



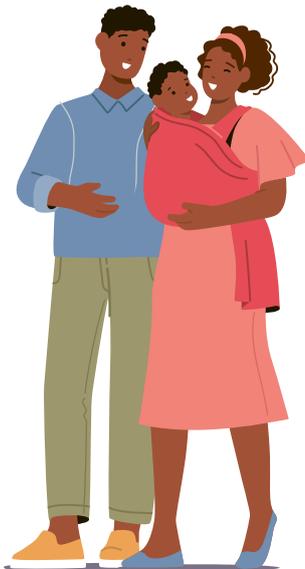
ElternMail Berlin

DEIN BABY IM 5. UND 6. LEBENS MONAT

Was für ein Wunder: Babys kommen klein und hilflos auf die Welt. Doch ihr Gehirn ist von Anfang an auf Entdecken aus. Beinahe fähig wird dein Baby aufmerksamer und mobiler. Faszinierend, diesen kleinen Menschen zu beobachten und zu begleiten, der doch eben noch in der Wiege lag.

Wir freuen uns, dir und deiner Familie mit dieser ElternMail zur Seite zu stehen. Dein Baby entwickelt sich rasant und du stehst vor neuen Fragen, die wir in dieser ElternMail gerne beantworten. Es erwarten dich wertvolle Tipps und spannendes Wissen von unseren Expertinnen und Experten zum Lebensmonat 5 und 6.

Dein ElternMail-Team



Inhalt

Paarbeziehung - Freiraum - Sexualität	2
Wiedereinstieg in den Job	4
Ausflüge, Besuche und Urlaube mit Baby	5
Die Entwicklung deines Babys	6
Nähe - Freiraum - kindgerechte Umgebung	8
Sicherheit in Wohnung und Haus	9
Der 4. & 5. Entwicklungsschub	10
Stressige Phasen	11
Der Schlaf deines Babys	12
Die Ernährung des Babys - Beikost / Baby Led Weaning	13
Die ersten Zähne kommen	14
Die Gesundheit deines Babys	15
Wenn dein Baby krank ist	16
Unterstützungsangebote in Berlin	17
Vorschau und Impressum	20



The ElternMail on your child's development is available digitally in English.
ElternMail про розвиток Вашої дитини доступний в електронній версії українською мовою.

Çocuğunun gelişimi ile ilgili olan ElternMail dijital olarak Türkçe mevcuttur.
ElternMail حول نمو طفلك متاح رقميا باللغة العربية.

www.elternleben.de/elternmail-berlin/fuenfter-sechster-monat

PAARBEZIEHUNG - FREIRAUM - SEXUALITÄT

Das Leben mit eurem Baby ist auch nach den ersten Monaten sicher immer noch neu und aufregend. Gleichzeitig spürt ihr inzwischen, wie dauerhafter Schlafmangel und das 24-Stunden-Kümmern eine große körperliche und psychische Anstrengung bedeuten. Es macht Mütter und Väter dünnhäutig und manchmal ungeduldig. Oft wollt ihr einfach nur einmal wieder gut schlafen und wünscht euch kurze Momente für euch ganz allein.

Der Wunsch nach Freiraum

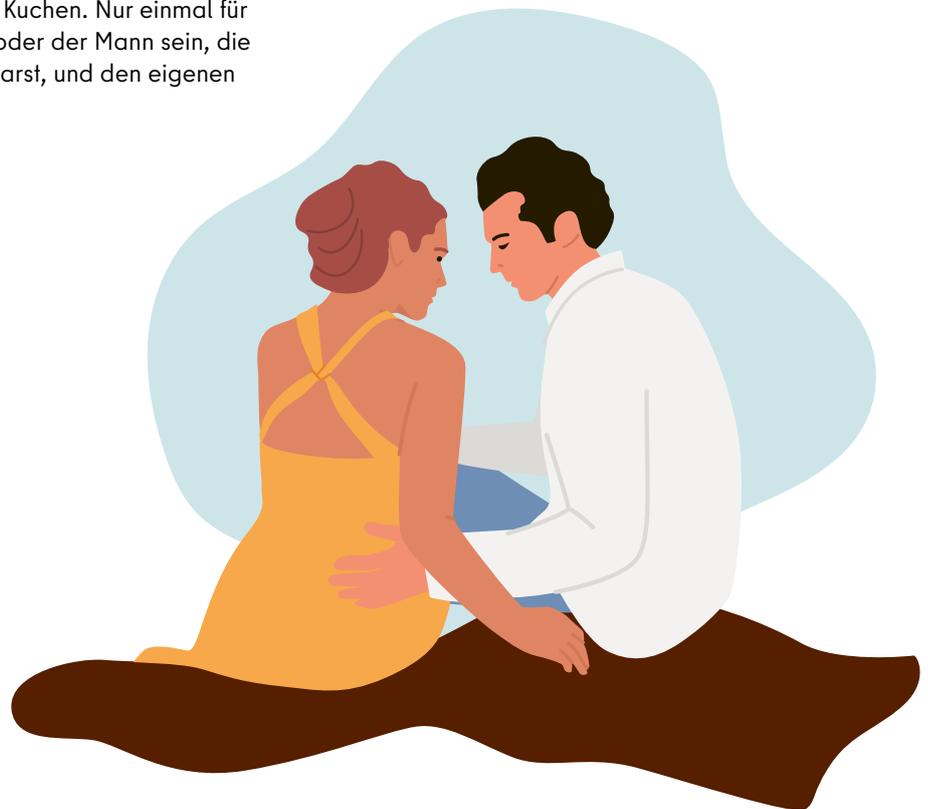
Um den sechsten Monat herum spüren viele Mütter und Väter eine gewisse „Babymüdigkeit“. Schließlich dreht sich der Alltag zum Großteil um die Bedürfnisse des Kindes. Es fühlt sich vielleicht auch so an, als würdest du nur noch Babysprache sprechen, und die Gesprächsthemen mit anderen Müttern oder Vätern sind nur noch Windeln, Essen und Babyschlaf.

Dadurch kann es passieren, dass du dich allmählich traurig und einsam fühlst – so sehr du auch die Zeit mit deinem Baby genießt. Diese Gefühle und Gedanken sind normal und dürfen sein. Wie schön wäre es, sich mal wieder mit einer Freundin oder einem Freund zu treffen und zu plaudern. Kein Kind auf dem Arm, kein Windelwechseln zwischen zwei Stillmahlzeiten, kein Breifüttern zwischen Kaffee und Kuchen. Nur einmal für einen Moment wieder die Frau oder der Mann sein, die oder der du vor deinem Baby warst, und den eigenen Körper für sich haben.

Wenn sich diese Gedanken gut anfühlen, dann ist es wichtig, dir persönliche Freiräume zu schaffen. Wenn du in einer Partnerschaft lebst, stellt euch folgende Fragen:

- **Wie könnt ihr es gemeinsam schaffen, dass jede / jeder etwas Freiraum erhält?**
- **Könnt ihr euch mit der Babybetreuung abwechseln?**
- **Ist es möglich, dass Großeltern, Freunde oder Nachbarn für kurze Zeiträume und regelmäßig einspringen können?**
- **Könnt ihr euch jetzt um eine Babysitterin oder einen Babysitter kümmern?**
- **Könntet ihr bei Überlastung ein Ehrenamtsangebot nutzen?** (s. Angebote auf den letzten Seiten)

Wichtig: Auch wenn du ein schlechtes Gewissen bei einer Auszeit spürst, versuche es auszuhalten und übe dich darin, Momente und Augenblicke zu finden, in denen es nur um dich geht. Mit jedem Mal wird dein schlechtes Gewissen kleiner werden und du wirst spüren, dass du danach wieder viel mehr Kraft hast, das Elternteil zu sein, das du sein möchtest.





Partnerschaft und Sexualität

In den letzten Monaten hat sich sicher viel in eurem Leben verändert. Nicht nur der neue Alltag mit eurem Baby, sondern auch zwischen euch als Paar. Gemeinsame Zeit durch z. B. Spaziergänge, ruhige Filmabende, Zärtlichkeiten und Sex gibt es kaum mehr?

Seid euch sicher: Es geht vielen Paaren so, ihr seid damit nicht alleine. Oft müssen die Gefühle füreinander und auch die Sexualität wieder neu entdeckt werden. Habt Verständnis füreinander und eure Situation.

