

3. Brief - Alter des Kindes: 3 Monate

In diesem Brief lesen Sie:

Seite 31



Spielend die Welt begreifen

Seite 32



Bewegungsdrang

Zufüttern?

Herumtragen?

Seite 33



Gute-Nacht-Geschichten

Seite 35

Vorsorge-
untersuchung
und Impfung

Seite 36

Adressen-
verzeichnis

3. Brief - Alter des Kindes: 3 Monate

Liebe Eltern, liebe Mutter, lieber Vater!

Das Interesse des Babys an dem, was ringsum geschieht, wird von Tag zu Tag größer. Aufmerksam folgen die Blicke den Gesichtern, den Stimmen, dem Mobile. Und es will diese Welt begreifen - im ursprünglichen Sinn des Wortes be-greifen. Das Spiel mit seinen Händchen beherrscht es schon, es kann sie gezielt in den Mund stecken, sie aufmerksam betrachten und beide Händchen betasten. Jetzt sieht das Baby auch die Dinge, die es haben will, Auge und Hand fangen an zusammenzuarbeiten. Was die Augen sehen, will die Hand ergreifen, und was die Hand erwischt hat, wandert in den Mund - dorthin, wo das Kind am besten spüren kann, wie sich etwas anfühlt. Mit Anfassen, Anfühlen, Schlecken, Schmecken und Nuckeln erfährt es, dass Dinge hart oder weich, rau oder glatt, warm oder kalt sein können. Das Baby ist neugierig auf alles, was diesen Erfahrungshunger stillt: Dinge des alltäglichen Lebens in unterschiedlichen Formen, Farben und Materialien. Es muss nicht nur das Greifspielzeug sein, es kann eine Holzperlenkette, ein Seidentuch sein. **Alle Gegenstände müssen allerdings farbecht und giftfrei sein und dürfen keine Verletzungsgefahr bergen. Manchmal sind die Gesundheitsrisiken mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen. So enthalten viele Plastikspielzeuge PVC mit Weichmachern.** Eine große Anzahl von Spielwaren besteht ganz oder teilweise aus Weich-PVC: Badespielzeug, aufblasbares Spielzeug und Quietschtiere. Als Weichmacher werden häufig so genannte Phthalate eingesetzt, sie können z. B. freigesetzt werden, wenn das Spielzeug porös wird. Eine länger andauernde Aufnahme, etwa wenn das Spielzeug abgelutscht wird,



kann zu Leber- und Nierenschäden führen. Noch gibt es keine Kennzeichnungspflicht, vollständig können Sie eine Gefährdung daher nur ausschließen, wenn Sie Weichspielzeug aus Naturkautschuk kaufen. **Jedes Spielzeug, das Sie Ihrem Baby anbieten, sollte so leicht sein, dass die Händchen es halten können, und so groß, dass das Baby es nicht verschlucken kann.** Sie können die Dinge an einem Bändchen über dem Bett befestigen, die Schnur sollte nur so lang sein, dass das Baby sie gerade erreichen kann, damit es sich nicht die Händchen oder gar den Hals einschnürt. **Das Baby freut sich über Abwechslung, zu viel auf einmal aber überfordert es in seinem Spiel.**

