

# Was Babys brauchen – darauf sollten Eltern achten

## Paed.Check U5



### Ich will Brei

Ab dem 5. bis 7. Monat bekommen Babys Lust auf Brei. Starten Sie mit Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei und ergänzen Sie nach und nach Obst- und Milchbrei mit Getreide. Geben Sie keine süßen Getränke, vermeiden Sie Dauernuckeln.



### Und weiter geht's

Wenn Sie stillen, stillen Sie weiter, auch wenn Sie Babybrei füttern. Nach und nach können Sie die Stillmahlzeiten durch Breie ergänzen. Geben Sie weiterhin eine Tablette mit Vitamin D, mit oder ohne Fluorid sagt Ihnen Ihr Kinder- und Jugendarzt.



### Ich bleib' bei euch

Am besten schläft Ihr Kind nachts bei Ihnen im Schlafzimmer – aber im eigenen Bett, auf dem Rücken und ohne Kopfkissen.



### Hoppla, jetzt komm' ich

Jetzt geht's langsam los mit dem Krabbeln! Damit auf den Entdeckertouren nichts passiert, sichern Sie alle Treppen und Steckdosen und platzieren Sie Putzmittel und Medikamente außer Reichweite. Verzichten Sie auf Lauflernhilfen.



### Buch statt Bildschirm

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig in Ihrer Muttersprache vorlesen, Bilderbücher ansehen und gemeinsam singen. Fernsehen, Computer und Smartphone sind nichts für kleine Kinder.



### Schütz mich vor Sonne

Zu viel Sonne schadet dem Kind, Sonnenschutz ist Pflicht. Bedecken Sie möglichst viel Haut mit Kleidung, bleiben Sie überwiegend im Schatten und meiden Sie Mittagssonne. Verwenden Sie ab dem 1. Geburtstag Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor.



### Schau mir in die Augen

Babys wünschen sich Aufmerksamkeit. Beschäftigen Sie sich möglichst viel mit ihm beim Füttern, Spielen oder wenn Sie unterwegs sind. So erkennen Sie auch leichter, ob es Ihrem Kind gut geht.

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter:  
[www.gesund-ins-leben.de/paedcheck](http://www.gesund-ins-leben.de/paedcheck)

[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)  
[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

**IN FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil  
der Initiative IN FORM und angesiedelt im  
Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

**bvkj.**  
Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.