Liebe Mama, bist du müde, fühlst dich noch nicht wohl in deinem „neuen“ Körper und sehnst dich vielleicht nach einer Pause von all der körperlichen Nähe, die du deinem Baby schenkst?

Viele Mütter berichten vom sogenannten „Overtouched-Syndrom“, was so viel bedeutet wie: „Ich will meinen Körper auch mal wieder für mich haben! Mir reicht es mit körperlicher Nähe!“

Sprich mit deiner Partnerin oder deinem Partner darüber, denn andernfalls kann er oder sie sich dadurch zurückgewiesen und verletzt fühlen, wenn du keine Nähe zulassen möchtest.

Öffne dich gerne für andere Formen von Sexualität, die vielleicht noch neu für euch sind. Selbst Blicke im Alltag, Gespräche über Wünsche beim Sex, Streicheln usw. können bereits das Bedürfnis nach Sexualität erfüllen oder die Lust steigern. Oft kommt die Lust auf Sexualität erst mit dem Tun und mit der entsprechenden Vorbereitung.

Sprich darüber, was du brauchst, um dich beim Sex wohlfühlen. Ein wertschätzendes Gespräch, eine romantische Umgebung mit Kerzen, liebevolle Gesten – all das kann Teil eurer Sexualität sein.

Liebe Partnerin, lieber Partner, sprich mit deiner Partnerin über deine Gedanken und Gefühle. Es kann passieren, dass du eifersüchtig auf das Baby bist, da deine Partnerin kein oder nur wenig Interesse an Körperkontakt und Sex hat. Es ist wichtig, darüber zu reden und deutlich zu machen, dass du dich dadurch gesehen und geliebt fühlst.

Eventuell verspürst auch du als Partner oder Partnerin kein Bedürfnis nach Nähe und Körperkontakt. Plötzlich nimmst du deine Frau oder Freundin nur noch als Mutter wahr und kannst dich sexuell nicht auf sie einlassen? Frage dich, woran es liegen kann, dass du wenig Lust verspürst. Sprecht, ohne euch Vorwürfe zu machen, miteinander. Verständnissvoll und wertschätzend.



Praxistipp

Date-Time für euch als Paar

„Ein Date? Wer soll denn in dieser Zeit auf unser Kind achten? Nein, das geht nicht.“

Muss auch nicht! Denn bei eurem Date bleibt euer Kind bei euch. Nehmt euch 1 Mal die Woche Zeit zu zweit. Wenn euer Kind schläft, macht euch eine Kerze an, legt eure Handys beiseite und versorgt euch mit kleinen Snacks und leckeren Getränken. Geht miteinander ins Gespräch. Jede / jeder von euch bekommt eine Redezeit, die nicht unterbrochen werden darf.

Sprecht über eure Gefühle, eure Bedürfnisse und Wünsche und vielleicht könnt ihr ein gemeinsames Ziel oder einen Wunsch vereinbaren.

Hier einige Beispiele:

- Gemeinsames Kochen
- Eine Dusche zu zweit, um euch wieder näher zu kommen
- Etwas Me-Time für Mama oder den Partner oder die Partnerin
- Wie kann die oder der andere beispielsweise bei der Hausarbeit unterstützen?
- Richtet euch gerne einen gemütlichen „Paar-Platz“ zu Hause ein, z. B. mit Kerzen, einer bequemen Liegefläche und Kissen. Vielleicht ist dieser Platz auch im Kinderzimmer, das noch gar nicht genutzt wird. An diesem Ort trifft ihr euch dann für schöne Gespräche, Sex und Kuseln.

WIEDEREINSTIEG IN DEN JOB

Oftmals verspüren Mütter nicht nur den Wunsch nach Freiraum, wieder Freunde zu treffen, zum Sport zu gehen oder in Ruhe ein Buch zu lesen, sondern die Sehnsucht nach dem Wiedereinstieg in den Job nimmt zu.

Der Kontakt zu Kundinnen und Kunden, zu Kolleginnen und Kollegen erfüllt zahlreiche Bedürfnisse, z. B. Wertschätzung, Anerkennung, Selbstwirksamkeit, Weiterentwicklung usw. Vielleicht ist es möglich, bereits während der Elternzeit eine Urlaubsvertretung zu übernehmen oder Teilzeit zu arbeiten. Eventuell möchte auch deine Partnerin oder dein Partner ihre oder seine Planung der Elternzeit an deine Wiedereinstiegswünsche anpassen. Sprecht darüber. Auch mit euren Chefinnen und Chefs.



Zweifel am Wiedereinstieg

Entgegen deiner früheren Planung kannst du dir eine baldige Rückkehr in den Job zurzeit gar nicht vorstellen? Es ist sehr gut möglich, dass sich durch dein Baby vieles verändert hat, da das Muttersein dich ganz und gar erfüllt. Kläre mit dir selbst und deiner Partnerin oder deinem Partner vor allem zwei Aspekte und nimm gegebenenfalls danach Kontakt zu deiner Arbeitgeberin oder deinem Arbeitgeber auf:

- **Die finanzielle Seite:** Ist es notwendig, wieder zu arbeiten, weil ihr dein Gehalt eingeplant habt oder du alleinerziehend bist?
- **Deine Zufriedenheit:** Wünschst du dir vielleicht einen anderen Job? Ein toller Nebeneffekt der Elternzeit kann darin bestehen, die bisherige Berufstätigkeit zu hinterfragen - und etwas ganz Neues auszuprobieren.

Elternzeit für das andere Elternteil

Hast du, als das andere Elternteil, Elternzeit beantragt? Falls nicht, frage dich, ob sich diese Entscheidung noch richtig für euch anfühlt. Bitte sprecht als Paar darüber, ob eine Elternzeit für dich nicht doch eine Entlastung und Bereicherung für eure Familie wäre.

Laut Gesetzgeber musst du die Elternzeit sieben Wochen vorher beantragen. Sprich mit deiner Partnerin oder deinem Partner über ihre oder seine Wünsche und danach mit deiner Arbeitgeberin oder deinem Arbeitgeber.



AUSFLÜGE, BESUCHE UND URLAUBE MIT BABY



Sehnt du dich manchmal wieder nach mehr Abenteuer und Freiheit? Kein Wunder. Das Leben mit Kind ist eine Umstellung. Spontane Unternehmungen sind schwierig geworden – und ab und zu wünschst du dir vielleicht die Leichtigkeit von früher zurück.

Vielleicht fragst du dich auch, ob du dein Baby durch Ausflüge, Urlaube oder Besuche von Verwandten oder Bekannten überforderst. Niemand kann dir die Entscheidung „Ausflüge oder Urlaube mit Baby – ja oder nein?“ abnehmen, doch wenn die Voraussetzungen stimmen und du ein gutes Bauchgefühl hast, spricht nichts dagegen, es auszuprobieren.

Übrigens: Für neue Eindrücke und um Kraft zu tanken, musst du nicht unbedingt weit wegfahren. Auch der Park oder der Stadtwald sind magische Orte, wenn du sie für mehr als nur den üblichen Spaziergang nutzt. Wieso nicht mal ganz bewusst am Abend aufbrechen? In der Dämmerung sehen wir zwar weniger, aber unsere Ohren nehmen dafür intensiver wahr, z. B. Tierstimmen. Und auch Regen hat seinen Reiz, weil wir dann vieles stärker riechen. Für Babys gilt das alles genauso wie für Erwachsene. Wer es ausprobiert hat, der weiß: Von so einem „Abenteuer“ kommt man „anders“ zurück nach Hause.

Achtung: Dein Baby benötigt unbedingt eine UV-Schutz-Kopfbedeckung, z. B. einen Sommerhut aus leichtem Material oder eine Schirmmütze. Sorge für ausreichend Schatten. Genauso wichtig ist es natürlich, dass es deinem Baby im Winter warm genug ist. Achte immer darauf, dass es deinem Baby weder zu warm noch zu kalt ist.



