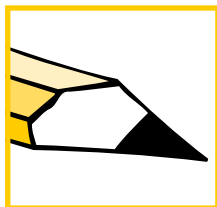


## 4. Brief - Alter des Kindes: 4 Monate

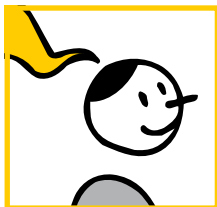
In diesem Brief lesen Sie:

### Seite 39



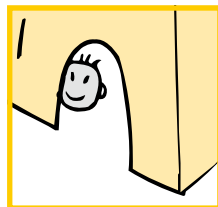
Schwarze Tage

### Seite 40



Familienzentren

### Seite 41



Kinder unter  
Kindern

---

Der erste  
Schnupfen

### Seite 42

---

Babysitting

---

Durchschlafen

### Seite 43

---

Familienplanung  
und Sexualität

### Seite 43

---

Adressen-  
verzeichnis

# 4. Brief - Alter des Kindes: 4 Monate

*Liebe Eltern, liebe Mutter, lieber Vater!*

Der Zeitraum zwischen dem dritten bis sechsten Lebensmonat wird als die „**Wonnezeit**“ der Kindheit angesehen. Das Baby lächelt, gluckst und plaudert. Es scheint sich an allem und jedem in der Welt zu freuen.

Sein Sehvermögen hat sich geweitet, es blickt der Mutter oder dem Vater nach, wenn sie durch den Raum gehen. Es braucht Sie auch nicht immer als Spielpartner, denn es hat offensichtlich Spaß daran, sich eine Weile mit sich selbst zu beschäftigen.

## **Das Baby wird zusehends mobiler.**

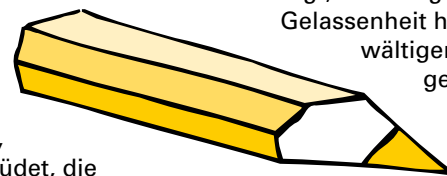
Es beginnt sich zu drehen: Erst auf die Seite, wenig später gelingt ihm schon die Drehung vom Bauch auf den Rücken

und schließlich vom Rücken auf den Bauch. Es versucht auch, sich aufzurichten. Wenn Sie ihm Ihre Zeigefinger reichen, greift es zu und strengt sich mächtig an, um sich hochzuziehen. Überhaupt kann es immer gezielter greifen, packt mit beiden Händchen zu. Es greift nach allem, was Sie ihm hinhalten und kann die Gegenstände länger in der Hand halten. Wichtiger als das Aussehen ist ihm dabei, was man mit den Dingen alles tun kann: hin- und herschieben, hochheben, fallen lassen, in den Mund stecken, wegwerfen. Beim Tragen will das Baby nun immer häufiger nach außen, sozusagen „in die Welt hinaus“ schauen, allerdings mit sicherer Rückendeckung.



## Schwarze Tage

Auch das süßeste Baby kann einen zur Verzweiflung bringen. Es braucht Sie jetzt, um selbstständig zu werden, oft will es mehr, als es schon kann, das ist der Grund für sein manchmal wütendes Geschrei. **Und dann gibt es auch die verflixten Tage, an denen alles schief geht.** Dazu ist das Kind unruhig oder quengelt, lässt sich durch nichts beruhigen. Sie fühlen sich wütend, überfordert, übermüdet, die Decke fällt Ihnen auf den Kopf. Sie beneiden Ihren Mann (oder Ihre Frau), der (oder die) morgens die Wohnung verlässt. Oder, wenn Sie allein erziehend sind, beneiden Sie die Mütter (beziehungsweise Väter), die Unterstützung durch ihren Partner finden. Sie vermissen die Arbeitskolleginnen und -kollegen. Sie haben heute keine Lust auf „dada“ und „dudu“. Sie finden Ihr Kind unersättlich und fühlen sich ausgelaugt. Vielleicht sind Sie wütend auf Ihren Partner oder Ihre Partnerin, weil er oder sie die Wohnung im Streit verlassen hat und Sie allein mit dem Kind zurückgeblieben sind. Vielleicht sind Sie unzufrieden mit der Verteilung der anfallenden Arbeiten und Belastungen