Spielend die Welt begreifen

Babys haben ein angeborenes Interesse am Spiel - und sie verfügen über erstaunliche Fähigkeiten zum Spielen. Ein interessantes Experiment widerlegt einmal mehr die These von den „dummen“ ersten Monaten. Säuglinge von acht Wochen bekamen ein Mobile über das Bett gehängt. Bei einigen war es mit Drucksensoren im Kissen der Babys verbunden. Diese Kinder lernten innerhalb weniger Tage, dass sie das Mobile durch Kopfdrehungen in Bewegung bringen konnten, ihr Interesse am Mobile wurde von Tag zu Tag größer. Die Kinder hingegen, die das Mobile nicht selbstständig in Bewegung setzen konnten, beachteten es schon bald nicht mehr. Das eigenständige Spiel zeigte noch eine weitere verblüffende Wirkung: Die Babys aus dieser Gruppe plauderten und lächelten mehr und zeigten einen lebhafteren Gesichtsausdruck. Da Babys, zum Glück, normalerweise nicht mit Drucksensoren verbunden sind, brauchen sie natürliche Spielpartner, die auf ihre Aktivitäten reagieren: mit ihnen Grimassen schneiden, auf ihr Glucksen antworten, zärtlich mit Händchen und Beinchen spielen, wenn sie strampeln. So lernt das Kind, darauf zu vertrauen, dass seine Verhaltensweisen zuverlässig eintreffende Reaktionen bei Vater oder Mutter auslösen. Bei diesem so genannten sozialen Spiel zeigt auch Ihr Baby seine Individualität: ob es am

meisten das Mienenspiel liebt oder besonderen Spaß an einer Zwiesprache hat, dem „Lustgezwitscher“, wie es der Kinderpsychologe René Spitz einmal so schön ausgedrückt hat, oder ob es am stärksten den Austausch zärtlicher Berührungen genießt.

Spielen ist wichtig für die Entwicklung des Kindes. Aber Training oder gar Dressur sind das genaue Gegenteil vom Spiel. Und auch die Annahme, ein Kind entwickle sich umso besser - gemeint ist ja meistens die Intelligenz -, je mehr sich Eltern mit ihm abgeben, ist eine eher schädliche Vereinfachung. Ein Baby kann genauso unterfordert wie überfordert werden. Solange das Kind am Spielen interessiert ist, zeigt es das auch, aber in diesem Alter ermüdet es noch schnell. Wenn das Kind lustlos wird, will es in Ruhe gelassen werden. Der beste Ratgeber für Eltern ist wieder einmal die Beobachtung und die Einfühlungsgabe. **Jedes Kind hat seine ihm eigenen Bedürfnisse nach Spiel und nach Ruhepausen.**

Das Spielverhalten der Kinder folgt, wie ihre Entwicklung, verschiedenen Phasen. Wir werden daher in unseren Briefen das Thema immer wieder aufgreifen.

Für jetzt nur noch ein Tipp zu dem Spielplatz: Wenn Sie das Baby auf eine Decke auf den Boden legen, dann dort, wo es keine herabhängenden Tischtücher oder scharfe Möbelkanten erreichen kann. Auch Steckdosen sollten Sie jetzt schon mit Kindersicherungen versehen.

3. Brief - Alter des Kindes: 3 Monate

Bewegungsdrang

Das Baby wird jetzt allmählich kräftiger und beweglicher. Beim Strampeln kann es plötzlich herumrollen, weil ihm zufällige Drehungen gelingen. Hoffentlich nicht ausgerechnet dann, wenn es auf dem Wickeltisch liegt und Sie sich gerade einen „Augenblick“ abgewendet haben. Die Fortschritte eines Babys kommen immer unerwartet, und irgendwann kann es alles das „erste Mal“. **Also behalten Sie Ihr Kind jetzt besonders gut im Auge, wenn es irgendwo ungesichert liegt, und bleiben Sie in schützender Griffnähe.**

Mit etwa drei Monaten wird das Baby, wenn Sie es an den Armen zum Sitzen aufziehen, den Kopf mit hochziehen, und an der Schulter von Erwachsenen kann es sein Köpfchen schon aufrecht halten.

Zufüttern?