Tipps und Tricks

... für eine Auszeit mit Baby

- Nichts Wichtiges vergessen! Schreibe eine Urlaubs- oder Ausflugliste!
- Bei einer längeren Autofahrt sind ausreichend Pausen wichtig. Nimm gerne eine Decke mit und mache z. B. ein kurzes Picknick, damit dein Baby sich ausstrampeln kann.
- Es ist okay, wenn Kinder eine längere Zeit in einer Babyschale liegen. Es gibt nicht jeden Tag lange Autofahrten mit Kind. Ausnahmen dürfen sein.
- Falls du Familie oder Freunde im Ausland besuchst und mit dem Flugzeug anreist, informiere dich im Vorfeld bei der Fluggesellschaft oder in einem Reisebüro, was beim Fliegen mit Baby zu beachten ist.
- Wenn es draußen warm ist: Laufe barfuß über eine Wiese. Zeige auch deinem Baby, wie es sich anfühlt, wenn die Fußsohlen sanft von Gras gekitzelt werden.
- Nimm ein Picknick mit. Auch in der kälteren Jahreszeit kann es Spaß machen, mit Thermoskanne, Keksen und Dip (oder Ähnlichem) an einem schönen Ort zu sein.



Gut zu wissen:

Finanzielle Hilfen

Falls du finanzielle Unterstützung brauchst, ermöglicht das Land Berlin Erholungs- und Familienurlaube. Zusätzlich gibt es gemeinnützige Familienferienstätten und kostengünstige Familienfahrten. Hierzu findest du Angebote auf den letzten Seiten dieser ElternMail.

DIE ENTWICKLUNG DEINES BABYS

Dein Baby ist in dieser Phase neugierig und möchte am liebsten die ganze Welt entdecken. Überwiegend erkundet es sein Umfeld in dieser Entwicklungszeit mit dem Mund (orale Phase). Alles, was es greifen kann, nimmt es in den Mund. Dein Baby reagiert auf deine Mimik und Gestik und versucht, dich nachzuahmen. Es beginnt, selbst Freude und auch seinen Ärger auszudrücken. Gleichzeitig ist es ein großes Abenteuer für dein Baby und für dich als Mutter und als Vater zu erleben, wie dein Baby mit allen Sinnen seine große-kleine Welt erkundet. Deshalb ist dein Baby in anderen Momenten auch wieder sehr anhänglich. Das sogenannte Bindungssystem wird dann wieder aktiv, wenn dein Baby viel Nähe sucht.

Bewegung - Hören - Sehen - Sprechen

So bewegt sich dein Baby - motorische Entwicklung

Dein Baby dreht sich zwischen 4,5 und 6 Monaten zuerst von der Rückenlage in die Bauchlage. Dabei dreht das Kind den Kopf zum Gegenstand, greift erstmals über seine Körpermitte, während die Beine in der Luft gehalten werden, und dreht sich dann um. Es kann sich zwar von beiden Seiten auf den Bauch drehen, ist allerdings erst mit ca. 8 Monaten in der Lage, sich vom Bauch auf den Rücken zurückzudrehen. Das kann für Eltern sehr anstrengend werden, da dein Baby sich ständig vom Rücken auf den Bauch dreht, in der Bauchlage schnell keine Kraft mehr hat und unzufrieden wird.

Drehst du dein Baby dann auf den Rücken, dreht es sich schnell wieder auf den Bauch und das „Spiel“ beginnt von vorne.

Begleite den Frust deines Babys, warte gerne etwas ab, denn die Unzufriedenheit deines Babys führt auch dazu, dass es sich weiterentwickelt, und biete ihm Alternativen wie Tragen, Kinderwagen usw.

Achtung: Bitte lasse dein Baby niemals unbeaufsichtigt auf erhöhten Flächen wie beispielsweise auf dem Wickeltisch, Sofa oder Bettrand liegen und lass immer eine schützende Hand an deinem Kind.

Dein Baby kann jetzt richtig sicher greifen sowie Gegenstände umräumen und hin- und herpacken. Du wartest schon sehnsüchtig auf das Krabbeln? Nur ganz selten zeigen Kinder ab dem 6. Lebensmonat bereits erste Krabbelversuche. Erst ab 8 Monaten beginnen die meisten Kinder zu robben und zu krabbeln. Dazu mehr in der nächsten ElternMail.

So spricht dein Baby

Die zweite Lallphase beginnt! Jetzt werden Silben immer bewusster miteinander verbunden wie „dadada“, „papapa“ oder „mamama“. Die Kinder passen sich dem Betonungsmuster ihrer Umgebungssprache an und probieren nur noch Laute ihrer Muttersprache aus. Jetzt zeigen sich auch Unterschiede zwischen normal hörenden und schwerhörigen Kindern - Kinder, die schwer hören, verstummen in dieser Entwicklungsphase. Solltest du unsicher sein, ob dein Baby gut hören kann oder nicht, zögere nicht und vereinbare einen Termin bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt.

So kannst du die sprachliche Entwicklung unterstützen

- Babys haben früh Freude daran, wenn sich die sprechenden Personen abwechseln. Führt „Lall-Unterhaltungen“, indem du sein Gebrabbel nachmachst oder vielleicht auch neue Silbenketten ausprobierst. Mache dann eine Pause, schaue dein Baby an oder sage: „Jetzt du!“
- Sprich in höherer Tonlage. Wenn möglich, verwende eine melodische Sprechmelodie, also eine Art „Singsang im Sprechen“, und nutze eine ausdrucksstarke Mimik (einen überzogenen Gesichtsausdruck).
- Begleite das, was du tust und was das Baby macht, sprachlich wie beispielsweise beim Wickeln, Anziehen, Stillen, Waschen - sage, was du und dein Baby gerade machen.
- Schaut Bilderbücher an und erzähle deinem Baby, was ihr seht.



Lustiger Hack

Falls es sich für dich ungewohnt anfühlt, allein zu sprechen:

Lasse eine Puppe oder ein Schmusetier mit deinem Baby sprechen.

Die „Figur“ kann mal dich und mal dein Baby anschauen und z. B. fragen: „Wo ist deine Nase?“ Kleine Stimmveränderungen sind ok und lustig.

Was dein Baby schon hören kann

Mit 5 bzw. 6 Monaten kann dein Baby auf sich aufmerksam machen, indem es durch Plappern oder Quietschen ganz laut seine Stimme einsetzt. Vielleicht beobachtet du bereits, dass dein Kind auf entfernte Geräusche reagiert. Beispielsweise klingelt jemand an der Tür, das Telefon läutet oder ein Auto hupt. Ab und an kann es sein, dass dein Baby unsicher oder auch ängstlich wirkt, wenn ein unbekanntes Geräusch erklingt. Solche Geräusche können Kinder verunsichern. Schenke deinem Kind in einer solchen Situation Sicherheit und erzähle, was das für ein Geräusch war.

Was dein Baby sehen und wahrnehmen kann

Für uns Erwachsene sind die folgenden Abläufe normal: Wenn ich einen Ball werfe, fällt er hinunter. Wenn ich einen Gegenstand unter eine Decke lege, ist dieser nicht für immer weg, ich kann den Gegenstand wieder hervorholen.

All diese Ereignisse, die in unserer Umgebung stattfinden, nehmen wir wahr und verstehen sie. Unsere Kinder hingegen können noch nicht begreifen, dass ein Gegenstand unter einer Decke nicht für immer verschwunden ist. Entweder ist der Gegenstand da oder er ist es nicht. Ab 4-5 Monaten lernt dein Baby langsam: Wenn A passiert, dann kann B folgen.



So kannst du dein Baby in seiner Entwicklung unterstützen

- Lasse dein Baby in wachen Zeiten spielen. Biete Spielmöglichkeiten an, die dein Kind mit allen Sinnen erkunden kann.
- Wichtig: Schenke deinem Baby immer wieder ungeteilte Aufmerksamkeit und lege in dieser Zeit beispielsweise dein Handy zur Seite.
- Gönn dir auch kurze Pausen, wenn dein Baby sich z. B. gerade zufrieden beschäftigt. Dein Baby braucht keine dauerhafte Bespaßung!
- Vielleicht gibt es in deiner Nähe Eltern-Kind-Gruppen. Diese sind für alle Familien da. Dort findest du einen Austausch mit Müttern und Vätern und dein Kind kann in Kontakt mit anderen Kindern kommen. Ab dem 4./5. Monat kann auch Babyschwimmen eine schöne Beschäftigung für dein Baby sein.
- Achte darauf, dass sich dein Kind frei bewegen kann. Lieber die Wachzeiten auf einer Decke oder bei schönem Wetter auf einer Wiese nutzen anstatt im Kinderwagen, in der Trage oder in der Babyschale.
- Fingerspiele oder Lieder, bei denen viel geklatscht werden kann, mögen Kinder gerne.
- Biete deinem Kind Spielmaterialien zum Türme bauen an. Stapeltürme oder Becher eignen sich hierfür gut.
- Nutzt gerne wertvolle Kursangebote wie z. B. PEKiP, Pikler, Delfi oder Babyschwimmen (mehr Infos s. Verweise auf den letzten Seiten). Dabei lernst du/lernt ihr vielleicht auch andere Eltern kennen, die gleichaltrige Kinder haben und mit denen ein Austausch oder Treffen neue Impulse bringen kann.

