

ElternMail Berlin

DEIN BABY IM 7. - 9. LEBENSMONAT

Liebe Eltern,
wir freuen uns, euch die erste Online-Ausgabe der ElternMail Berlin an die Hand zu geben.

Diese und jede weitere Online-Ausgabe besteht aus 3 E-Mails, die sich jeweils mit unterschiedlichen Themen beschäftigen. In dieser Ausgabe findet ihr Themen rund um die ENTWICKLUNG, ERNÄHRUNG und MEDIENNUTZUNG im 7. bis 9. Lebensmonat eures Babys. In den nächsten beiden Monaten werdet ihr zwei weitere ElternMails mit den Themen Elternschaft und Care-Arbeit sowie Kita, Kinderbetreuung und Eingewöhnungszeit erhalten.

Euer ElternMail-Team



Inhalt

Einleitung	1
Dein Baby entdeckt andere Babys	2
Entwicklung - Krabbeln, Laufen lernen, Sprache	3
Entwicklungsschub - 37. Woche	5
Der Schlaf deines Babys	5
Mein Baby fremdel!	6
Die ersten Trennungängste deines Babys	7
Die Ernährung deines Kindes	8
Mediennutzung - Smartphone, Tablet & Co.	10
Unterstützungsangebote in Berlin	11
Vorschau und Impressum	13

Einleitung

Dir ist längst klar: Langweilig wird es mit deinem Baby nicht. In dieser aufregenden Wachstumszeit wird dein Baby immer aktiver und entwickelt sich rasant weiter. Es krabbelt, möchte sich hinsetzen oder versucht sich bereits hinzustellen. Die Welt deines Babys wird größer und will entdeckt werden. Vielleicht hast du ein Baby, dessen Entwicklung langsamer verläuft und mit dem du die Entwicklungsmeilensteine in einem etwas anderen Tempo erlebst. Manchmal benötigen Babys

auch zusätzliche Unterstützung, sei es bei der Sprachentwicklung, motorischen Fähigkeiten oder anderen Aspekten. Jedes Baby entwickelt sich individuell und es ist in Ordnung, unterschiedliche Fortschritte zu beobachten. Diese Entwicklungsphase deines Babys wirft wieder neue Fragen auf, die wir in dieser Online-Ausgabe der ElternMail gerne beantworten. Es erwarten dich wichtige Tipps und wertvolles Wissen zum 7. bis 9. Lebensmonat.

DEIN BABY ENTDECKT ANDERE BABYS

Es ist schön zu beobachten, wie Kinder sich gegenseitig anziehen. Sie schauen sich an, lächeln und nehmen Kontakt auf. Manchmal sicher nicht so behutsam, wie du es dir als Mutter oder als Vater wünschst, aber eins ist sicher: Schon Babys suchen den sozialen Kontakt zu ihren Mitmenschen. Dein Baby nimmt nicht nur seine Bezugspersonen und sich selbst wahr, sondern auch andere Menschen. Besonders andere Babys und auch ältere Kinder nehmen einen großen Stellenwert ein. Es findet noch kein gemeinsames Spiel zwischen Babys statt, aber sie genießen die Nähe zueinander und lernen meist viel voneinander.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie du Kontakt zu anderen Kindern, Müttern und Vätern aufbauen kannst. Vielleicht hast du selbst Freunde oder Familienangehörige, die gleichaltrige Kinder haben, mit denen du dich treffen möchtest. Falls dies nicht der Fall ist oder du den Wunsch nach neuen Bekanntschaften hast, gibt es sogenannte Eltern-Kind-Gruppen, bei denen du mitmachen kannst.

Mirjam (28) über den Besuch eines PEKiP-Kurses:

„Im ersten halben Jahr mit Baby habe ich mich manchmal gefühlt wie jemand vom anderen Stern. Mein ganzes Leben und auch die Wahrnehmung hatten sich komplett verändert. Die ändern um mich herum schienen dagegen einfach weiterzumachen – mit ihren Berufen, ihren Freunden, dem Alltag.

Im Kurs saßen wir alle im selben Boot. Nach jeder Kurs-einheit fühlte ich mich gestärkt. Auf einmal wusste ich, dass ich früher oder später auch wieder Freundinnen und Freunde treffen und all die Dinge tun würde, die früher normal waren.“

Eltern-Kind-Gruppen werden von einer Gruppenleiterin oder einem Gruppenleiter geführt und bieten einen sicheren Raum für Kinder, um ihre kleine Welt erforschen und entdecken zu können. Es wird gesungen, getanzt und gelacht. Die Kinder haben die Möglichkeit, in den Kontakt zu gleichaltrigen Kindern zu gehen, und dürfen neue, altersgerechte Spielmaterialien ausprobieren. Auch Mütter und Väter können die Gelegenheit nutzen, mit anderen Eltern ins Gespräch zu kommen. Vielleicht entwickeln sich neue Freundschaften sowohl zwischen Eltern als auch zwischen Kindern.

