Zucker und Säure gebadet. Einmal am Tag, etwa zu der Hauptmahlzeit, schadet Zucker viel weniger.

**Durch die ständige Zufuhr von Kalorien und Zuckerflüssigkeit verderben sich die Kinder aber auch den Appetit und werden zu schlechten Essern.** Es kann zu Durchfall kommen, und manche Kinder reagieren auf die Fruchtsäuren mit einem wunden Po.

Das ständige Nuckeln hat aber nicht nur körperliche, sondern auch seelische Folgen, wenn die Flasche als **Trostspender** eingesetzt wird, nach dem Motto: „Nicht weinen - da hast du dein Fläschchen!“. Solche Reaktionen sind verständlich in Stresssituationen: beim Einkaufen, auf Ämtern, wenn niemand anderes da ist, der sich eine Zeit lang des kleinen Quälgeistes annimmt. Aber aus solchen Notlösungen kann ganz unbewusst eine Dauerlösung werden, die dem Kind, bildlich gesprochen, den Mund zustoift. Es wird abhängig von diesem allzeit verfügbaren Trostspender, kann dann keine anderen Lösungen finden, um mit seinen Gefühlen von Langeweile, Wut oder Traurigkeit fertig zu werden. **Sucht beginnt im Kleinen.** Wir wollen Sie mit dieser Warnung nicht erschrecken, sondern nachdenklich machen und zu einem sorgsamem Umgang mit der Nuckelflasche anregen. So können Sie Ihrem Kind natürlich etwa bei Blähungen einen Beruhigungstee ohne Zucker anbieten. Aber das Fläschchen ist kein Patentmittel, um ein Baby zu beruhigen. **Meist helfen Nähe und Zuwendung mehr.**

## Familienbildungsstätten

Zum Abschluss dieses Briefes wollen wir Sie noch über das Angebot der Familienbildungsstätten informieren. In München gibt es drei solcher Einrichtungen: **die Paritätische Familienbildungsstätte „FABI“, die Katholische Familienbildungsstätte „Haus der Familie“ und die Evangelische Familien-Bildungsstätte „Elly-Heuss-Knapp“.** Es sind Orte der Begegnung und der gegenseitigen Bestätigung und Entlastung. Sie erhalten Orientierungshilfen bei Erziehungsfragen und fachkundige Unterstützung von qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. **Die Familienbildungsstätten haben den gesetzlichen Auftrag, Familien in ihrer Erziehungsaufgabe zu unterstützen und zu begleiten,** und werden daher aus öffentlichen Mitteln der Stadt München gefördert. Sie wenden sich mit ihrem Angebot vor allem an die „junge“ Familie und stellen die kindliche Entwicklung in den Mittelpunkt. Das umfangreiche aktuelle Angebot wird jährlich in zwei Halbjahresprogrammen veröffentlicht. Es umfasst offene Treffpunkte, Informationsabende, Kurse zu nahezu allen Alltagsfragen und besonderen Belastungssituationen, die im Familienleben auftauchen können. Weitere Angebote sind Kurse zur Geburtsvorbereitung, die Durchführung von Familienfreizeiten, Vater-Kind(er)-Aktivitäten und Informationsveranstaltungen zu Gesundheit, Ernährung und Hauswirtschaft. **Da zu einem geglückten Familienleben auch die Fähigkeit zur Entspannung und Muße gehört, warten ebenfalls eine Menge kreativer Angebote auf Sie.** Jede der drei Einrichtungen entwickelt dabei ihre ganz persönliche

Atmosphäre. Allen ist jedoch gemeinsam, dass sie einen Raum bieten wollen, in dem durch die Unterstützung von qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im respektvollen und vertrauensbildenden Umgang miteinander die Kompetenzen von Eltern gestärkt werden. Zum „Hineinschnuppern“ bieten sich die Eltern-Kind-Gruppen an, die es in allen Familienbildungsstätten unter unterschiedlichem Namen und in unterschiedlicher Form (offen oder geschlossen) gibt. Sowohl die Katholische wie die Evangelische Familienbildungsstätte bieten Eltern-Kind-Treffpunkte, Kurse wie Rückbildungsgymnastik oder Nähen in den Kirchengemeinden und Pfarreien auch im ganzen Stadtgebiet an.