NÄHE - FREIRAUM - KINDGERECHTE UMGEBUNG

Bis vor Kurzem verbrachte dein Baby die meiste Zeit des Tages an oder auf dir. Es wurde gekuschelt, getragen oder ihr habt mit dem Kinderwagen Spaziergänge unternommen. Mehr und mehr möchte dein Baby sich nun bewegen und zeigt das sogenannte Explorationsverhalten, d.h. dein Kind entdeckt (exploriert) seine Umgebung selbstständig.

In kleinen „Schritten“ löst sich dein Baby von dir. Es möchte die Welt erkunden, die Fußleiste untersuchen, selbstständig Spielzeuge entdecken.

Was benötigt dein Kind, um den ersten Ablösungsprozess zu meistern? Eine enge Bindungsperson wie dich als Mama, als Papa oder eine andere nahestehende Person, die Vertrauen und Sicherheit schenkt und vermittelt: „Entdecke die Welt. Ich bin da, wenn du mich brauchst.“ Dein Baby traut sich, sich von dir zu entfernen, wenn es weiß, dass es nicht allein gelassen wird und es bei Unsicherheiten sofort wieder zu seinem sicheren Hafen robben oder krabbeln kann. Daher ist es wichtig, dass du dir die Zeit und Ruhe nimmst, dein Baby zu beobachten, es zu begleiten und zu zeigen, dass du da bist, wenn es dich braucht.

Wichtig ist, dass Kinder die Möglichkeit bekommen, ihre Umgebung zu erkunden, um Erfahrungen zu sammeln. Wenn dein Baby z. B. eine kleine Stufe entdeckt und diese hinunterrobben oder -krabbeln möchte, ist es für dich sicher nicht unbedingt einfach, dies auszuhalten, da Eltern schnell Gefahren sehen. Für das Selbstbewusstsein, das Selbstvertrauen und die Einschätzung eigener körperlicher Fähigkeiten ist es wichtig, dass Kinder selbst versuchen dürfen, kleine Hürden zu überwinden. Natürlich darfst du als wichtige Bindungsperson nah bei deinem Kind sein, um notfalls eingreifen zu können.

Das würde dein Baby sagen:

„Ich möchte dazugehören und selber tätig werden.“

„Ich nehme wahr, was um mich herum passiert.“

„Alles ist neu für mich. Ich bin neugierig, mich selbst und die Welt kennenzulernen.“

„Ich brauche dich, ich brauche Sicherheit und Zuwendung und die Möglichkeit zu erkunden!“



Tipps und Tricks

... für eine „Ja-Umgebung“

Schau gerne, dass euer Zuhause zu einer sogenannten „**Ja-Umgebung**“ für dein Baby wird. Gibt es z. B. Dekorationen, Pflanzen oder andere Gegenstände, die dein Kind umwerfen könnte? Dann stelle sie nach oben. Hat es durch Schubladen, Schränke etc. Zugriff auf Materialien, die nicht kindgerecht sind? Dann entferne die Materialien und lege stattdessen Spielsachen hinein – Kinder lieben es, Schranktüren zu öffnen. Oder verschließe die Schranktüren, sodass dein Kind diese nicht öffnen kann.

Warum ist eine Ja-Umgebung wichtig?

Damit Babys sich frei entfalten und ausprobieren können, ohne sich zu verletzen.



SICHERHEIT IN WOHNUNG UND HAUS

Mit 5 bis 6 Monaten wird dein Baby immer mobiler und das Interesse am Liegen auf der Krabbeldecke nimmt allmählich ab. Stattdessen möchte dein Baby nach und nach die Umgebung erkunden. Das bedeutet, dass es nun einiges zu beachten gilt, damit dein Baby unverletzt bleibt.

- **Vorsicht am Wickeltisch oder anderen hohen Möbelstücken**

Dein Baby kann sich bereits drehen und die Gefahr besteht, dass es herunterfallen kann. Daher lasse dein Kind niemals unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch, einem Sofa oder dem Eltern-/ Familienbett liegen. Habe immer eine Hand auf deinem Kind, wenn du beispielsweise etwas aus der Wickeltischschublade nehmen möchtest und dich dazu hinunterbeugen musst.

- **Steckdosensicherung**

Achte darauf, dass alle Steckdosen mit einem Schutz gesichert werden. Du erhältst Steckdosensicherungen z. B. in einem Baumarkt oder auch in einer Drogerie. Am sichersten sind nicht die selbstklebenden Sicherungen, sondern solche, die geschraubt werden.

- **Treppengitter**

Falls in deiner Wohnung oder in deinem Haus Treppen vorhanden sind, befestige ein Treppengitter, sodass dein Kind keine hohen Stufen hinunterstürzen kann.

- **Gefährliche Gegenstände**

Sicherlich beobachtest du, dass dein Baby immer mehr greifen möchte und sich für seine Umgebung interessiert. Achte darauf, dass keine spitzen Gegenstände, offene Cremes usw. in der Nähe deines Babys liegen. Zusätzlich prüfe bitte, ob Pflanzen in eurem Zuhause giftig sind und nimm diese aus der Reichweite deines Kindes. Auf den letzten Seiten findest du die Kontaktdaten der Giftnotrufzentrale.

- **Haustiere**

Katzen und Hunde z. B. sind für Kinder oft interessant. Durch das erlernte Fortbewegen können sie nun auch hinter den Tieren her krabbeln. Dein Kind sollte im Umgang mit Haustieren begleitet werden, damit es einen liebevollen Umgang lernt. Kinder sollten mit Tieren nicht allein sein, da die Gefahr besteht, dass die Tiere die Kinder verletzen oder auch umgedreht.

- **Kinderwagen**

Schnalle bitte dein Baby im Kinderwagen an.

- **Gardinen/Vorhänge/Tischdecken**

Prüfe Gardinen und Vorhänge auf Stabilität der Aufhängung und verzichte auf Tischdecken. Babys ziehen gerne daran.

- **Möbel sicher befestigen**

Achte darauf, dass alle Möbel an der Wand gut befestigt sind, damit diese nicht auf dein Kind fallen können. Das gilt natürlich auch für schwere Gegenstände wie z. B. Bücher, die aus einem Regal rutschen könnten.

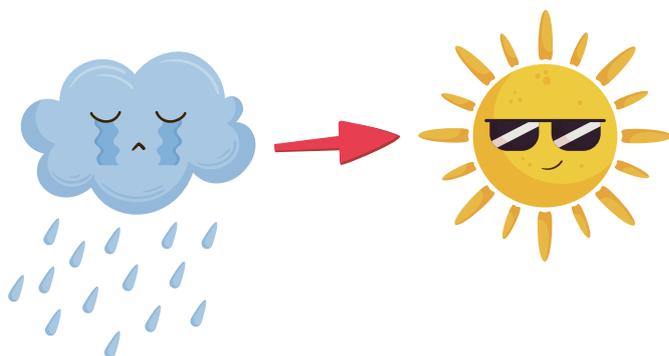


DER 4. & 5. ENTWICKLUNGSSCHUB

Wieder steht eine aufregende und emotionale Zeit für dein Baby bevor. Der 4. & 5. Schub sind häufig sehr herausfordernd und kräftezehrend. Es passiert sehr viel Wachstum im Gehirn deines Kindes.

Viele Mütter und Väter haben großen Respekt vor Entwicklungsschüben und vielleicht auch ein wenig Angst davor.

Du darfst gerne deinen Fokus auf das Positive richten. Wie heißt es so schön: Auf Regen folgt Sonnenschein.



Entwicklungsschub - 19. Woche

Beginn: Meist um die 14. und 15. Lebenswoche.

Ende: Üblicherweise mit der 19.-20. Lebenswoche.