Offt erleben Mütter und Väter ihre Kinder in einer Gruppe ganz anders als zu Hause. Es ist schön zu sehen, wie sich Kinder entwickeln, mutiger werden und die Gruppe schon bald als eine sichere Umgebung wahrnehmen können. Wenn du ein Kind hast, das in seiner Entwicklung verzögert ist, kann es besonders wertvoll und hilfreich sein, sich mit anderen Müttern und Vätern auszutauschen.

Weitere Möglichkeiten, um andere Eltern und Kinder kennenzulernen:

- Babyschwimmen
- Familiencafés und andere offene Angebote in Familienzentren oder Mehrgenerationenhäusern
- Z. B. eine Kur bei der Krankenkasse beantragen, Familienerholungsangebote

Informiere dich auch gerne in den Familienzentren über wertvolle Angebote speziell für Väter, Alleinerziehende, Regenbogenfamilien, Eltern von Frühgeborenen, Eltern von Kindern mit besonderen Bedürfnissen, Behinderungen usw.

Denk dran:

Ein Besuch in einer Eltern-Kind-Gruppe oder Babyschwimmen kann für dein Kind sehr aufregend sein. Viele neue Eindrücke und Reize dürfen verarbeitet werden. Achte darauf, dass dein Kind danach Ruhe in einer sicheren Umgebung bekommt.

Und vergiss nicht, dass jedes Kind und jedes Elternteil anders sind. Versuche, das zu berücksichtigen, wenn du dich durch Erlebnisse und Gespräche in einer Gruppe verunsichert oder unter Druck fühlst. Am besten klappt es, wenn du bei deinem Kind versuchst, auf dein Bauchgefühl zu hören, denn ihr habt den besten Draht zueinander und könnt gut einschätzen, was euch guttut.



ENTWICKLUNG: KRABELN, LAUFEN LERNEN, SPRACHE

Stelle dich auf aufregende Zeiten ein. Dein Baby ist nun sehr aktiv und möchte alles in seiner kleinen-großen Welt entdecken. Gleichzeitig entwickelt sich das Sprachverständnis deines Babys rasant weiter.

Erinnerung für dich: Die nächste Untersuchung - U6 - bei deiner Kinderärztin oder deinem Kinderarzt findet im 10. - 12. Lebensmonat statt. Denk daran, rechtzeitig einen Termin zu vereinbaren.

Krabbeln und Laufen lernen

Wenn dein Baby bisher ruhig auf der Decke lag, versucht es vielleicht schon seit einiger Zeit, sich gezielt vom Bauch auf den Rücken zu drehen und umgekehrt. Außerdem dreht sich dein Baby nun im Kreis, wenn es auf seinem Bauch liegt. Dein Kind kann nun also rollen - dies ist die erste Fortbewegungsart deines Babys. Manche Kinder lernen auch das **Robben**, das heißt, sie bewegen sich vorwärts, indem sie abwechselnd ihre Unterarme und manchmal noch dazu ihre Beine benutzen. Am besten kann dein Kind Krabbeln und Laufen lernen, wenn du es so oft wie möglich barfuß lässt.

Vorsicht: Mit dem Rollen, Robben, dem Rückwärtschieben und Kreis kriechen ist dein Kind nun in der Lage, überall im Raum hinzukommen! Sichere jetzt unbedingt Steckdosen und gefährliche Ecken und Kanten! Auch wird sich dein Kind nun immer mehr nach oben orientieren und kann mit dem Handstütz auch bald nach oben greifen. Herunterhängende Dinge können eine Gefahr darstellen.

Voraussetzung fürs **Krabbeln** ist der Vierfüßlerstand. Viele Babys wippen in dieser Position erst mal noch eine Weile hin und her, bevor sie „Strecke machen“. Durchschnittlich beginnen Babys mit etwa 8 Monaten zu krabbeln. Abweichungen von mehreren Monaten in beide Richtungen sind vollkommen normal. Einige Kinder überspringen das Krabbeln sogar völlig - und zwar ohne negative Folgen für die Entwicklung. Manche Babys brauchen Unterstützung, um sich motorisch zu entwickeln, spricht dazu mit eurer Kinderärztin oder eurem Kinderarzt.

Feinmotorik: Viele Kinder können nun den Pinzettengriff, d. h., der Daumen und der Zeigefinger greifen gezielt kleinere Gegenstände, z. B. Steinchen, Krümel oder Ähnliches.



Tipp

So machst du das Zuhause sicherer:

Begib dich auf die Höhe deines Kindes und schaue genau hin, was interessant sein, kaputtgehen oder dein Kind verletzen könnte, und mache euer Zuhause sicher. Einen hilfreichen Link zum Thema „Sicherheit im Alltag mit deinem Kind“ findest du am Ende dieser ElternMail.



ENTWICKLUNG: KRABELN, LAUFEN LERNEN, SPRACHE



Gut zu wissen:

So lernt dein Baby, seinen kleinen Körper zu kontrollieren

Nach der Geburt konnte dein Baby noch keine geschickten Bewegungen machen. Das Gehirn muss erst lernen, verschiedene Bereiche des Körpers zu kontrollieren.