### Zur Erinnerung:

Bei der fünften **Vorsorgeuntersuchung** im sechsten bis siebten Lebensmonat wird unter anderem danach geschaut, ob sich das Kind allein von der Rücken- in die Bauch- und Seitenlage dreht und ob es Schwierigkeiten beim Füttern oder Trinken hat.

### Impressum:

**Verantwortlich:**  
Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat,  
Stadtjugendamt  
**Text:**  
Monika Meister  
**Überarbeitung:**  
Claudia Stiebels

**Gestaltung:**  
Kunst oder Reklame,  
München  
**Illustration:**  
Jonas Distel  
**Fotos:**  
Andy445, S. 54  
© 2017  
Landeshauptstadt  
München, Abdruck  
nur mit schriftlicher  
Genehmigung.

# 6. Brief - Alter des Kindes: 6 Monate

## Tipp:

### Urlaub mit dem Baby

**Natürlich können Sie auch Urlaub mit dem Baby planen.** Ersparen Sie ihm und sich selbst lange Anreisezeiten und extreme Temperaturen. Die sehr empfindliche Babyhaut muss immer vor Sonnenbrand geschützt werden. Für Ihre Urlaubsunterkunft sollten Sie natürlich abklären, ob **die Rahmenbedingungen für einen Urlaub mit Baby stimmen**, etwa: Kann es Ärger über

Geschrei geben? Wo können Sie das Baby wickeln? Wo kann es schlafen und gibt es eine Möglichkeit, die Babynahrung, auch nachts, warm zu machen?

Ihnen und Ihrem Kind bis zum nächsten Brief alles Gute.

*Ihr Stadtjugendamt*

## Adressenverzeichnis

### Paritätische Familienbildungsstätte

Anmeldungen in der Geschäftsstelle  
Giesinger Bahnhofplatz 2  
81539 München  
Tel. 99 84 80 40  
[www.fabi-muenchen.de](http://www.fabi-muenchen.de)

Weitere Zweigstellen:

#### Milbertshofen

Korbinianspl. 15, 80807 München  
Tel. 35 73 29 28

#### Neuperlach

Albert-Schweitzer-Str. 66 / 4. Stock  
81735 München  
Tel. 6 37 16 23

#### Pasing

August-Exter-Str. 1, 81245 München  
Tel. 8 20 65 25

#### Thalkirchen-Sending

Brudermühlstr. 10, 81371 München  
Tel. 7 46 01 50

### Evangelische Familien-Bildungsstätte „Elly-Heuss-Knapp“

Herzog-Wilhelm-Str. 24, 80331 München  
Tel. 5 52 24 10  
[www.efbs-muc.de](http://www.efbs-muc.de)

Die Adressen in den jeweiligen Stadtteilen und Pfarreien mit den entsprechenden Angeboten können Sie in der Zentrale erfragen.

### Haus der Familie Katholische Familienbildungsstätte

Machtlfinger Str. 5, 81379 München  
Tel. 28 81 31 - 0  
[www.hausderfamilie.de](http://www.hausderfamilie.de)

Die Adressen in den jeweiligen Stadtteilen und Pfarreien mit den entsprechenden Angeboten können Sie in der Zentrale erfragen.

### Haben Sie noch Fragen zu den Elternbriefen?

Rufen Sie uns an Tel. 233 - 4 71 90 oder schicken Sie uns eine Mail: [erziehungsinformation.soz@muenchen.de](mailto:erziehungsinformation.soz@muenchen.de)