Dauer: Etwa 4-6 Wochen. Der Höhepunkt liegt häufig etwa in der 19. Woche.

Entwicklungsschub - 25. Woche

Beginn: Meist um die 22.-23. Lebenswoche.

Ende: Üblicherweise mit der 26.-27. Lebenswoche.

Dauer: Etwa vier Wochen. Der Höhepunkt liegt häufig etwa in der 26. Woche, also eher gegen Ende des Schubes.



Nicht vergessen!

Anmeldung für die ElternMail ab dem 7. Lebensmonat. (s. Rückseite)
(English / українська / Türkçe / العربية)



Woran erkennst du Entwicklungsschübe?

• Unruhe und Schlafprobleme

Im Gehirn deines Babys passiert sehr viel, da es immer mehr dazulernen möchte. Dadurch kann es sein, dass dein Kind schlechter in den Schlaf findet, häufiger wach wird und etwas unausgeglichener ist, als du es von deinem Baby kennst.

• Vermehrtes Weinen

Vielleicht beobachtest du in der Zeit, dass dein Baby häufiger weint, viel Nähe von dir benötigt und eventuell auch wütend ist.

• Mehr oder weniger Appetit

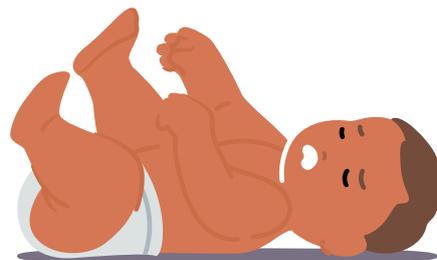
Mache dir keine Sorgen, wenn dein Baby während der Phase mehr Hunger als gewöhnlich hat oder eher weniger essen möchte. Vielleicht kennst du es von dir, dass du in Stresssituationen mehr oder weniger Hunger hast. Es kann passieren, dass dein Baby die Beikost verweigert - bleibe gelassen und gib wieder mehr Milch. Es ist eine Phase, die vorübergeht! Wenn du stillst, lege einfach öfter an, dann wird die Milchproduktion auch wieder erhöht.

• Verdauungsauffälligkeiten

Hier kann es zum Beispiel zu Verstopfung, Durchfall, Blähungen oder Bauchschmerzen kommen. Das Gehirn hat einen großen Einfluss auf den Darm, der irritiert auf emotionale Unruhe reagieren kann.

• Anhänglichkeit, Trennungängste

Dein Baby möchte ständig auf deinen Arm und den Raum darfst du auch nicht verlassen? Auch das ist ein typisches Zeichen, denn dein Baby benötigt nun mehr Nähe und Sicherheit.



STRESSIGE PHASEN

Das kann euch als Paar während stressiger Phasen helfen

Mache dir bewusst, was ihr da gerade durchmacht. Im Trubel des Alltags bleibt weniger Zeit für ruhige, (er-)klärende Gespräche. Dazu kommt vielleicht, dass ihr öfter unausgeschlafen und deshalb reizbarer seid.

Manchen Paaren hilft ein „Standortwechsel“. Sobald der Ton schärfer wird, schlägt einer vor, die Umgebung zu wechseln. Von der Küche ins Wohnzimmer zum Beispiel. Oder: vom Wohnzimmer raus auf die Straße, für einen kleinen Spaziergang vielleicht. Klingt verrückt, aber woanders ist auch die Stimmung oft plötzlich ganz anders. Unbelasteter. Die Wohnung natürlich nur gemeinsam mit dem Baby verlassen oder wenn eine andere Person auf euer Baby aufpasst.

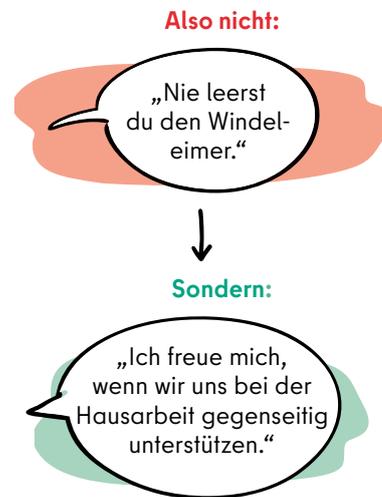
Wenn du alleinerziehend bist

Du bist alleine mit deinem Baby? Dann sprich mit einer guten Freundin, einem guten Freund, deinen Eltern, Großeltern oder nahestehenden Nachbarn über deine derzeitige Situation. Frage nach Hilfe – ohne dich schlecht zu fühlen oder gar Gedanken wie „Ich bin eine schlechte Mutter / ein schlechter Vater“ zu haben.

Wenn du dein Kind einem nahestehenden Menschen anvertrauen kannst, dann tue dies und nimm die Hilfe an. Lasse die zwei einen kleinen Spaziergang unternehmen, auch wenn es nur 30 Minuten sind. Du darfst dir eine Pause nehmen! Du brauchst eine Pause! Es ist okay. Wenn du niemanden an deiner Seite hast, informiere dich gerne über Hilfe und Unterstützung. Auf den letzten Seiten findest du Unterstützungsangebote.

Noch ein Trick, um dicke Luft zu entschärfen:

Nicht so sehr betonen, was stört – sondern das Ganze möglichst positiv verpacken.



DER SCHLAF DEINES BABYS

Der Schlafbedarf deines Babys

- Dein Baby kann am Tag bereits 2-3 Stunden am Stück wach sein.
- Vor dem Abendschlaf darf dein Kind ca. 3 Stunden wach sein.
- 3-4 Mal schläft dein Baby am Tag für ungefähr 2-4 Stunden.
- Dein Baby benötigt ca. 1-2 Flaschen / Stillmahlzeiten in der Nacht.
- Ungefähr 14-15 Stunden schläft dein Kind insgesamt und nachts 11-12 Stunden.

Wichtig: Diese Angaben dienen zur Orientierung. Jedes Kind hat seinen ganz eigenen Schlafbedarf.

Mein Baby lässt sich nicht ablegen - was tun?

Babys brauchen viel Schlaf - und die meisten lieben es, auf dem Arm der Eltern einzuschlummern. Doch viele Babys wachen auf, sobald man sie ablegen will. Im Folgenden erfährst du, woran das liegen kann und wie das Ablegen deines Babys besser klappen kann.

- Die Suche nach Körperkontakt ist für Babys völlig natürlich.
- Die Nähe der Bezugspersonen gibt ihnen Sicherheit - so können sie wunderbar entspannen.
- Babys verbringen viel Zeit im Leichtschlaf und prüfen dann oft unbewusst, ob die Situation noch so ist, wie sie beim Einschlafen war.
- Wenn sie im Leichtschlaf abgelegt werden, spüren sie die Veränderung und werden dadurch schnell wach, weil sie merken, dass etwas anders ist. Sie weinen dann, weil sie durch das Ablegen aufgeschreckt wurden und es nicht mehr so schön gemütlich ist wie vorher.
- Oftmals hat es auch mit Entwicklungsschüben zu tun, wenn sich Babys plötzlich nicht mehr ablegen lassen, obwohl es vorher immer ganz wunderbar geklappt hat. Daher heißt es: Geduld haben und die Situation liebevoll begleiten.



Tipps und Tricks

... wie das Ablegen deines Babys klappen kann

Tipp 1: Den richtigen Moment zum Ablegen wählen

Am wichtigsten ist, dass du ein Gespür dafür bekommst, wann dein Baby im Leichtschlaf ist. Solange dein Baby sich bewegt, mit den Augen zuckt, Grimassen schneidet o.ä., ist es noch im Leichtschlaf und dann solltest du mit dem Ablegen besser warten. Wenn es in den Tiefschlaf eintaucht, wird dein Baby gefühlt „schwer“, bewegt sich kaum noch und hat eine ruhige Gesichtsmimik. Erst dann solltest du versuchen, es langsam abzulegen.

Tipp 2: So legst du dein Baby am besten ab

Am besten klappt das Ablegen über die Seite, wobei die Füße deines Babys zuerst die Matratze berühren, dann die Beine, Hüfte, Oberkörper und dann langsam auf den Rücken ablegen und noch etwas die Hand am Körper des Babys lassen. Nach ein bis zwei Minuten die Hand langsam lösen und noch eine Weile im Zimmer bleiben, um rasch reagieren zu können, falls das Baby unruhig wird. Dann ist es gut, möglichst schnell zum Bett zu gehen, sofern sich dein Baby „meldet“, um zu schauen, ob du dein Kind durch Handkontakt im Bett beruhigen kannst. Wenn nicht, nimm es kurz hoch, bis es wieder ruhiger wird, und schaue, ob du es dann vorsichtig, wie beschrieben, ablegen kannst.

