

## Elternratgeber zur U4/U5

Liebe Eltern,  
heute haben Sie mit Ihrem Kind die Vorsorgeuntersuchung mit 3-4 bzw. mit 7-8 Monaten durchführen lassen. Zusammengefasst die wichtigsten Informationen zum Nachlesen:



### **Kinder- und Jugendarzt- praxis Friesoythe**

Dr. med. Jörn Haupt  
Burkamp 17  
26169 Friesoythe

Telefon: 04491 / 92 12 63  
Telefax: 04491 / 92 12 65  
info@kinderarzt-friesoythe.de  
www.kinderarzt-friesoythe.de

### **Ernährung**

Beginnen Sie mit der Einführung von Beikost mit dem 5.-6. Lebensmonat. Starten Sie mit einem Mittagsbrei bestehend aus Kartoffel und Karotte/Pastinake. Wenn Ihr Baby dies gut vom Löffel isst, fügen Sie dem Brei Fleisch hinzu. Dies sollte min.2-3x pro Woche erfolgen, da nur Fleisch Vitamin B12 in ausreichendem Maße enthält, um Gehirn- und Blutzellen ausreichend zu versorgen. Wechseln Sie die Gemüsesorten regelmäßig, damit Ihr Kind mit vielfältigen Stoffen in Berührung kommt. Es muss nicht alles mögen! Verzichten Sie zudem auf Hülsenfrüchte. Für das Gehirn sollte ebenfalls in jede Breimahlzeit ein Teelöffel Rapsöl gegeben werden. Wird der Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei gut vertragen, beginnen Sie nach ca. 4 Wochen mit einem Abendbrei (Gries- oder Milchbrei). Bitte achten Sie auf Produkte ohne Zuckerzusatz. Keine weiteren Milchprodukte im 1. Lebensjahr!!! Nach weiteren vier Wochen folgt der Nachmittagsbrei mit einer Getreide/Obst-Mischung. Der Stuhlgang kann sich verfestigen durch die geänderte Nahrungszufuhr. Wenn er sehr fest wird, dürfen Sie zusätzlich 1TL Rapsöl (oder mehr) – auch bei Gläschennahrung – hinzugeben, so dass der Stuhlgang weicher wird. Bei weiteren Problemen, sprechen Sie uns gerne an. Weitere Ernährungsempfehlungen auch online unter [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)

### **Entwicklung**

Mit 3-4 Monaten beginnt Ihr Kind motorisch die Hand zum Mund zu führen, sich in der Babyschale evtl. nach vorne halb sitzend aufzurichten, versucht langsam sich zu drehen, kommt aber noch nicht herum und kann den Kopf in Bauchlage gut halten. Sprachlich beginnt es zu lautieren.

Mit 6-8 Monaten sollte sich Ihr Kind motorisch drehen. Die Füße werden vereinzelt in den Mund genommen. Einige wenige können sogar schon robben oder krabbeln. Ihr Kind beginnt sprachlich zu lallen und zu gurren. Es macht sich mit seiner und Ihrer Sprache vertraut.

### **Zahnung**

Die Zahnung verschlimmert häufig bereits bestehendes Spucken oder es kann neu auftreten, ebenso wie Unruhezustände, Blähungen, Stuhlfrequenz- und -farbveränderungen. Durchfall und Verstopfung können entstehen. Eine leichte Infektanfälligkeit ist häufig die Folge. Die Haut kann vorübergehend empfindlicher sein und schneller wund werden, insbesondere in den Achseln, Halsfalten und Windelbereich. Hierbei hilft schwarzer Tee (200ml gekochtes Wasser, 2 Teebeutel Schwarztee, 20min. ziehen, Kühlen, damit feuchte Umschläge auf wunde, nässende Stellen).