Spannend: Die Entwicklung beginnt am Kopf und wandert dann weiter zum Körper. So übt ein Neugeborenes zuerst, wie es sein Gesicht, seinen Mund, seine Lippen und seine Zunge benutzt. Bevor das Baby gezielt Arme und Hände bewegen kann, muss es lernen, wie es seine Schultern steuert. Dies wiederum ist nur möglich, wenn der Nacken unter Kontrolle ist. Das ganze System ist ein fein aufeinander abgestimmtes Zusammenspiel!

Bei manchen Babys ist dieses Zusammenspiel aus verschiedenen Gründen anders und die Entwicklung verläuft dann individuell unterschiedlich. Falls dies in eurer Familie der Fall ist, ist das sicher oft nicht leicht für dich. Deshalb ist es umso wichtiger, dass du dir so früh wie möglich Rat und Unterstützung holst.

So spricht dein Baby

Dein Baby kann jetzt schon verschiedene Satztypen wie z. B. Fragen und Ausrufe unterscheiden. Es antwortet dir mit verschiedenen Tönen und Lauten.

Etwa ab dem 8. bzw. 9. Monat beginnt dein Kind, erste Worte zu verstehen. Sein Verständnis für Sprache unterscheidet sich jedoch noch von unserem. Das Sprachverständnis deines Babys ist untrennbar mit einem bestimmten Gegenstand verbunden, z. B. nur **sein** blaues Auto ist ein Auto.

Um den 9. Lebensmonat herum schaut dein Baby immer mehr auf den Finger seines Gegenübers, wenn dieser auf etwas zeigt. Das ist wichtig für das Wortlernen, denn dein Kind kann ein Wort leichter mit den Dingen verknüpfen, wenn es sie sieht.

So unterstützt du dein Kind

- **Benennspiele.** Wenn dein Baby seine Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand, z. B. auf ein bestimmtes Spielzeug richtet oder es dir entgegenstreckt, kannst du darauf zeigen und es benennen: „Willst du den Ball?“ Das kann gerne mehrmals wiederholt werden, solange die Aufmerksamkeit deines Kindes da ist: „Wo ist der BALL? Da ist der BALL!“
- **Musik** ist ein wunderbares Mittel zur Sprachförderung. Singe deinem Baby gerne etwas vor. Egal, ob du ein Gesangstalent bist oder nicht, dein Baby wird gebannt zuhören und die Wörter und Melodien wahrnehmen. Wenn du dazu noch mit deinem Gesichtsausdruck spielst und den Händen gestikulierst, ist das besonders anregend.



ENTWICKLUNGSSCHUB - 37. WOCHE

Diesen Entwicklungsschub erkennst du an fünf typischen Merkmalen.

Wenn dein Baby rund um die 37. Lebenswoche diese Anzeichen zeigt, kannst du davon ausgehen, dass es gerade wieder einen Entwicklungssprung macht.



Gut zu wissen:
Zeitpunkt und Dauer

Beginn: meist um die 33. und 34. Lebenswoche

Ende: üblicherweise um die 37. bis 39. Woche

Dauer: etwa 4 Wochen

5 typische Merkmale (Symptome) für den Entwicklungsschub

- **Unruhe und Schlafprobleme:** Wie auch bei den vorherigen Entwicklungsschüben ist der Schlaf oft schwieriger als in der Zeit zwischen den Schüben. Da viele Babys in dieser Zeit besonders Angst vor Trennung haben, ist der Schub meist kein guter Zeitpunkt, um neue Schlafrituale einzuführen.
- **Rasch wechselnde Stimmung und häufiges Quengeln:** Hier zeigen Babys oft rasante Stimmungswechsel von „absolut glücklich“ bis hin zu „extrem weinerlich“.
- **Appetit:** Viele Babys haben in diesem Schub mehr Appetit - aber natürlich gibt es auch da individuelle Abweichungen.
- **Verdauungsauffälligkeiten & Verdauungsprobleme:** Sie können auch in diesem Wachstumsschub vorkommen, sind aber tendenziell seltener als in den Sprüngen zuvor.
- **Trennungsangst und Entdeckerfreude:** Auch hier schwanken Babys oft zwischen den Extremen. Einerseits haben sie oft erste Trennungsängste und wollen viel Nähe zu den Bezugspersonen. Andererseits steigt die Neugierde auf alles, was es im Haus und anderswo zu entdecken gibt. Auch andere Menschen werden zunehmend interessant.

DER SCHLAF DEINES BABYS

Wie schon bei den Symptomen des Entwicklungsschubs erwähnt, kann das Schlafen um den 9. Lebensmonat herausfordernd sein. Es kann sein, dass du dein Kind bereits in das Bettchen legen konntest und es eigenständig in den Schlaf gefunden hat. Doch plötzlich weint es öfter und möchte getragen werden. Vielleicht darf auch nur noch eine Bezugsperson das Zu-Bett-Bringen übernehmen. Du selbst hast Gedanken wie: „Es hat doch alles bereits so gut geklappt. Was ist nur los?“ Viele Eltern haben diese Sorgen. Es ist jedoch überhaupt nichts Ungewöhnliches, dass Kinder immer mal wieder mehr Begleitung zum Einschlafen brauchen. Dein Kind entwickelt sich schnell und verarbeitet alles im Schlaf. Achte während der abendlichen Routine gerne darauf, deinem Kind körperliche Nähe und Geborgenheit zu geben. Rituale, die sich täglich wiederholen, geben deinem Kind Sicherheit und es kann sich dadurch besser auf den Schlaf vorbereiten.