DIE ERNÄHRUNG DEINES BABYS



Frühestens mit Beginn des 5. Lebensmonats, spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats wird mit der Beikost gestartet.

So erkennst du, ob dein Baby bereit für die Beikost ist

Dein Baby kann sich vom Rücken auf den Bauch drehen.

Es ist nach der Milch noch hungrig oder meldet sich schon nach kürzerer Zeit erneut.

Der Zungenstreckreflex, den dein Baby zum Saugen braucht (vor und zurück) hat sich zurückgebildet und es kann die Zunge auch seitwärts bewegen. Es schiebt den Brei also nicht mehr mit der Zunge wieder raus.

Dein Baby schaut neugierig auf deinen Teller und will anscheinend dasselbe essen wie du. Das kann ein Hinweis sein, muss es aber nicht. Denn Babys sind wunderbare „Nachmacher“. Sie wollen das machen, was andere vormachen.

Brei selber kochen oder Gläschen?

Generell sind Brei-Rezepte einfach und die Herstellung nicht schwer. Meist ist dies auch preiswerter als das Kaufen von fertigen Gläschen. Außerdem kannst du selbst bestimmen, welche Zutaten der Brei enthalten soll. Dein Baby lernt bei selbst gemachter Beikost früh unterschiedliche Geschmacksrichtungen kennen. Natürlich spricht nichts gegen Gläschen, wenn du nicht selber kochen kannst oder magst, es eilig hast oder unterwegs füttern musst. Verweise zu Rezeptideen findest du auf den letzten Seiten.

Die Beikostphase dauert meist bis zum Ende des ersten Lebensjahres. Falls du keinen Brei füttern möchtest oder dein Baby keinen Brei mag, kannst du auch ab Beginn des 6. Monats die Baby-Led-Weaning-Methode ausprobieren.

Baby-Led-Weaning - kurz: BLW

BLW ist eine andere Methode, um ein Baby an feste Nahrung zu gewöhnen, als mit den klassischen Breien. Übersetzt bedeutet der Begriff etwa „vom Baby geführtes Abstillen“ und es handelt sich dabei um die sogenannte breifreie Beikost. Das Baby hat es bei dieser Methode in der Hand, was und wie viel es isst. „In der Hand“ ist dabei wörtlich gemeint.

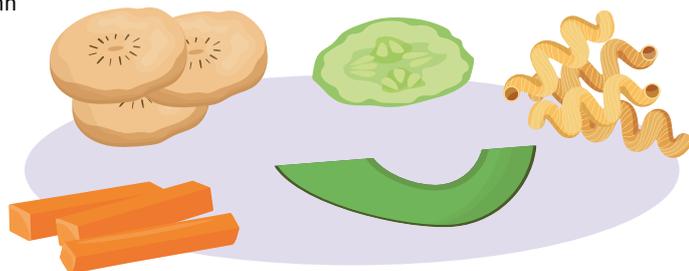
Wichtige Voraussetzungen für BLW

- Ein zeitlicher Anhaltspunkt, um mit BLW zu starten, ist, dass dein Baby in der Lage sein sollte, Dinge wie z. B. Spielzeug in der Hand zu halten und an den Mund zu führen.
- Dein Baby kann sich selbst füttern und benötigt zunächst keinen Löffel oder Gabel.
- Dein Baby kann etwas mit dem Daumen und Zeigefinger greifen (Pinzettengriff) und kann dadurch kleinere Essensstücke in den Mund führen.
- Parallel dazu wird das Baby weiter gestillt oder erhält Flaschennahrung (wie auch beim Brei).

Für den Start eignen sich z. B. geschälte und vorgegarte Birnen- oder Apfelstücke, vorgegarte Karotten-, Kürbis- oder Zucchinistücke sowie gekochte Kartoffelstücke. Achte darauf, dass das Essen für dein Baby nicht salzig oder fettig ist.

Die Vorteile von BLW

Die Vorteile dieser Methode sind vielseitig. Das Baby hat von Anfang an die Chance, das Essen mit allen Sinnen zu erforschen (Konsistenz, Geruch, Geschmack, Farbe, Form). Es kann „wie die Großen“ am Tisch mitessen. Zusätzlich kann das Baby selbst bestimmen, was und wie viel es essen möchte. Ein weiterer Vorteil ist auch, dass die Mund- und Handmotorik durch BLW gefördert wird.



DIE ERSTEN ZÄHNCHEN KOMMEN

Im Alter von 6–8 Monaten machen sich die ersten Zähnchen auf den Weg. Meist machen den Anfang die ersten beiden Schneidezähne.



Gut zu wissen Das Milchzahngewiss

Ein Milchzahngewiss hat 20 Zähne und ist im Alter von 2,5 bis 3 Jahren komplett.

Wie geht es deinem Kind beim Zahnen?

- Gerötetes und angeschwollenes Zahnfleisch kann auftreten.
- Oftmals sind Kinder aufgrund der Schmerzen unruhiger und weinen mehr.
- Ab und an kann dein Kind auch leicht erhöhte Temperatur haben.
- Eventuell sabbert dein Kind mehr und hat häufiger die Finger im Mund.

Wann kommen welche Zähne?

Du fragst dich, wann welche Zähnchen kommen? Hier haben wir eine übersichtliche Grafik für dich.

Es gibt bereits Apps, in welchen du eintragen kannst, wenn sich der nächste Zahn zeigt. Prima für die Erinnerungen.

Das kannst du tun

- Ein gekühlter Beißring kann den Schmerz etwas lindern. Beißringe erhältst du unter anderem im Drogeriemarkt. Lege diesen einfach in den Kühlschrank.
- Es gibt Gels, die schmerzstillend wirken. Frage gerne in der Apotheke oder bei deiner Kinderärztin oder deinem Kinderarzt nach.

- Ein nasser Waschlappen zum Kauen kann sehr beruhigend wirken.
- Viele Babys mögen eine sanfte Massage der Zahnleiste. Achte darauf, dass deine Hände sauber sind, und massiere dann die Zahnleiste deines Babys.

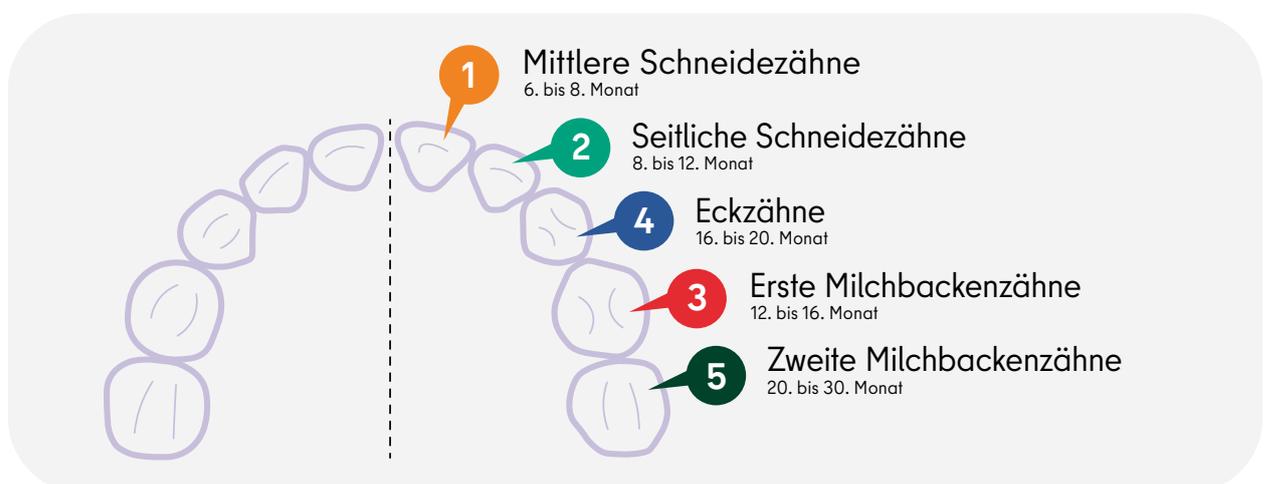
Wichtig zu wissen: Es wird nicht empfohlen, dass Babys kühle Lebensmittel erhalten oder eine Bernsteinkette tragen, welche zur Linderung der Schmerzen helfen soll. Die Gefahr ist zu groß, dass sich dein Baby verschluckt oder sich durch die Kette verletzt.