durch Ihre neuen Familienaufgaben. Darüber kann man als Paar endlos streiten. **Bevor die Gefühle der Überforderung und Wut übermächtig werden, versuchen Sie sich Entlastung zu schaffen.** - Und sei es nur durch die Vergegenwärtigung, dass das, was Sie heute aufregt, Sie morgen mit der größten Gelassenheit hinnehmen und bewältigen können. Und was die gegenseitigen Ansprüche und Bedürfnisse an den (die) Partner(in) betrifft, **so kann es nach einer Aussprache hilfreich sein, ein paar Punkte aufzuschreiben**, die man in Zukunft ändern will, um nach einiger Zeit zu überprüfen, ob die Absprachen geklappt haben. Enttäuscht, traurig oder wütend zu sein kostet viel Kraft. Es lohnt sich, diese Kraft einzusetzen, um etwas zu verändern. Wenn Sie es allein nicht schaffen, dann können Sie auch professionelle Hilfe finden, z.B. bei den Familienbildungsstätten oder beim VAMV, dem Verband allein erziehender Mütter und Väter e.V. Über diese Einrichtungen werden wir im 6. und 7. Brief ausführlich berichten.

# 4. Brief - Alter des Kindes: 4 Monate

## Familienzentren

Wenn Ihnen die Decke auf den Kopf fällt, ist der Besuch in einem der wohnortnahen Familienzentren für Sie vielleicht eine willkommene Abwechslung und Unterstützung. Die Familienzentren bieten Ihnen offene Treffpunkte und Gruppenangebote, Kurse und Veranstaltungen mit Themen, die Familien betreffen. Sie als Eltern haben die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Eltern und erhalten Informationen und Beratung durch Fachkräfte und Ehrenamtliche. Die Zentren sind offen für alle Familienformen und Nationalitäten. Gemeinsame Feste, Ausflüge und Flohmärkte fördern die Kontaktmöglichkeiten der Familien und Kinder untereinander.

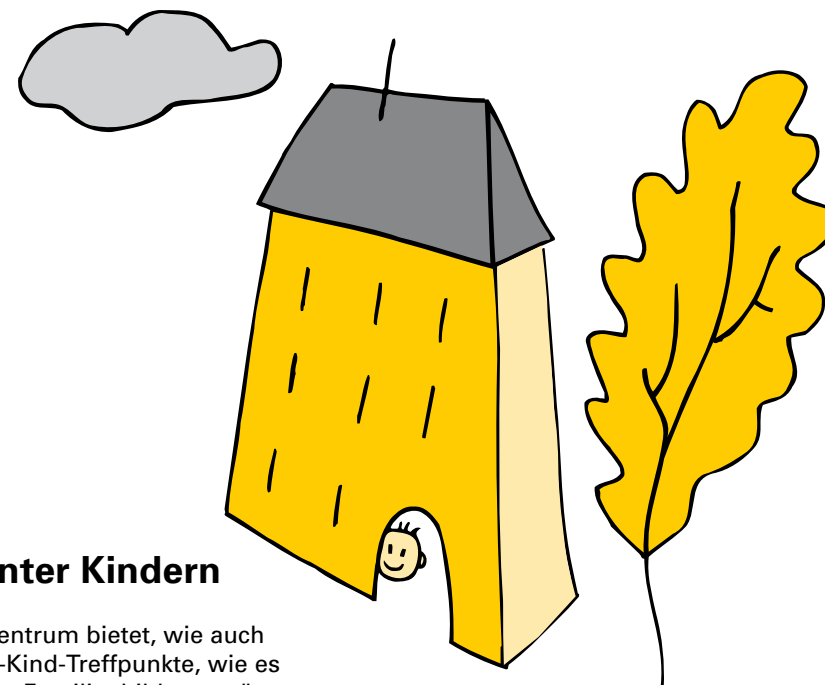
Einige Familienzentren sind gleichzeitig ein Mehrgenerationenhaus. Dort sind Besucherinnen und Besucher aller Generationen willkommen.



Die Familienzentren bieten einen offenen Bereich zur Begegnung und Austausch, Informations- und Elternbildungsangebote (z.B. Vorträge, Erste Hilfekurse, Computerkurse), Eltern-Kind-Kurse, Einzelberatungen und Angebote für die ganze Familie (z.B. Ausflüge, Freizeiten, Flohmärkte).