## **Impfungen**

Die ersten Impfungen werden durchgeführt gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Kinderlähmung, HiB, Hepatitis B und Pneumokokken. Denken Sie auch an Ihren eigenen Impfschutz (insbesondere Keuchhusten und MMR). Die Impfung verursacht häufig leichte Schwellungen an der Einstichstelle, die beim ersten Mal gering, aber beim letzten (4.) Mal sehr stark sein kann. Lindern Sie die Schwellung durch Kühlung mit einem zimmertemperaturwarmen, nassen Waschlappen. Die Schwellung kann z.T. 4-6 Wochen bestehen, selten länger. Fieber und Unruhe oder auch Schläfrigkeit können auftreten. Bei Fieber über 39,5°C oder bei Unruhe/Schmerzen auch ohne Fieber, geben Sie bitte ein Paracetamolzäpfchen. Sie schaden Ihrem Kind damit nicht. Bitte nicht häufiger als alle 6 Std. Sollte das Fieber oder die Unruhe länger als drei Tage nach der Impfung bestehen bleiben, stellen Sie Ihr Kind bitte in der Praxis vor, dass wir nach einer Ursache suchen können. Beachten Sie bitte ebenfalls den Informationsbogen für Schutzimpfungen bei Ihrem Kind.

## **Unfallrisiko (adaptiert nach Merkblatt Kinderunfälle [www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de))**

**Treppensturz:** Sichern Sie Treppenzugänge durch Schutzgitter! Treppe abwärts soll das Kind zunächst nur unter Aufsicht rückwärts krabbeln.

**Sturz aus Hochstuhl, Gitterbett, Einkaufswagen:** Stellen Sie den Hochstuhl kippstabil auf! Kind im Hochstuhl und Einkaufswagen nie unbeobachtet lassen: Ausstiegsversuche! Im Gitterbett die Matratze rechtzeitig absenken. Ausstieg durch Herausnehmen der Gitterstäbe ermöglichen. Kind auf dem Arm: stets mit plötzlichen unkontrollierten Bewegungen des Babys nach hinten rechnen!

**Ertrinken:** Vor dem Baden Wassertemperatur prüfen! Kleine Kinder können auch in sehr niedrigem Wasser (5-10 cm) ertrinken. Lassen Sie Ihr Kind in Badewanne oder Duschtasse nie unbeaufsichtigt! Geschwisterkinder können die Verantwortung nicht übernehmen.

**Sturz mit Lauflernhilfe/Gehfrei:** Benutzen Sie grundsätzlich keine Lauflernhilfen/Gehfrei! Sie sind unfallträchtig und fördern nicht das Laufen lernen. Erhöhte Sturzgefahr insbesondere an Treppen, Tüschwellen und Teppichrändern. Lauflernhilfen ermöglichen das Ziehen an Tischdecken und Kabeln, das schwere Kopfverletzungen und Verbrühungen zur Folge haben kann.

**Ersticken:** Kleine Kinder stecken alles in den Mund und verschlucken sich. Halten Sie kleine Gegenstände, die die Atmung blockieren oder behindern können, vom Säugling fern! Typisch und besonders gefährlich sind Erdnüsse, Weintrauben, kleine Nahrungsstücke, Münzen, Murmeln, Bausteine und Luftballonreste.

**Vergiftung/Verätzung:** Putzmittel und andere Chemikalien in Originalbehälter verschlossen bzw. außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Besondere Gefahr besteht durch ätzende Reinigungsmittel (z.B. Entkalker, Rohr- und WC-Reiniger). Medikamente, Tabakwaren oder Alkohol von Kindern fernhalten. Die Nummer des **Giftnotrufes** in Göttingen ist **0551 / 19240** ! Speichern Sie diese Nummer bitte für den Notfall im Handy, Festnetz und geben Sie sie an weitere Betreuungspersonen wie z.B. Großeltern weiter.

Diesen und weitere Elternratgeber der Kinder- und Jugendarztpraxis Friesoythe können Sie auf unserer Homepage unter [www.kinderarzt-friesoythe.de](http://www.kinderarzt-friesoythe.de) lesen und auch ausdrucken.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem kurzen Ratgeber helfen konnten.

Ihre Kinder- und Jugendarztpraxis in Friesoythe, Dr. J. Haupt