Pflege von Milchzähnen

Du darfst deinem Baby bereits einmal am Tag die ersten Zähnchen putzen. Nimm dazu eine weiche Zahnbürste. Es gibt aber auch sogenannte Fingerhut-Zahnbürsten aus Silikon. Der Fingerhut hat weiche Borsten und kann von Mama oder Papa über den Zeigefinger gestülpt werden. So können behutsam die ersten Zähnchen geputzt werden. Dein Kind gewöhnt sich langsam daran, dass Zähneputzen wichtig ist. Vereinbare auch gerne einen Termin bei einer Zahnärztin oder einem Zahnarzt. Dort erhältst du wichtige Informationen darüber, welche Zahnpasta für dein Kind geeignet ist und wie du am besten die Zähnchen putzt. Somit gewöhnt sich dein Kind schon frühzeitig an die Besuche bei einer Zahnärztin oder einem Zahnarzt.

Tipp für dich

Nimm eine Babyzahnbürste mit einem ovalen Griff zum Putzen der Zähne. So kann dein Baby diesen halten und auch als Beißring benutzen.



DIE GESUNDHEIT DEINES BABYS

Die U5-Untersuchung - wichtig zu wissen

Zwischen dem 6. und 7. Lebensmonat findet die U5 bei eurer Kinderärztin oder eurem Kinderarzt statt. Dies wird bei der Untersuchung angeschaut und im gelben U-Heft notiert:

- Die Messung der Körpergröße und des Gewichts.
- Der Kopfumfang deines Babys wird gemessen.
- Es wird auf die Bewegungen deines Babys geschaut:
 - Dreht sich dein Baby bereits?
 - Kann es sich in Bauchlage mit den Händen abstützen?
 - Greift es nach Gegenständen?
- Überprüfung der Organe
- Es wird getestet, ob dein Baby sehen und hören kann.

Wichtig ist, dass du an das Impfbuch deines Kindes denkst. So kann geprüft werden, ob alle notwendigen Impfungen stattgefunden haben oder ob gewisse Impfungen noch nachgeholt werden sollten. Hier ist auch wichtig zu sagen, dass du als Mutter, du als Vater bzw. ihr als Eltern entscheidet, welche Impfungen euer Kind erhält und welche nicht.

In Deutschland empfiehlt ein unabhängiges Gremium aus Expertinnen und Experten, die Ständige Impfkommission (STIKO), welche Impfungen in welchem Lebensalter sinnvoll sind, um sich vor gefährlichen Infektionskrankheiten zu schützen.

U-Untersuchungen bei Babys und Kindern

- U2 3. bis 10. Lebenstag
- U3 4. bis 5. Lebenswoche
- U4 3. bis 4. Lebensmonat
- U5 6. bis 7. Lebensmonat**
- U6 10. bis 12. Lebensmonat
- U7 21. bis 24. Lebensmonat
- U7a 34. bis 36. Lebensmonat
- U8 46. bis 48. Lebensmonat
- U9 60. bis 64. Lebensmonat



Nicht vergessen!

Anmeldung für die ElternMail ab dem 7. Lebensmonat. (s. Rückseite)
(English / українська / Türkçe / العربية)



Vorsorgeuntersuchung bei eurer Zahnärztin oder eurem Zahnarzt

Neben der U5 bei der Kinderärztin oder beim Kinderarzt gibt es die Möglichkeit die UZ 1 bis UZ 6 bei einer (Kinder-)Zahnärztin oder einem (Kinder-)Zahnarzt mit deinem Baby machen zu lassen. Das bedeutet, dass ab dem 1. Zahn bis zum 6. Lebensjahr einmal im Jahr die Zähne deines Kindes überprüft werden. So kann sich dein Baby an Besuche bei einer Zahnärztin oder einem Zahnarzt gewöhnen und du erhältst alle Informationen darüber, was wichtig für eine gesunde Mundhygiene ist.



WENN DEIN BABY KRANK IST



Das Elternherz zerbricht, wenn das Baby Schmerzen hat. Ob ein kleiner Schnupfen, der den Schlaf erschwert, Husten oder Fieber. Egal was unsere Kinder plagt, du möchtest natürlich so schnell wie möglich helfen. Trotzdem sind regelmäßige Infekte sogar wichtig für dein Baby, da darüber das Immunsystem aufgebaut und gestärkt wird.

Wichtige Fakten über Fieber

Die Körpertemperatur eines Babys beträgt zwischen 36 und 37,5 Grad Celsius.

Von leicht erhöhter Temperatur wird gesprochen, wenn die Temperatur auf 38 Grad steigt. Alles darüber hinaus bezeichnet man als Fieber und ab 39 Grad spricht man von hohem Fieber.

Warum Fieber nichts Schlechtes ist

- Fieber ist eine Abwehrreaktion des Körpers.
- Durch die erhöhte Temperatur kämpft dein Baby gegen Viren und Bakterien an.
- Das Fieber hilft dabei, wieder gesund zu werden.

Wichtig: Informiere dich bei deinem Kinderarzt oder deiner Kinderärztin darüber, wie du reagieren kannst, sobald dein Baby Fieber oder Fieberkrämpfe hat.

Das kannst du tun

Erhöhte Temperatur muss nicht sofort durch Medikamente gesenkt werden. Beobachte dein Baby gut und lasse es unter Aufsicht fiebern. Achte darauf, dass dein Baby leichte Baumwollkleidung trägt und vermeide Anziehsachen, die zu einem Hitzestau führen können. Biete deinem Kind regelmäßig Flüssigkeiten wie Wasser, ungesüßten Tee oder, falls du noch stillst, Muttermilch an. Es ist okay, wenn du dein Kind während des Fiebers öfter stillst als davor.

Achtung: Wenn der Allgemeinzustand deines Babys sich verschlechtert, du beobachtest, dass es schwer atmet oder noch andere Krankheitssymptome zeigt, suche sofort die Notaufnahme oder einen Kinderarzt/eine Kinderärztin auf, insbesondere dann, wenn das Fieber länger als drei Tage anhält.

Liebe Mama, lieber Papa, falls du dich überfordert fühlst oder unsicher bist, auch wenn das Fieber nicht sehr hoch ist, hole dir ärztlichen Rat. Für dich ist ein krankes Kind etwas ganz Neues und du darfst dir all die Sicherheit holen, die du brauchst. Traue dich, nach Hilfe zu fragen.

Wenn du selbst krank bist, kannst du Kinderkrankenpflege und auch Familienpflege in Anspruch nehmen. Es gibt auch einen Notmütterdienst, der von der Krankenkasse bezahlt wird. Verweise hierzu findest du auf den letzten Seiten.

Wichtige Fakten über eine Erkältung

Eine der häufigsten Kinderkrankheiten ist die Erkältung. 8-12 Infekte im Jahr sind normal und dürfen sein. Das bedeutet, dass dein Kind ca. eine Erkältung im Monat hat. In der Phase einer Erkältung kann dein Baby unruhiger und unzufriedener sein. Oftmals wird beobachtet, dass die Augen rot angelaufen sind und die Nase verstopft ist. Da hilft ganz viel Nähe zu Mama, Papa oder einer anderen engen Bezugsperson.

Oftmals dauert es ca. eine Woche, bis sich dein Baby von einem Schnupfen erholt hat. Kommen zu der verstopften Nase noch Husten und Fieber hinzu, lasse dein Baby von eurer Kinderärztin oder eurem Kinderarzt untersuchen.

Das kann bei einer verstopften Nase helfen

- Stillende Mütter können ihrem Baby einen Tropfen Muttermilch in die Nase geben.
- Gib deinem Baby Kochsalzlösung (fertige Produkte kann man in der Apotheke kaufen), z. B. mit einer Pipette, in die Nase.
- Massiere ganz sanft die Brust deines Babys.
- Schneide eine Zwiebel klein und lege sie auf einen Teller in der Nähe des Babybettes.
- Befeuchte die Luft mit nassen Handtüchern, Wasserschalen o.ä.