Neben speziellen Angeboten für Eltern und Kinder kann sich jede und jeder selbst einbringen, auch mit der Hilfe von Fachkräften oder ehrenamtlichen Helfern. Hierdurch entstehen entlastende Netzwerke, die einer möglichen Isolation entgegenwirken, die schnell entstehen kann, wenn jemand alleinerziehend ist oder den ganzen Tag alleine mit einem kleinen Kind verbringt.

Jede(r) Ratsuchende ist zugleich auch Ratgebende(r). Durch das neue Leben mit einem Baby in der Familie sind alle Eltern erfahrene Experten auf diesem Gebiet und können sich schon allein durch den gegenseitigen Erfahrungsaustausch entlasten und bereichern.



## Kinder unter Kindern

Ein Familienzentrum bietet, wie auch andere Eltern-Kind-Treffpunkte, wie es sie etwa in den Familienbildungsstätten gibt oder auch beim VAMV, dem Verband für allein erziehende Mütter und Väter e.V., die Möglichkeit für Ihr Baby, mit anderen Kindern in Kontakt zu kommen. Auch Babys sind meist schon an Kindern sehr interessiert. Sie werden bereits die Erfahrung gemacht haben, dass Kinder sehr neugierig auf Ihr Baby sind, oft kommt sofort die Frage „Darf ich es auch mal halten?“. Sie brauchen nicht ängstlich zu sein, auch kleineren Kindern Ihr Baby kurz anzuvertrauen. Die meisten Kinder haben ein großes Verantwortungsgefühl und gehen sehr vorsichtig mit Ihrem „Schatz“ um. Wenn sich das größere Kind mit dem Baby auf den Boden setzt, kann kaum etwas passieren.

### Der erste Schnupfen

Langsam geht nun der Immunschutz Ihres Kindes durch das Stillen zu Ende. Das Baby wird anfälliger für Infektionserkrankungen. Das ist ganz normal, **Infekte gehören zur Entwicklung und stärken die Abwehrkräfte Ihres Babys**. In der Nacht hilft es dem Baby, frei zu atmen, wenn Sie für gute Luftfeuchtigkeit sorgen, etwa indem Sie feuchte Windeln aufhängen. Sie müssen nicht übervorsichtig werden und Kontakte vermeiden, nur weil ein Schnupfen grassiert.

# 4. Brief - Alter des Kindes: 4 Monate

## Babysitting

Sehnen Sie sich nach ein paar Stunden „babyfreier“ Zeit, etwa um ins Kino zu gehen oder auch als Paar wieder eine Einladung zu Freunden annehmen zu können? Gönnen Sie sich diese Vergnügen und suchen Sie sich eine Babysitterin oder einen Babysitter. Wenn sich niemand, der geeignet ist, in Ihrem Verwandten- oder Bekanntenkreis findet, dann bietet die Vermittlung etwa durch ein Mütterzentrum die Sicherheit, dass andere gute Erfahrungen mit dieser Person gemacht haben. Ihr Kind sollte sie aber nicht erst beim Babysitting kennen lernen. **Geben Sie den beiden ausreichende Gelegenheit, miteinander in Ihrem Beisein vertraut zu werden.** Ansonsten erlebt das Kind die Situation so: Wenn diese fremde Person kommt, verlassen mich meine Eltern. Das ist unbegreiflich für das Kind und schwierig für die Babysitterin oder den Babysitter. Auch in jeder neuen Situation sollten Sie ausreichend Zeit einplanen und nicht - kaum ist die Betreuungsperson da - sofort das Haus verlassen.