Mögliche Gründe für das veränderte Schlafverhalten

- Trennungsängste
- Fremdelphase
- Veränderter Schlafbedarf. Viele Kinder wechseln von 3 auf 2 Tagschläfen.

Der Schlafbedarf deines Babys

- 2-3 Tagschläfen
- 2-3 Stunden Schlaf tagsüber
- 3 Stunden Wachzeit zwischen den Tagschläfen
- 3-3,5 Stunden Wachzeit zum Abendschlaf

MEIN BABY FREMDELT!

Ein neues Gesicht beugt sich über den Kinderwagen? Juhu! Die völlig fremde Person wird fröhlich angelacht. So geht das über viele Monate. Doch von einem Tag auf den anderen ist die Reaktion eine ganz andere: Dein Baby weint heftig, hat anscheinend Angst vor dem neuen Gesicht. Dieses „Fremdeln“ ist ein wichtiger Schritt in der Entwicklung deines Babys.



Gut zu wissen: ab wann und warum Babys fremdeln

- Ab dem 7. bis 8. Lebensmonat beginnt bei vielen Babys das „Fremdeln“.
- Wenn dein Baby erkennt, dass der Mensch, der sich ihm nähert, nicht vertraut ist, also wie der Name so schön sagt, eine fremde Person ist, reagiert es mit Angst und Abwehr.
- Der Grund für diese Reaktion ist ein uralter Schutzmechanismus, denn die ängstliche Reaktion schützt den kleinen Menschen. Eine fremde Person könnte Gefahr für dein Baby bedeuten, daher sucht es instinktiv Schutz und Nähe zu seinen Bezugspersonen. Kinder können in diesem Alter noch nicht bewusst Gefahren erkennen.

Warum fremdeln wichtig ist

Wenn dein Baby mit Schrecken oder Weinen reagiert, sind nicht nur fremde Personen, sondern auch Mütter und Väter verunsichert. Kinder in diesem Alter „klammern“ sich eng an ihre Mutter oder an ihren Vater und mögen sie oft gar nicht mehr loslassen. Das ist ein Kompliment! Denn dein Kind merkt, dass es ein eigenes „Ich“ hat und dass seine Mutter oder sein Vater kein Teil von ihm ist. Die Elternteile sind ja gar nicht immer da! Eine Erkenntnis, die dein Baby tief verunsichert und auf die es mit Weinen und Klammern reagiert. In dieser Entwicklungsphase verfolgen einige Babys ihre Bezugsperson regelrecht und weinen, wenn sie den Raum verlässt. Und die fremde Person – etwa die Oma, die extra angereist ist? Dass sie „nicht die Mama oder der Papa“ ist, merkt dein Baby und reagiert mit Abwehr und Weinen.

Das kannst du tun

- Die Gefühle deines Kindes sehen und ernst nehmen.
- Kinder sollten nicht gezwungen werden, z. B. auf dem Arm einer anderen Person zu sein, auch wenn es die Großeltern oder andere Familienangehörige sind.
- Sicherheit und Geborgenheit der Bezugspersonen sind wichtig, damit das Kind die Erfahrung macht, sich auf seine Mutter oder seinen Vater „verlassen“ zu können.
- Durch Sicherheit öffnen Kinder sich meist gegenüber anderen Personen und gehen langsam in den Kontakt.

Wenn der andere Elternteil nicht mehr akzeptiert wird

Der sichere Hafen ist fast immer der Elternteil, der die meiste Zeit mit dem Kind verbringt. Das ist eine anstrengende Zeit für den anderen Elternteil. Wenn dieser z. B. beruflich sehr eingespannt ist und oft spät nach Hause kommt, fremdeln einige Babys.

Marc (32): „Wenn ich vom Job nach Hause kam, dachte ich, ich erkenne meinen kleinen Sohn nicht mehr. Ich wollte ihn auf den Arm nehmen, aber er streckte die Arme sehnsüchtig zur Mama aus. Ich war total frustriert und ehrlich gesagt auch ein bisschen eifersüchtig auf Lydia.“

Lydia (30): „Marc ist eigentlich ein super Papa. Aber zuletzt kam er oft erst dann vom Job nach Hause, wenn unser Baby schon geschlafen hat. In dieser Phase ging das mit dem Fremdeln los. Wir haben dann miteinander geklärt, dass Marc an drei Tagen in der Woche früher nach Hause kommt und unser Baby ins Bett bringt. So hat sich die Situation verbessert und wir teilen uns die Zeit mit unserem Baby besser und partnerschaftlicher auf.“

Babys weinen und strecken die Arme sehnsüchtig zum vertrauteren Elternteil hin. Das ist frustrierend für die ganze Familie: Der weniger vertraute Elternteil fühlt sich abgelehnt und der vertrautere Elternteil fühlt sich verantwortlich. Er hat das Gefühl, sich jederzeit kümmern zu müssen – ohne eine Pause zu bekommen. Es hilft aber, wenn ihr euch partnerschaftlich und gemeinsam um euer Baby kümmert. Es hilft auch, wie so oft, die Erkenntnis, dass diese Phase vorübergeht.