Achtung: Verzichte auf Zusätze im Wasser (z. B. ätherische Öle) und achte darauf, dass die heiße Wasserschale nicht umkippen kann. Verbrühungsgefahr!

So stärkst du das Immunsystem deines Babys

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichend Flüssigkeit (wichtig: am besten Wasser, Muttermilch und ungesüßte Tees)
- Frische Luft
- Bewegung
- Spielen und Spaß haben
- Ausreichender und regelmäßiger Schlaf
- Kuscheln und körperliche Nähe
- Entspannung und Ruhe

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE IN BERLIN



Berliner Familienportal:

Auf dem Berliner Familienportal findest du zahlreiche wertvolle Serviceinformationen rund um das Thema Familie, einen Veranstaltungskalender für Kinder, Jugendliche und die gesamte Familie sowie Ratgeber zu vielseitigen Themen (z. B. Freizeit, Finanzen, Alleinerziehend, KiTa usw.)

← www.berlin.de/familie



Familienreisen

Familien mit einem niedrigen Einkommen oder besonderen Belastungen ermöglicht das Land Berlin Erholungs- und Familienurlaub. Weitere Infos zu gemeinnützigen Familienferienstätten oder kostengünstigen Familienfahrten auf:

← www.berlin.de/familie/informationen/familienerholung-angebote-und-foerderung-236



← <https://dfv-berlin.de/familienerholung>



← <https://bag-familienerholung.de>



Finanzhilfe für Kursgebühren

Durch verschiedene Leistungen des Bildungspakets (Bildung und Teilhabe, auch BuT) wird die Teilhabe an Angeboten in Schule und Freizeit von Kindern und Jugendlichen aus Familien mit wenig Geld gefördert. Dazu zählt auch ein monatlicher Pauschalbetrag, der für Babyschwimmen oder Babymassage genutzt werden kann.

← <https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/bildung-und-teilhabe>



Familienzentren

Die Berliner Familienzentren bieten offene Gruppen, Kurse und Beratung an. Auch Alleinerziehende, getrennt Erziehende oder Ein-Eltern-Familien finden dort spezielle Angebote. Hier, oder auch in Nachbarschaftshäusern und Stadtteilzentren, gibt es Informationen über verschiedene Eltern-Baby-Kursangebote wie PEKiP, Pikler, Delfi oder Babyschwimmen.

← www.berliner-familienzentren.de



← www.berlin.de/familie/informationen/nachbarschaftshaeuser-und-stadtteilzentren-127



Zudem gibt es in Berlin spezialisierte Familienzentren für LSBTQIA*-Familien:

← www.berlin.de/familie/informationen/regenbogenfamilien-343



... und Angebote für Väter

← www.berlin.de/familie/informationen/beratung-von-vaetern

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE IN BERLIN



Entlastung - Ehrenamtsangebote

Ehrenamtsangebote wie wellcome - Praktische Hilfe nach der Geburt, Känguru hilft und begleitet, bärenstark ins Leben, der Großeltdienst u. a. bringen Entspannung und Entlastung in den Alltag mit Kind(ern).

← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung/netzwerk-fruehe-hilfen



Hilfe bei eigener Krankheit: Familienpflege und Notmütterdienst

Familienpflege bietet praktische Unterstützung in Notsituationen für Familien mit Kindern unter 12 Jahren oder für risikoschwangere Frauen. Die Finanzierung und Beantragung läuft über die gesetzliche Krankenkasse oder Rentenversicherungsträger bzw. bei einer Ablehnung über das Jugendamt.

← <https://kinderversorgungsnetz-berlin.de/familienpflege-0>



Familien in Notlagen

Manchmal können Erkrankungen auch zu finanziellen Notlagen führen. Dann kann man sich an die Stiftung „Hilfe für die Familie“ wenden.

← www.stiftunghilfe.de



Soziale Erstberatung bieten zudem die Familienservicebüros.

← www.berlin.de/familie/informationen/familienservicebueros-350



Gesundheitsfragen - KJGD, Kinderärzte im Netz

Bei Fragen zur Gesundheit und kindlichen Entwicklung sind die Kinder- und Jugendgesundheitsdienste in den Bezirken die richtigen Ansprechpartner.

← <https://kinderversorgungsnetz-berlin.de/gesundheitsamt>



← www.kindergesundheit-info.de



Auch die Kinderärzte im Netz informieren und beantworten Fragen rund ums Thema Kindergesundheit.

← www.kinderaerzte-im-netz.de



Bei Vergiftungserscheinungen

Der Giftnotruf der Charité ist unter 030 192 40 für kostenlose telefonische Notfallberatungen 24 Stunden erreichbar. In lebensbedrohlichen Situationen bitte sofort den allgemeinen Notruf unter 112 anrufen! Mehr Informationen zum Giftnotruf findest du hier:

← <https://giftnotruf.charite.de>



Über die App **Vergiftungsunfälle bei Kindern** des Bundesinstituts für Risikobewertung wird man immer mit dem jeweils örtlichen Giftnotruf verbunden.

← www.bfr.bund.de/de/apps_vergiftungsunfaelle.html



Weitere wichtige Kontakte bei Noffällen / Krisen

Ärztlicher Bereitschaftsdienst:

← www.116117.de/de/aerztlicher-bereitschaftsdienst.php



Berliner Krisendienst

← www.berliner-krisendienst.de

Kinderschutz-Hotline

Tel: 61 00 66

Nummer gegen Kummer / Elterntelefon

Tel: 0800 111 0 550



Telefon-Seelsorge der Kirchen

Tel: 0800-111 0 111 und 0800 111 0 222

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

Tel: 116 016 oder

← www.hilfetelefon.de



Babybrei selber kochen

Rezeptideen findest du z. B. hier:

← www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/das-beste-essen-fuer-babys.html



oder hier:

← www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/alltagstipps/0-12-monate/brei-rezepte



Ausflüge und Spaziergänge

Tipps für Ausflüge und schöne Parks zum Spaziergehen findest du hier:

← www.berlin.de/tourismus/parks-und-gaerten



VON BEGINN AN GUT BEGLEITET

Mit der **ElternMail Berlin** will die **Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie** allen Eltern mit dem Start ins Familienleben und auf dem weiteren Weg zur Seite stehen und sie stärken. Das für Familien kostenlose Angebot soll dazu beitragen, dass Mütter und Väter hilfreiche Informationen rund um die Entwicklung ihres Kindes erhalten und praktische Tipps und Hinweise zu unterstützenden Angeboten vor Ort finden.

Vorschau auf die nächste ElternMail - 7. bis 9. Lebensmonat deines Babys

1. Krabbeln und Laufen lernen
2. Konflikte in der Paarbeziehung
3. Mediennutzung in der Familie
4. Fremdeln und Trennungsgänge
5. Informationen rund um die KiTa



Nicht vergessen: Jetzt anmelden!



Impressum

Herausgeber

ElternLeben.de - ein Angebot
der wellcome gGmbH

www.elternleben.de

www.welcome-online.de

Unterstützt von

Stützrad gGmbH

Gefördert durch

BERLIN



Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

Konzeption

wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz

Redaktion

wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz,
Madeline Hoffmann, Sabine Linz

Stützrad gGmbH: Katja Brendel,
Sabrina Döring

Freie Mitarbeit: Karin Hackbarth,
Elisabeth Hussendörfer, Renate Lieberknecht,
Maike Meier, Patricia Pomnitz

Koordination Marketing & Gestaltung

wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger

Grafik und Layout

wellcome gGmbH: Florian Stuertz

Illustrationen

S. 13: iStock (Natalia Omelchenko)

Alle anderen: iStock (lemon)

Foto

S. 1: Canva (Ouda Images)

Druck

Richard Scholz GmbH

1. Auflage, 1. Ausgabe

© wellcome gGmbH 2023

ElternLeben.de

ElternMail Berlin wird herausgegeben
von **ElternLeben.de - der Online-Plattform
für Eltern.**

Wir begleiten dich mit Wissen und
kostenloser Beratung von der
Schwangerschaft bis in die Pubertät.



Ab dem 7. Lebensmonat wird die ElternMail digital versendet.

Melde dich jetzt gleich an, um keine Ausgabe zu verpassen!

Es dauert nur 2 Minuten.

← www.elternleben.de/elternmail-berlin