Dieser körperliche Entwicklungsschub Ihres Babys kann sich auch beim Stillen und bei der Trinkmenge aus der Flasche bemerkbar machen. Es braucht jetzt mehr Milch. In der Regel passt sich die Milchproduktion der Mutter dem Hunger des Babys an. Wenn Sie aber das Gefühl haben, es wird nicht satt, oder Ihre Milchmenge reicht nicht, dann legen Sie Ihr Baby häufiger an, das regt die Milchproduktion an. **Zufüttern ist nicht nötig, weder bei der Flaschen- nahrung noch beim Stillen, denn sobald Sie zufüttern, geht Ihre Milchmenge zurück.** Die Muttermilch enthält immer noch alles, was das Baby braucht. Mit einer Breinahrung sollten Sie frühestens gegen Ende des fünften Monats beginnen (dann mehr darüber).

Herumtragen?

Das Baby will nicht nur essen, spielen und schlafen, sondern auch herumgetragen werden. **Auf dem Arm oder im Tragetuch getragen zu werden, ist die Form des körperlichen Umgangs, die seinem Bedürfnis nach Körperkontakt und Bewegung am besten entspricht.** Es fühlt sich geborgen, beruhigt und die Bewegung beim Herumtragen stärkt zudem seinen Gleichgewichtssinn. Lassen Sie sich also nicht von unerbetenen Kommentaren aus Ihrer Umgebung verunsichern, die Ihnen einreden wollen, dass Sie Ihr Kind verwöhnen. In unserer langen Menschheitsgeschichte wurde der Säugling immer von Erwachsenen und größeren Kindern herumgetragen. Allerdings war damals auch seine „Last“ auf viele

Schultern verteilt. Dagegen ist das Ablegen des Säuglings in ein Kinderbettchen eine vergleichsweise junge Erfindung des Industriezeitalters, das die Wohn- und Arbeitsverhältnisse der Menschen einschneidend verändert hat. Wenn Sie Ihr Baby am Körper tragen, kann es an Ihrem Alltagsgeschehen teilhaben - oder beruhigt dabei einschlafen. **Ob im Tragetuch oder Tragesack – wichtig ist, dass das Baby in der Anhock-Spreizhaltung sitzen kann.**

Das heißt, mit gespreizten Beinen und die Knie mindestens auf Nabelhöhe, um die Hüften nicht zu schädigen.

Der Rücken muss fest gestützt sein und darf nicht durchsacken. Solange das Kind den Kopf noch nicht alleine halten kann oder wenn es schläft, muss der Kopf gestützt werden können.

Tragen Sie Ihr Baby mit dem Gesicht zu Ihnen gewandt. Wenn Sie es mit dem Gesicht nach vorne tragen, ist die Sitzhaltung nicht gesund. Außerdem würden die vielen Eindrücke das Baby in diesem Alter schnell überfordern.

Lassen Sie sich vor dem Kauf gut beraten und informieren Sie sich bei Unsicherheiten bei Ihrer Hebamme. Es gibt auch spezielle Trageberatungen, die in manchen Familienzentren angeboten werden.

Auch für das Herumtragen gilt natürlich, dass Sie auf die Signale Ihres Kindes achten sollten; wenn es ruhig liegen will, dann respektieren Sie dies. Wenn es zufrieden vor sich hinbrabbelt, unterhalten Sie sich mit ihm. Und es gibt natürlich auch Situationen, in denen Sie das Baby nicht herumtragen können oder wollen.

Erzählen Sie Ihrem Baby, was Sie gerade tun, der Klang Ihrer Stimme, die es nun schon gut kennt, wiegt es in Sicherheit.

Gute-Nacht-Geschichten

Zunehmend verschiebt sich der Tages- schlaf des Säuglings zum Nachtschlaf. **Aber selbst wenn Sie sich sehr danach sehnen, auch nach dem 3. Monat schlafen die meisten Säuglinge noch nicht durch. Sie können jedoch das Kind darin unterstützen, einen stabilen Wach- und Schlafrhythmus zu finden.**

Je regelmäßiger der Tagesablauf von Mahlzeiten, Spazierengehen, Baden, Schmuse-, Spiel- und schließlich Schlafzeiten ist, desto leichter findet das Kind seinen Rhythmus. Das gilt besonders für das Einschlafen am Abend. Das sollten Sie allerdings nur als grundsätzliche Regel ansehen, und es bedeutet keineswegs, dass Sie auf Aktivitäten verzichten müssen, die Ihnen gut tun oder die notwendig sind, wie etwa Besuche, Ämtergänge oder auch Reisen.