MEIN BABY FREMDELT!

Das kann helfen:

- Sich, sooft es geht, abwechseln, mal bringt der eine Elternteil, mal der andere ins Bett, füttert usw.
- Intensive Zeit zu dritt.
- Gemeinsame Spielzeit ohne die vertrautere Bezugsperson.
- Die vertrautere Bezugsperson verlässt das Haus. So erfährt euer Kind, dass die weitere Bezugsperson es auch schafft, zu trösten.

Denkt dran: Ihr als Elternteile bestimmt, wer für das Kind zuständig ist, nicht euer Kind. Denn Kinder wählen in solchen Phasen immer den Elternteil, der noch vertrauter ist. Wichtig ist nur, dass beide Elternteile sich gegenseitig zutrauen, ihr Kind zu beruhigen.

Spiel und Spaß für die Fremdelphase

Du darfst dein Baby in der Fremdelphase auch spielerisch unterstützen. Kuscheltiere können in der Wohnung verteilt und gemeinsam gefunden werden. Auch sich unter einer Decke verstecken und mit lauten Rufen wieder auftauchen lieben Babys in diesem Alter. Alles taucht wieder auf. Mama, Papa, Kuscheltiere und auch das Baby selbst. Das gibt Vertrauen.

Eltern-Akku aufladen

Wichtig ist, dass du in einer Fremdelphase gut für dich selbst sorgst: Sobald das Baby schläft, ruhe dich aus. Alles andere kann warten – und vielleicht auch mal abgegeben werden. Nur wenn du zwischendurch kleine Auszeiten hast, kannst du mit neuen Kräften wieder deiner Rolle als Mutter oder als Vater nachkommen.

Mit jedem Tag lernt dein Baby, dass sich seine Liebsten von ihm trennen – aber Mama kommt wieder aus dem Bad, Papa war nur kurz einkaufen. Es lernt, dass unbekannte Menschen nicht beängstigend sein müssen.



Die ersten Trennungsängste deines Babys

Als Mutter oder als Vater bist du der Anker für dein Baby. Es hat inzwischen gelernt, Gesichter zu erkennen und zu unterscheiden, und vertraut seinen Bezugspersonen. In dieser Phase macht es deinem Baby Angst, von dir getrennt zu sein, selbst wenn es auch nur kurze Momente der Trennung sind. Es hilft dir sicher zu wissen, dass dies zum Wachstum deines Babys dazugehört. Mit liebevoller Begleitung wird dein Kind die erste Phase der Trennungsängste gestärkt meistern. Lasse deinem Kind Zeit, in seinem eigenen Tempo diese Ängste zu überwinden. Und denke daran: Tränen dürfen sein und können sogar dabei helfen, die Trennung zu bewältigen.

Tipp: Spiegele die Gefühle deines Kindes. Gib wieder, was du wahrnimmst. Zum Beispiel: „Ich weiß, das ist aufregend.“ Oder: „Ich verstehe, dass du weinst.“ Du bringst damit zum Ausdruck, dass du dein Kind siehst, seine Bedürfnisse ernst nimmst. Kinder, die sich verstanden fühlen, schaffen es eher, mit ihren Gefühlen klarzukommen als Kinder, die sich falsch fühlen, weil sie hören, dass sie „keine Angst“ zu haben brauchen.

Möchtest du noch besser verstehen, was dein Kind gerade braucht?

Wenn dein Kind deine Sicherheit braucht, würde es sagen:

„Beschütze mich!“

„Tröste mich!“

„Hilf mir mit meinen Gefühlen!“

„Unterstütze mich, wenn ich es nicht alleine schaffe!“

„Zeig mir, dass ich immer zu dir kommen kann!“

„Kuschle mit mir!“

Wenn dein Kind die Welt entdecken möchte, würde es sagen:

„Lass mich entdecken!“

„Freu dich daran, was ich schon kann!“

„Hab Spaß mit mir!“

„Trau mir zu, dass ich das schon alleine kann!“

„Lass mich eigene Erfahrungen machen!“

„Lass mich ausprobieren!“

DIE ERNÄHRUNG DEINES KINDES

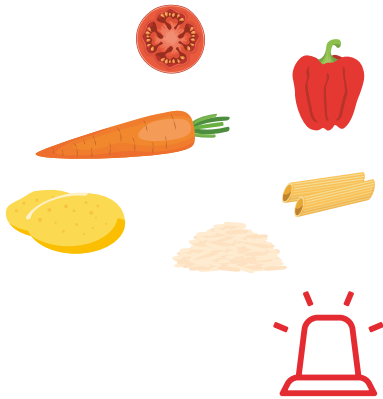
Manche Babys in diesem Alter essen schon drei Breimahlzeiten und trinken nur noch 1-3 Milchmahlzeiten. Andere lernen noch vom Löffel zu essen, weil die Beikost später begonnen hat. Babys mit Baby-Led-Weaning (BLW)

schaffen es vielleicht, eine halbe Mahlzeit selbst zu essen, und brauchen noch viel Milch.

