



Dr. med. univ.

KARL WAGNER

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde
Bahnhofstraße 6/3 | 2640 Gloggnitz

Tel.: 0680 / 220 73 16 | www.kinderarzt-wagner.at | info@kinderarzt-wagner.at

Das 7.-9. Lebensmonat

Dieses Alter ist geprägt durch die beginnende Mobilität des Kindes, die zunehmende Einführung der Beikost und die Ausbildung des individuellen Charakters Ihres Kindes – es entsteht eine eigene Persönlichkeit.

Freies Sitzen

Im 7.-9. Monat lernen viele Babys das freie Sitzen. Anfangs lassen sie sich noch an den Händen zum Sitzen hochziehen und kippen dann zur Seite. Bald schon sitzen sie aber für kurze Zeit alleine und stützen sich mit einer Hand ab. Schließlich sitzt Ihr Baby so stabil, dass es mit den Händen verschiedene Spielsachen untersuchen kann.

Darf mein Kind schon im Kinderwagen oder Radfahrersitz sitzen?

In diesem Alter wollen die Kinder zunehmend mehr sehen und beobachten. Daher wollen sie bei verschiedenen Gelegenheiten wie essen und spazieren gehen schon aufrecht sitzen. Wenn dies für eine halbe bis eine Stunde ist, braucht man sich keine Sorgen wegen der Kopfkontrolle oder der Wirbelsäule zu machen – eine schlechte Haltung bekommen die Kinder davon nicht. Für wilde Mountainbike-Ausflüge über Stock und Stein ist es aber noch zu früh.

Das Umdrehen

Gleichzeitig mit dem Sitzen wird auch das Umdrehen geübt. Das Baby dreht sich vom Rücken auf den Bauch und umgekehrt. Oft passiert dies noch sehr ruckartig - und für das Kind selbst überraschend. VORSICHT! In dieser Zeit rollen die Kinder besonders leicht von der Wickelkommode, sodass es überlegenswert ist, die Wickelaufgabe auf den Boden zu legen und die Kinder dort zu versorgen.

Die Greifbewegung

Mit dem Sitzen werden die Hände freier. Das Baby greift jetzt immer mehr verschiedene Gegenstände an und wechselt sie in den Händen. Die Gegenstände werden mit der Zeit immer kleiner. Frühestens ab dem 9. Monat beherrschen die Babys den so genannten „Pinzettengriff“. Mit Daumen und Zeigefinger heben sie kleine Dinge wie Brotkrümel auf und untersuchen sie. Ungefähr zum gleichen Zeitpunkt lernen die Kleinen auch, etwas aus einem Gefäß herauszunehmen.

Ich möchte mit meinen Eltern plaudern!

Das Baby plappert oft fröhlich vor sich hin. Lautstärke und Tonhöhe kann es bei seinen Erzählungen schon erstaunlich gut variieren. Richtige Worte darf man sich jedoch noch nicht erwarten – vereinzelte „Mamas“ sind noch Zufallsprodukte. Gerade das Sprechen lernen ist sehr individuell – viele Kinder lassen sich lange damit Zeit.

Ich will krabbeln!

Bevor ihr Kind krabbelt oder läuft, robbt und rollt es sich durch die Gegend. Mit etwa 9 Monaten beherrschen viele Kinder diese Fortbewegungstechnik: Auf den aufgestützten Unterarmen zieht ihr Kind sich in Bauchlage vorwärts. Manche Babys bleiben eine ganze Weile beim Robben und überspringen das Krabbeln ganz, doch sehr viele Kinder machen mit etwa 10 Monaten die ersten Krabbelversuche.

Was könnte mein Kind im 7. Monat schon essen?

Abhängig davon, wann sie Ihrem Kind feste Nahrung angeboten haben, sollte es jetzt schon 1-3 breiige Beikost-Mahlzeiten mit dem Löffel essen. In den nächsten Wochen könnte der Speiseplan dann etwa folgendermaßen aussehen:

- Morgens: Muttermilch oder Fläschchen (Pre- oder 1er-Nahrung)
- Vormittags: Obst- Getreidebrei
- Mittags: Gemüse- Erdäpfel- Fleischbrei
- Nachmittags: Getreide-Milchbrei
- Abends: Muttermilch oder Fläschchen (Pre- oder 1er-Nahrung)

Worauf sollte die Ernährung abzielen?

Mit dem Ende des ersten Lebensjahrs sollte das Kind mit den Eltern mitessen. Außerdem wird in den nächsten Monaten der Geschmack des Kindes stark geprägt, sodass ein hoher Gehalt an Obst und Gemüse empfehlenswert ist. Aber nicht nur der Geschmack zählt! Auch das Auge wird in den nächsten Monaten das Essen



Dr. med. univ.

KARL WAGNER

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde
Bahnhofstraße 6/3 | 2640 Gloggnitz

Tel.: 0680 / 220 73 16 | www.kinderarzt-wagner.at | info@kinderarzt-wagner.at

begutachten. So weiß man mittlerweile, dass Kinder, die nie die bunten Farben und verschiedenen Formen von Obst und Gemüse erlebt haben, dieses später schon aus rein optischen Gründen ablehnen. Außerdem gilt: Je abwechslungsreicher die Kost zu Beginn ist, umso mehr wird Ihr Kind auch später die Abwechslung beim Essen lieben.