Damit das Einschlafen am Abend nicht zum nervenzehrenden Familiendrama wird, sind Rituale wichtig. Während des ersten Lebensjahres bildet sich nämlich auch das Erinnerungsvermögen aus. Dazu braucht das Baby aber bestimmte, wiederkehrende Signale. **Wenn sich die abendlichen Aktivitäten immer in der gleichen Reihenfolge abspielen, führen Sie das Kind zum Schlafen hin.** Essen, Spielen, Baden, ein Schlaflied, gedämpftes Licht und eine leise, zärtliche Stimme - es gibt unzählige Möglichkeiten, mit der Sie sich Ihre ganz persönliche Familientradition schaffen können. Läuft hingegen alles jeden Abend anders ab, kann das Baby keine Erinnerung und damit auch keine



3. Brief - Alter des Kindes: 3 Monate

Erwartung entwickeln und weiß nicht, wann Schlafenszeit ist. Vater und Mutter müssen diese „Zeremonie“ durchaus nicht in der gleichen Weise gestalten.

Das Baby ist sehr wohl in der Lage, sich auf das unterschiedliche Verhalten der Eltern oder anderer vertrauter Personen einzustellen, vorausgesetzt, es geschieht regelmäßig. Wenn beispielsweise

Sie als Vater das Kind öfters in der Woche zu Bett bringen, kann sich das Baby an Ihre Angebote gewöhnen, und Ihre Frau gewinnt die so dringende Zeit der Entspannung.

Auch wir Erwachsene brauchen das Gefühl von Geborgenheit, damit wir uns entspannen und einschlafen können. Noch viel stärker sind Kinder darauf angewiesen. Daher gehört zu jedem Einschlafritual auch Zuwendung und

Zärtlichkeit, die dem Kind das sichere Gefühl vermitteln, dass es sich dem Schlaf vertrauensvoll hingeben kann.

Die „Schreistunde“ am späten Nachmittag oder Abend wird, so hoffen wir für Sie, nun im dritten Monat langsam abnehmen. Das geschieht in dem Maße, in dem das Baby seine anstrengenden körperlichen und seelischen Entwicklungsprozesse bewältigen kann.

Wenn Ihr Kind zu früh geboren wurde, müssen Sie allerdings noch ein wenig Geduld haben. Bei einem **Frühgeborenen** beginnen in der ersten Lebensspanne die Entwicklungsprozesse meist nach dem errechneten und nicht nach seinem tatsächlichen Geburtstermin. Daher hat die Schreiphase später eingesetzt und hört auch später auf.



Vorsorgeuntersuchung und Impfung

Im dritten, spätestens vierten Lebensmonat steht die **4. Vorsorgeuntersuchung** an. Bei ihr geht es vor allem um die Überprüfung der Bewegungsentwicklung, also ob das Baby anfängt zu greifen, sein Köpfchen hält, bestimmte Reflexe zeigt. Außerdem wird untersucht, ob seine Hüftgelenke keinen Schaden haben. Ab dem dritten Monat beginnt auch das Schutzimpfungsprogramm. Diese Impfungen sollen Ihr Kind vor gefährlichen, oft sogar lebensgefährlichen Krankheiten schützen.

Eine Impfung regt den Körper dazu an, Abwehrstoffe zu bilden, die bei einer Ansteckung die Krankheitserreger bekämpfen. Geimpft wird beispielsweise gegen Kinderlähmung, Diphtherie und Tetanus. Zum Aufbau eines guten Impfschutzes sind mehrere Impfungen notwendig.

Besprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt bzw. Ihrer Kinderärztin den Umfang und zeitlichen Ablauf des Impfprogrammes. Wenn Ihr Kind an dem vereinbarten Termin jedoch Schnupfen oder Fieber hat, sollten Sie ihn verschieben. Es besteht in Deutschland keine Impfpflicht und es gibt auch Diskussionen um das Für und Wider von Impfungen.

Informationen, die Ihnen bei dieser wichtigen Entscheidung helfen können, bieten u.a. die städtische Mütter-Väter-Beratung, die Familienbildungsstätten und die städtischen Kinderkrippen an.

In diesem Brief haben wir ausschließlich von der Entwicklung und den Bedürfnissen des Babys gesprochen. Wir möchten Ihnen jedoch zum Abschluss wünschen, dass auch Sie diesen anstrengenden Entwicklungsprozess als Eltern, Mutter und Vater gut bewältigen konnten. Wir hoffen, dass Sie sich nun, wo der Alltag mit dem Baby einen zunehmend stabilen Rhythmus bekommt, auch wieder Raum und Zeit für die Erfüllung eigener Bedürfnisse schaffen können.

Wenn Sie als Vater auf die Möglichkeit, Elternzeit zu nehmen, (vorläufig?) verzichtet haben, können Sie unterstützende Anteilnahme auch zeigen, indem Sie in den Arbeitspausen zu Hause anrufen und nachfragen, wie es Mutter und Kind gerade miteinander geht.

Ihnen und Ihrem Kind bis zum nächsten Brief alles Gute.

Ihr Stadtjugendamt

3. Brief - Alter des Kindes: 3 Monate

Adressenverzeichnis

wellcome –

Praktische Hilfe nach der Geburt

Viele Familien erleben die erste Zeit mit einem Baby als eine sehr anstrengende. Gut, wenn es dann Familie oder Freunde gibt, die einspringen können.

Wenn Sie keine Unterstützung haben, hilft Ihnen wellcome und verschafft Ihnen so kleine Auszeiten zum Durchatmen. Informieren Sie sich bei

www.wellcome-online.de

Wellcome wird in München von der Kath. Familienbildungsstätte, der Evang. Familien-Bildungsstätte, der Paritätischen Familienbildungsstätte München und der Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein angeboten.

Impressum:

Verantwortlich:

Landeshauptstadt
München
Sozialreferat,
Stadtjugendamt

Text:

Monika Meister

Überarbeitung:

Claudia Stiebels

Gestaltung:

Kunst oder Reklame,
München

Illustration:

Jonas Distel

Fotos:

SbytovaMN, S. 32;
alle anderen von
Münchner Eltern
zur Verfügung gestellt
© 2021

Landeshauptstadt
München, Abdruck
nur mit schriftlicher
Genehmigung.

**Bei Fragen rund um Ernährung,
Stillen und weiteren gesundheitlichen
Themen rund ums Baby:**

Referat für Gesundheit und Umwelt Frühkindliche Gesundheitsförderung

Bayerstr. 28a, 80335 München

Tel. 233 - 4 79 11

Montag bis Freitag telefonische
Beratung von 9.00 bis 11.00 Uhr
(danach Anrufbeantworter)

oder schicken Sie eine Mail an:
gvo12.rgu@muenchen.de

Auf der Seite www.muenchen.de
finden Sie unter Ihrem jeweiligen
Suchbegriff ebenfalls viele nützliche
Tipps und Informationen

Kinder- und Familieninformation im Rathaus, Marienplatz

(in der Stadtinformation)

Dienstag und Donnerstag 15 - 19 Uhr

Tel. 233 - 2 50 25

kinder-familieninformation@muenchen.de

Das Team beantwortet persönlich, telefonisch oder per Mail alle Fragen rund um das Leben mit Kindern in München.

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

Sie können die Elternbriefe auch
online erhalten unter
www.muenchen.de/elternbriefe