Wenn dein Kind gesund und munter ist und sich gut entwickelt, sind diese Unterschiede völlig okay.

Beikost mit Brei

Bei dieser Methode sind alle Breie aufeinander abgestimmt und enthalten alle wichtigen Nährstoffe, die dein Baby im ersten Lebensjahr für sein schnelles Wachstum und seine Entwicklung braucht. Hier einige Tipps dazu:



- Nimm gerne zusätzliche Lebensmittel auf den Speiseplan. Für den Mittagsbrei weitere Gemüsesorten und wechsele zwischen Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Couscous. Wenn Babys jetzt verschiedene Lebensmittel kennenlernen, sind sie beim Familienessen seltener wählerisch!

- **Bei Fertignahrungen aufpassen:** Manche enthalten Zutaten, die dein Baby nicht braucht (Salz, Gewürze, Aromen), auch die Nährstoffzusammensetzung ist oft nicht ideal. Nimm lieber Gläschen und Breie mit wenigen Zutaten auf dem Etikett.

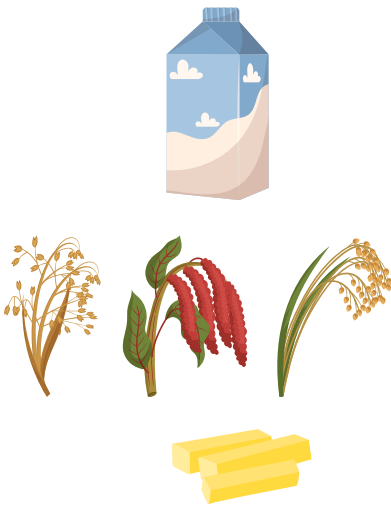
- Gerne darf das Essen jetzt stückiger sein. Wenn du selbst kochst, musst du nicht mehr ganz fein pürieren. Gläschen ab dem 8. Monat enthalten schon kleine Stückchen.

- Fleisch kann 2-3x pro Woche, Fisch 1-2x pro Woche gefüttert werden, die restlichen Breie sind vegetarisch.

- Für den Abendbrei wird Kuhvollmilch empfohlen, alle anderen Milchmahlzeiten sind Muttermilch oder Pre- bzw. 1er-Milchnahrung. 2er- oder 3er-Milchnahrung hat keine Vorteile. Pflanzliche Drinks (Hafer, Mandel, Soja etc.) enthalten weniger Nährstoffe und sind nicht empfohlen.

- Solltest du dich für vegetarische Beikost entscheiden, kann diese mit eisenhaltigen Vollkorngetreideflocken, z. B. Hafer, Hirse, Amaranth oder Mehrkornflocken, angereichert werden.

- Dein Baby kann parallel zum Brei auch Fingerfood probieren, z. B. weiche Birne, gekochte Kartoffeln oder eine Maisstange. Es lernt, abzubeißen oder „abzulutschen“, was man mit dem Essen im Mund „macht“. Das ist Training für später, wenn es richtige Lebensmittel am Familientisch gibt.



Melde dich für die digitale ElternMail an,
um keine Ausgabe zu verpassen!

(Deutsch / English / українська / Türkçe / العربية)



DIE ERNÄHRUNG DEINES KINDES

Was ist Baby-Led-Weaning (BLW)?

BLW ist eine andere Methode für den Übergang von der Milch zum Familienessen. Das bedeutet übersetzt „vom Baby geführte Entwöhnung von der Muttermilch“. Dein Baby bekommt mundgerechte Stücke angeboten und bestimmt selbst, was es davon isst. Es wird solange weiter gestillt, bis es vom Familientisch mitessen kann.

- Damit es sich selbst füttern kann, braucht es geeignete Lebensmittel. Das ist gegartes Gemüse wie z. B. Kartoffel- oder Kürbis- oder Stücke von Blumenkohl- röschen. Gut geeignet sind auch Banane, Birne, oder Brot. Man muss beim Kochen etwas umdenken, z. B. das Essen für das Kind zur Seite nehmen und dann erst salzen/würzen. Wichtig ist, dass die Stücke länger sind als die Hand deines Babys, so kommt es gut dran. Viele Kinder können in diesem Alter bereits den Pinzettengriff anwenden und so kleinere Stücke aufnehmen.
- Gerade am Anfang von BLW schaffen sie keine ganze Mahlzeit. Damit sie satt werden, brauchen sie noch Milch (Muttermilch oder Flasche).
- Ein Vorteil von BLW ist, dass das Baby von Anfang an selbstbestimmt essen lernt. Motorik und Koordination „Hand-Mund“ werden trainiert. Außerdem gibt es gleich „richtige Lebensmittel“, die denen ähneln, die die Eltern es essen. So lernen die Kinder schon Teile der Familienkost kennen.