## Durchschlafen

Ein Großteil der Säuglinge wacht auch nach dem dritten Lebensmonat regelmäßig in der Nacht auf. Der Tagschlaf der Kinder ist unterschiedlich lang. Die meisten Kinder im Alter bis zu neun Monaten schlafen tagsüber jeweils zwei- bis dreimal eine halbe bis zwei Stunden. Es kann angenehm sein, wenn Ihr Kind tagsüber viel und lange schläft, weil Sie dann Ihre eigenen Sachen ungestört erledigen können. Das hat aber einen Haken: **Ein Kind, das tagsüber viel schläft, kann die Eltern nachts**

**wach halten.** Denn der Schlafbedarf eines Kindes ist eine individuell festgelegte Größe.

Der Schlaf-Wach-Rhythmus ist Teil einer biologischen Uhr, er lässt sich nicht so leicht umstellen. **Wenn Sie etwas am Schlafverhalten Ihres Kindes ändern wollen, dann geht das nur mit Geduld und Konsequenz.** Wenn Sie seinen Rhythmus verschieben wollen, dann ganz sanft, indem Sie die Schlafzeit Ihres Kindes etwa zwei Wochen lang während des Tages verkürzen. Wie schon erwähnt, wachen Stillkinder häufiger nachts auf als Flaschenkinder. Kinder, die gestillt werden, nehmen meist tagsüber weniger Nahrung zu sich als die Flaschenkinder. Sie müssen daher auch nachts trinken, weil sie Hunger haben. Stillende Mütter füttern auch eher auf Verlangen, und verständlicherweise erwartet der Säugling, dass die Brust nachts genauso verfügbar ist wie tagsüber. Wenn das Kind mit im Elternbett schläft, fühlen sich viele Mütter dadurch auch nicht gestört, sie geben ihrem Kind die Brust „wie im Schlaf“. Wenn aber Ihr Schlafbedürfnis zu kurz kommt und Sie sich dadurch erschöpft fühlen, dann können Sie eine Änderung des Trinkverhaltens erreichen, indem Sie die Zeitabstände zwischen dem Stillen während des Tages langsam ausdehnen. Wenn Sie den Eindruck haben, Ihr Baby sucht die Brust nachts nicht aus Hunger, sondern als Schnullerersatz zur Beruhigung und Sie wollen dies ändern, dann müssen Sie wohl für einige Nächte „ausziehen“ und in einem anderen Raum schlafen. So können Vater und Baby gemeinsam lernen, was dem Kind hilft, wieder in den Schlaf zu finden.

## Familienplanung und Sexualität

Stillen wirkt empfängnishemmend, der Schutz ist aber nie vollständig! Besprechen Sie gemeinsam, welche Methode der Empfängnisverhütung Ihnen entgegenkommt. **Stillen hat häufig einen Einfluss auf die Sexualität.** Für Männer ist es manchmal nicht einfach, mitzuerleben, wie innig die Beziehung zwischen Mutter und Kind während des Stillens ist. Auf der anderen Seite kann es Frauen schwer fallen, Mütterlichkeit und Sexualität während der Stillzeit zu vereinbaren. Schläft das Baby im Elternbett, kann sich der Groll uneingestanden auf das Kind verschieben. Dabei muss Sex ja nicht nur im Bett stattfinden. Fantasie und Erfindungsreichtum wirken meist von ganz alleine stimulierend. **Auf jeden Fall sollten Sie offen über Ihre Gefühle sprechen, dann weist sich meistens ganz von selbst ein Weg.** Wenn nicht, ist es überhaupt kein Zeichen von Schwäche, sich Hilfe von

außen zu holen, sondern ein Zeichen dafür, wie wichtig es Ihnen ist, die Krise zu bewältigen.

Ihnen und Ihrem Kind bis zum nächsten Brief alles Gute.

*Ihr Stadtjugendamt*

## Adressenverzeichnis

### Familienzentren

#### Mütter-Väter-Zentrum Neuhausen

Landshuter Allee 37, 80993 München  
Tel. 18 83 07  
[www.mvz-neuhausen.de](http://www.mvz-neuhausen.de)

#### Familienzentrum

**Parkstadt Schwabing** - Vorläuferprojekt  
Container am Freizeitgelände  
Wilhelm-Wagenfeld-Straße  
Tel. 0176 / 93 64 63 72  
[hausamschuttberg.de/familienzentrum](http://hausamschuttberg.de/familienzentrum)

#### Familienzentrum Laim

Valpichlerstraße 36, 80686 München  
Tel. 56 69 33  
[www.familienzentrum-laim.de](http://www.familienzentrum-laim.de)

#### Familienzentrum Trudering

Dompfaffweg 10, 81827 München  
Tel. 45 24 20 70  
[www.familienzentrum.com](http://www.familienzentrum.com)