Braucht mein Kind schon etwas zum Beißen?

Große oder grobe Stücke überfordern ihr Kleines noch. Ab dem 8. Monat dürften es dann aber auch schon mal „kleine Happen“ sein oder nur grob mit der Gabel zerdrückte Dinge. Dadurch lernt das Kind, dass nicht alles einfach hinunterrutscht. Dies ist die erste Vorbereitung aufs Kauen, auch wenn noch keine Zähne vorhanden sind. Da allmählich die Zähne durchbrechen, mögen viele Kinder etwas, um darauf herum zu kauen. Sie können ihrem Kind auch einmal ein Stück Brotkruste oder Karotte zum „Essen“ geben. Dies sollte aber wegen der Gefahr des Verschluckens immer unter Aufsicht passieren.

Was soll mein Kind trinken?

Am sinnvollsten ist Wasser oder zeitweise ungezuckerte Früchtetees. Von Obstsaften (alle pasteurisiert und daher vitaminarm!) oder künstlichen Süßgetränken als tägliche Durstlöcher ist abzuraten. Das Wasser kann der Wasserleitung oder sonst Wasserflaschen mit dem Aufdruck „für die Babynahrung geeignet“ entnommen werden.

Wie viel sollte mein Kind zusätzlich trinken?

In vielen Ernährungsratgebern wird zur festen Nahrung noch eine zusätzliche Flüssigkeitsaufnahme von 250 – 400 ml empfohlen. Dies wird zumeist jedoch bei nicht künstlich gesüßten Getränken (auch Fruchtsäfte zählen dazu!) schwer zu erreichen sein. Allerdings nimmt das Kind über die Milch bzw. den Flüssigkeitsanteil von Obst und Gemüse bereits einiges an Flüssigkeit zu sich. Jeder Mensch verfügt über mehrere Kontrollmechanismen, die dem Körper über das Durstgefühl zeigen, wann er trinken soll. Abgesehen von verschiedenen Fitness-Modeströmungen wird man ohne viel nachzudenken nach sehr süßen, salzigen oder scharfen Speisen vermehrt trinken. Also einfach öfters Getränke anbieten, ohne strenger „Mengen-Begutachtung“.

Wie lange schläft ein Baby eigentlich?

Bei starken individuellen Unterschieden schlafen die meisten Babys im 7.-9. Monat etwa 14 Stunden, davon oft 3 Stunden tagsüber. Durchschlafen würde eine Schlafzeit von 4-6 Stunden bedeuten – manchmal sind es leider nur 3-4 Stunden. 12 Stunden „am Stück“ ist eine Ausnahme.

Warum schlafen manche Babys durch?

Alle Menschen (auch die Erwachsenen) wachen in der Nacht regelmäßig auf. Jedoch geht es um die Fähigkeit, gleich und von selbst wieder einzuschlafen. Manche Kinder schreien nur kurz auf und schlafen von selbst ein andere brauchen dafür jedoch die Mama, die Brust, den Schnuller oder ein Fläschchen.

Mein Baby will nicht schlafen!

Sie sollten zwar alles tun, um ihrem Baby ein schönes Schlaferlebnis zu ermöglichen, das heißt jedoch nicht, dass sie ihm in allen Punkten nachgeben. Im Gegenteil: ein liebevolles, aber festes Bettgehritual und eine konsequente Haltung, wenn ihr Kleines quengelt, geben ihrem Kind Halt und Sicherheit. Es spricht nichts dagegen, dass sie ihr Kind trösten, wenn es nach dem Hinlegen weint. Gehen sie ruhig zu ihm, sprechen sie liebevoll mit ihm, streicheln Sie es, ziehen Sie seine Spieluhr auf oder singen Sie ihm noch ein Lied. Aber heben sie ihr Kleines nicht wieder aus dem Bett und gehen sie nach ein paar Minuten aus dem Zimmer. Lassen sie die Abstände, bis sie wieder kommen von Mal zu Mal etwas länger werden. Wenn sie das ein paar Tage bis etwa über eine Woche durchhalten, sollte das abendliche Einschlafen besser werden.

Ich kann mein Baby aber nicht quengeln lassen!

Auch diese Babys lernen das Schlafen. Sie werden nur etwas fordernder sein. Wenn es nicht ihrem Naturell entspricht, so lassen sie sich von ihrer inneren Stimme führen. Die Balance aus Liebe und Konsequenz muss jeder für sich individuell entwickeln.

In welcher Reihenfolge kommen die Zähne?

Der „schnellste“ Zahn ist zumeist ein mittlerer Schneidezahn im Unterkiefer. Bei den meisten Babys erscheint er zwischen dem 7.- 8. Monat. Es folgen dann oft die vier oberen Schneidezähne. Dann ist oft ein paar Monate Pause. Im zweiten Anlauf bringt es dann ihr



Dr. med. univ.