Zusätzliche Flüssigkeit

Jetzt ist auch der richtige Zeitpunkt, um dein Baby an zusätzliche Flüssigkeit zu gewöhnen. Am besten Wasser und gleich aus einem kleinen Becher oder einer Tasse. Bitte keinen Saft, das schadet den Zähnen. Es kann eine Weile dauern, bis dein Baby das Trinken gelernt hat. Solange noch viel Still- und Milchmahlzeiten gefüttert werden, reichen 100 ml am Tag.

Essprobleme

Was tun, wenn es Essprobleme gibt: Auch die Essentwicklung kann stocken oder es gibt Rückschritte, z. B. wenn dein Baby Zähne bekommt, einen Infekt hat, viel Unruhe herrscht. Die meisten Essprobleme gehen vorüber. Manche Babys brauchen besondere Unterstützung beim Essen lernen oder sie dürfen nicht alles essen. Babys sind unterschiedlich und so auch ihre Entwicklung. Besprich alle Fragen bitte mit deiner Kinderärztin oder deinem Kinderarzt.

Vegane Ernährung für Kinder

Wichtig: Eine ausschließlich vegane Ernährung wird in Deutschland für Babys und Kinder nicht empfohlen!

- Bei veganer Ernährung kann es zu einem Mangel an bestimmten Nährstoffen kommen. Dies ist ein Nachteil für das Wachstum, die Gewichtsentwicklung und das Gehirn.
- Es gibt noch keine ausreichenden Daten über die Langzeitwirkungen, also wenn aus dem Baby ein Erwachsener geworden ist. Kritische Nährstoffe sind z. B. die Energiezufuhr, Eisen, bestimmte Fettsäuren, Vitamin B12.
- Wenn Eltern sich trotzdem für eine vegane Ernährung entscheiden, müssen diverse Nährstoffe über Nahrungsergänzungsmittel (Supplemente) gegeben werden. Sprecht dazu mit eurer Kinderärztin oder eurem Kinderarzt und lasst euch mit einer qualifizierten Ernährungsberatung unterstützen. Auch zum Thema Jod könnt ihr euch beraten lassen.
- Im Gegensatz dazu kann eine vegetarische Ernährung mit Milch und Milchprodukten sowie Eiern den Nährstoffbedarf des Kindes decken, wenn Eltern gut informiert sind und die Mahlzeiten abwechslungsreich und ausgewogen gekocht und zubereitet werden.

MEDIENNUTZUNG - SMARTPHONE, TABLET & CO.

Digitale Medien sind aus unserem Alltag kaum noch wegzudenken. Wie stark Smartphone, Tablet & Co. in den Familienalltag einbezogen werden dürfen oder sollen – darüber gibt es unterschiedliche Vorstellungen. Schon Babys beobachten das Medienverhalten ihrer Eltern sehr genau – was Mama und Papa tun, ist in ihren Augen „richtig“ und spannend.

Mache dir bewusst: Dein Baby nimmt sein Umfeld jetzt immer aufmerksamer wahr. Es möchte alles untersuchen, erfühlen und ertasten. Bedenke, dass du als Mutter und als Vater eine Vorbildfunktion hast. Dein Baby lernt von dir. Jeden Tag aufs Neue. Das gilt auch für den Umgang mit digitalen Medien, der früh geübt sein will.

Und was bedeutet das nun genau? Natürlich ist es okay, in Babys Beisein mal etwas zu googeln oder eine Mail zu beantworten. Allerdings: Die Verlockung, mehr Zeit mit digitalen Medien zu verbringen als eigentlich geplant, ist groß.

Es kann passieren, dass du Bedürfnisse übersiehst, die dein Baby äußert. Und auch dein Baby selbst hat es schwer. Es ist bekannt, dass die Gesichtszüge beim Scrollen auf dem Handy oft wie „eingefroren“ wirken. In einem ausdruckslosen Gesicht (Mimik) kann dein Kind nichts lesen, sich nicht rückversichern. Daher fängt es an, zu quengeln – es braucht deine Aufmerksamkeit.

Grundsätzlich gilt: Auch Babys müssen lernen zu akzeptieren, dass Mütter und Väter mal keine Zeit haben. Solange es ein liebevolles, bindungsorientiertes Miteinander gibt, wird dein Kind keinen Schaden davontragen.