#### Müttertreff Moosach

Feldmochinger Str. 42, 80993 München  
Tel. 1 49 15 32  
[www.muettertreff.org](http://www.muettertreff.org)

### Impressum:

**Verantwortlich:**  
Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat,  
Stadtjugendamt  
**Text:**  
Monika Meister  
**Überarbeitung:**  
Claudia Stiebels  
**Gestaltung:**  
Kunst oder Reklame,  
München

**Illustration:**  
Jonas Distel  
**Fotos:**  
von Münchner Eltern  
zur Verfügung gestellt  
© 2018  
Landeshauptstadt  
München, Abdruck  
nur mit schriftlicher  
Genehmigung.

# 4. Brief - Alter des Kindes: 4 Monate

## **Familienzentrum**

### **Allach-Untermenzing (FAM)**

St.-Johann-Str. 24-26, 80999 München  
Tel. 81 29 96 81  
epiphantias-muenchen.de - Familienzentrum

### **SOS - Familien- und Kindertageszentrum Neuaubing**

Wiesentfelser Str. 68, 81249 München  
Tel. 87 13 20 9 - 0  
www.sos-fkitz-neuaubing.de

### **Mütterzentrum Sendling**

Brudermühlstr. 42, 81371 München  
Tel. 77 77 44  
www.muetterzentrum-sendling.de

### **Mütterladen Giesing**

Rißbachstr. 12, 81539 München  
Tel. 69 37 03 71  
www.muetter.de

### **Mütterzentrum Ramersdorf**

Oedkarspitzstr. 20, 81671 München  
Tel. 49 15 71  
www.muetterzentrum-ramersdorf.de

### **fameri –**

#### **Familienzentrum Messestadt Riem**

Helsinkistr. 10, 81829 München  
Tel. 40 90 60 74  
www.fameri.de

#### **Familienzentrum Hadern-Blumenau**

Rolf-Pinegger-Str. 3, 80689 München  
Tel. 70 92 90 92  
www.familienzentrum-hadern-blumenau.de

#### **Mütterzentrum am Hart**

Arnauer Str. 5, 80937 München  
Tel. 3 16 05 69 10  
www.sbz-am-hart.de

#### **Familienzentrum Friedenskapelle**

Allgäuerstr. 116, 81475 München  
Tel. 759 35 18  
www.esd-m-fuerstenried.de

#### **VaMuKi**

Gollierstr. 61, 80339 München  
Tel. 5 40 74 47 23  
www.vamuki.de mmm

#### **Familienzentrum Unter den Arkaden**

Dientzenhoferstr. 68, 80937 München  
Tel. 30 90 54 78 24  
www.unter-den-arkaden.de

#### **SOS Beratungs- und Familienzentrum**

St. Michael Str. 7, 81673 München  
Tel. 4 36 90 81 3  
www.sos-kd-muenchen.de

#### **SOS- Kinder- und Familientreff Messestadt Ost**

Astrid-Lindgren-Str. 65, 81829 München  
Tel. 24 41 03 63  
www.sos-kd-muenchen.de

#### **Familienzentrum Heidetreff**

Karl-Köglsperger Str. 19, 80939 München  
Tel. 23 17 16 72 80  
www.heidetreff.de

#### **Treff der elly für Familien und Nachbarn in Sendling**

Thalkirchner Str. 190, 81371 München  
Tel. 89 05 70 75  
www.efbs-muc.de

#### **Internationales Mütterforum**

Plinganserstr 26, 81368 München  
Tel. 76 75 34 94  
www.internationales-muetterforum.de

#### **Eltern-Kind-Zentrum**

##### **Schwabing/Maxvorstadt**

Nordendstr. 53 /Rgb, 80801 München  
www.elki-schwabing.de

#### **Familienzentrum Neuperlach**

Therese Giehse Allee 69, 81829 München  
Tel. 6 70 10 40  
www.caritas-muenchen-ost.de

#### **SOS Familienzentrum Riem**

Mittbacherstr. 15, 81829 München  
Tel. 94 38 14 8-0  
www.sos-bz-muenchen.de

#### **Familientreffpunkt Giesing**

Scharfreiter Platz 2, 81549 München  
Tel. 55 06 90 55  
www.verein-fuer-sozialarbeit.de/ehm/ft