KARL WAGNER

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

Bahnhofstraße 6/3 | 2640 Gloggnitz

Tel.: 0680 / 220 73 16 | www.kinderarzt-wagner.at | info@kinderarzt-wagner.at

Baby bereits auf eine Gesamtzahl von je 4 Schneidezähnen und je 2 Backenzähnen oben und unten.

Die Zeit der Zahnung

Fast alle Kinder leiden während der Zeit der Zahnung. Zumeist sabbern die Kinder mehr, kauen auf allem herum, schlafen schlecht, der After ist oft gerötet und sie sind unleidlich. Des Öfteren kommt es auch kurzfristig zu Fieber.

Verschiedene Zahnungshilfen

Aus der Vielzahl verschiedener „Zahnungshilfen“ seien nur einige genannt. Am gängigsten ist ein Beißring oder Kühlbeißring (enthält unbedenkliche Gels, die die Kälte länger speichern) – da Kauen die Kieferschleimhaut beruhigt. Natürliche Gegenstände wie Karotten, Nelkenwurz und harte Brotrinde bergen immer eine gewisse Verschluckungsgefahr in sich. Süßlich schmeckend und gleichzeitig betäubend wirksam auf der geschwollenen Mundschleimhaut ist das Dentinoxgel (enthält Kamillenextrakt und lokal schmerzlindernde Stoffe). Das pflanzliche Osa-Zahnungsgel kann ebenfalls aufgetragen werden. Außerdem sind Osanit-Kügelchen einen Versuch wert: homöopathisches Mischpräparat von Chamomilla D6, Calc phos. D12, Calc carb. C8, Ferrum phos. C8 und Magn. phosp. C8; beliebt sind auch „Bernstein-Halsketten“, die aber wegen der Strangulationsgefahr von mir nicht empfohlen werden.

Wie entsteht Zahnkaries?

In der Mundhöhle werden mit Hilfe von Bakterien Zuckerbestandteile vergoren. Zu den Kohlenhydraten zählen Haushaltszucker, Traubenzucker, Fruchtzucker und Stärke. Beim bakteriellen Abbau entstehen Säuren, die den Zahnschmelz angreifen und Mineralstoffe herauslösen. Da durch die westlichen Lebensgewohnheiten vermehrt Zucker in unserer Nahrung vorkommt, steigt auch die Gefahr, Karies zu bekommen. Im ersten Lebensjahr sind vor allem Fläschchen mit hohem Zuckeranteil problematisch. Daher sollte längeres Nuckeln mit Kinder-Instanttees, 1er und 2er Folgemilchnahrung (enthalten neben dem weniger Karies erzeugenden Milchzucker noch andere Stärkeprodukte) und Fruchtsäfte vermieden werden. Zum „Dauerberuhigungsnuckeln“ normales Wasser geben.

Soll man dem Kind schon die Zähne putzen?

Sobald die Zähne durchgebrochen sind, sollte man sie zweimal am Tag reinigen. Am besten mit einer Anfangs-Kinderzahnbürste (der Putzkopf ist sehr klein, die Borsten sehr weich) und einem „Hauch“ von Zahnpasta darauf, da die Kinder ja noch nicht ausspülen können. (zB. ORAL B Stages 1 Zahnbürste und ELMEX Kinderzahncreme). Im ersten Lebensjahr geht es noch hauptsächlich um das Ritualisieren des Zähneputzens. Ab dem 2. Lebensjahr geht es dann mit dem Putzen so richtig los. Weiterhin sollten dem Kind zweimal täglich die Zähne mit einer fluorhaltigen Kinderzahnpaste geputzt werden.

Ist eine Fluoridgabe für die Zähne sinnvoll?

Fluoride stärken den Zahnschmelz, hemmen die Bildung von Karies und schützen damit die Zähne! Es kommt hier jedoch vor allem auf eine lokale Einwirkung an – das heißt durch das Umspülen mit Trinkwasser, durch das Einmassieren von Zahncreme und Zahngel oder durch die Verwendung von Fluorid-Lutschtabletten. Ich empfehle die Verwendung von Kinderzahnpasten (bis 2 Jahre: ein weißer „Schleier“, ab 2 Jahren 2x tägl. ein erbsgroßes Stück, – zB. ELMEX Kinderzahnpaste – das dort enthaltene Aminfluorid ist wirksamer als Natriumfluorid).

Fluoridtabletten empfehle ich nicht generell, sie sollten nur nach vorheriger Rücksprache mit mir verabreicht werden. Das Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta ist durch das lokale Einwirken im Allgemeinen ausreichend.

Fluorid zu hoch dosiert verursacht weiße Streifen und Flecken der Zähne mit Schmelzerweichung, außerdem ist Fluorid zu hoch dosiert nicht gesund und sollte daher immer gezielt eingesetzt werden.

Falls Fluoridtabletten gegeben werden:

- Ab 1 Jahr Zymafluor 0,25mg Tbl. 2x pro Woche abends
- ab 5 Jahren täglich Zymafluor 0,25mg Tbl. 1x abends nach dem Zähneputzen
- ab 7 Jahren täglich 2 Stück abends
- Ab 10 Jahren zusätzlich 1x wöchentlich Elmex Zahngel.