Wichtig zu wissen:

- Fernsehen, Laptop, Smartphone, Tablet & Co. brauchen Babys nicht. Mit den vielen schnellen Bildern kann dein Baby noch nichts anfangen. Es ist dadurch schnell überfordert.
- Für die Entwicklung deines Babys ist es wichtig, dass es die Welt mit all seinen Sinnen entdecken darf. Mit den Händen, den Augen, dem Mund und der Nase. **NICHT durch einen Bildschirm.**



OFF

Tipps für eine gesunde Mediennutzung

- Mache dir immer wieder klar, dass du ein Vorbild für dein Baby bist. Es braucht den Blickkontakt zu dir. Dein Baby liest in deinem Gesicht und lernt dadurch mit der Zeit, Emotionen zu verstehen. Wenn du dein Baby z. B. anstrahlst, merkt es deine Emotion (Freude) und kommt dadurch in seine eigene Freude.
- Habe dein Handy, Tablet & Co. beim Spielen, Vorlesen oder sonstigen Beschäftigungen mit deinem Baby möglichst nicht in Reichweite. Lege dein Handy bewusst weg.
- Lege auch beim Essen, wenn du dein Baby fütterst, das Handy beiseite. Auch hier ist dein Baby auf deine Aufmerksamkeit angewiesen. Es fördert eine stabile Bindung zwischen euch, wenn du deinem Baby das Gefühl gibst: „Ich bin für dich da, du bist mir sehr wichtig, ich sehe dich.“
- Lasse dein Handy möglichst in der Tasche, wenn ihr schon hin und wieder auf dem Spielplatz seid.
- Beobachte dich selbst. Wie oft und wie lange nutzt du täglich z. B. dein Smartphone? Ist es möglich, dass du es auch mal ein Weilchen weglegen kannst – vielleicht gelingt es dir sogar öfter als du denkst? Freue dich, wenn es klappt und sei nicht allzu streng mit dir selbst, wenn es dir schwerfällt. Bleibe dran und übe. Du schaffst das!

Offizielle Empfehlung zu täglichen Mediennutzungszeiten von Kindern im Alter von 0 - 3 Jahre:

- **Bilderbücher, Bücher**
Regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen (ab etwa 6 Monate)
- **Hörmedien, Hörgeschichten**
Höchstens 30 Minuten
- **Bildschirmmedien: TV, Video, Computer, Tablets, Smartphones, Spielekonsolen**
Am besten gar nicht!



UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE IN BERLIN



Berliner Familienportal

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

← www.berlin.de/familie



Angebote der Frühen Hilfen

Für Eltern ab der Schwangerschaft und Familien mit Kindern bis drei Jahre gibt es die Angebote der Frühen Hilfen. Sie richten sich besonders an Familien in belasteten Lebenslagen. Hierzu gehören zum Beispiel Familien mit hohem Armutsrisiko, Eltern mit psychischen Erkrankungen, mit Migrations- oder Fluchtgeschichte oder Familien insgesamt mit Mehrfach- und hohen Stressbelastungen.

Informationen hierzu auf:

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



Orte der Begegnung: Familienzentren und andere

Kontaktmöglichkeiten zu anderen Babys und Eltern bieten die Berliner Familien- und Stadtteilzentren sowie Nachbarschaftsheime mit einer Vielzahl an offenen Gruppen, Kursen und Beratung. Auch werden spezielle Angebote, z.B. für Familien mit Frühgeborenen, für Familien mit Kindern mit Entwicklungsverzögerungen oder für Mehrlingseltern bereitgestellt.

← 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



... sowie Alleinerziehende

← <https://shia-berlin.de>



← www.vamv-berlin.de



← <https://kiwu-beratung.de>



← www.zentrum-kindesentwicklung.de/sozialpaedagogik.html

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE IN BERLIN



U-Untersuchungen

Weitere Infos zu den U-Untersuchungen gibt es neben den ElternMails auch auf:

← www.berlin.de/familie/informationen/kindervorsorgeuntersuchungen-77



Sicherheit im Alltag - sichere Umgebung für dein Kind

← www.berliner-mieterverein.de/magazin/online/mm0521/die-kindersichere-wohnung-wo-das-abenteuer-lockt-verstecken-sich-gefahren-052124.htm



Akku aufladen - Ehrenamtsangebote

Ehrenamtsangebote wie wellcome - Praktische Hilfe nach der Geburt, Känguru hilft und begleitet, bärenstark ins Leben, der Großeltdienst u. a. unterstützen und entlasten im Alltag mit Kind(ern).

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



Medienverhalten

Nützliche Tipps und Infos rund ums Thema Medienverhalten finden sich auch auf:

← www.berlin.de/familie/informationen/mediennutzung-in-der-familie-324



oder ...

← www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/kinder-und-medien



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 zweite Online-Ausgabe der ElternMail - 7. bis 9. Lebensmonat deines Babys

1. Paarbeziehung stärken
2. Umgang mit Konflikten und Streit in der Elternschaft
3. Was bedeutet Care-Arbeit?
4. Wie Eltern sich die Care-Arbeit teilen können



Impressum

Herausgeber
ElternLeben.de - ein Angebot
der wellcome gGmbH

www.elternleben.de

www.wellcome-online.de

Unterstützt von
Stützrad gGmbH

Gefördert durch



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. 10: iStock (Aliaksei Brouka)
Alle anderen: iStock (lemono)

Foto
S. 1: iStock (gpointstudio)

© wellcome gGmbH 2023



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.



Melde dich für die digitale ElternMail an, um keine Ausgabe zu verpassen – es dauert nur 2 Minuten.

(Deutsch / English / українська / Türkçe / العربية)

← www.elternleben.de/elternmail-berlin