



U5

# Seelisch gesund aufwachsen

••••• 6.-7. Lebensmonat



*Liebe Eltern,*

Ihr Kind lernt Sie  
immer besser kennen.  
Es beginnt die Welt zu verstehen,  
wenn Sie sie ihm erklären.

Hier geht's  
zum Film



*„Menschen, die ich kenne, geben mir Sicherheit. Fremde Menschen können mich verunsichern.“*



Ihr Kind unterscheidet zunehmend zwischen vertrauten Menschen und ihm unbekanntem Personen. Im Beisein seiner Bezugspersonen fühlt es sich sicher, die Welt zu entdecken. Geben Sie Ihrem Kind genügend Zeit, neue Personen kennenzulernen, bevor sie es mit ihnen alleine lassen.

.....  
*Kinder bauen zu Eltern und anderen Bezugspersonen individuelle Beziehungen auf. Die Sicherheit der Bindung hängt vor allem von der Feinfühligkeit der Erwachsenen ab.*

Ihr Interesse für Medien überträgt sich auf Ihr Kind. Es will diese Geräte erkunden, weil es merkt, wie bedeutsam sie für Sie sind. Daher ist es wichtig, im Beisein Ihres Kindes verantwortungsvoll mit den Geräten umzugehen. Hierzu gehört zum Beispiel, das Handy beiseite zu legen, wenn Sie sich mit Ihrem Kind beschäftigen oder wenn das Kind sie braucht.

.....  
*Kinder beobachten genau, wie Erwachsene mit Medien umgehen. Sie spüren zum Beispiel, wenn Handy, Fernseher oder Computer interessanter sind als sie selbst. Dies kann der Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls schaden. Es ist von großer Bedeutung, dass Eltern ein gutes Vorbild sind, wenn es um Mediennutzung geht.*



*„Ich merke, dass Handy, Fernseher und Computer sehr wichtig für dich sind.“*

*„Ich zeige dir, was mich interessiert. Spiel mit mir!“*



Ihr Kind teilt sich zunehmend durch Laute mit und zeigt Ihnen, was es interessiert. Es möchte, dass Sie seine Begeisterung teilen. Wichtig ist, dass Sie mit Ihrem Kind reden und in Worte fassen, was Sie gemeinsam erleben.

.....  
*Kinder lernen die Welt zu verstehen, wenn sie ihnen erklärt wird. Die Wahrnehmung und das Sprachverständnis werden dadurch gefördert.*



*„Ich merke, wie du reagierst und orientiere mich an dir.“*



Ihr Kind erkennt an Ihrer Stimme, Mimik und Gestik, wie Sie eine Situation einschätzen. Es orientiert sein Verhalten an Ihren Reaktionen. Auch Gefühle und Einstellungen können sich auf Ihr Kind übertragen.

.....  
*Kinder erkennen am Gefühlsausdruck ihrer Bezugspersonen, ob eine Situation zum Beispiel vertrauenswürdig oder bedrohlich ist. Sie beruhigen sich, wenn sie an der Reaktion der Bezugspersonen merken, dass keine Gefahr droht.*

Ihr Kind bewegt sich gerne.  
Es möchte viel ausprobieren  
und erfreut sich daran, seine  
Umgebung zu erkunden.

• • • • •  
*Wenn Kinder ein Ziel erreichen,  
manchmal nach großer Anstren-  
gung, sind sie glücklich und zu-  
frieden. Das stärkt ihr Vertrauen  
in die eigenen Fähigkeiten.*



*„Ich freue mich,  
wenn mir etwas  
gelingt.“*



*„Nachts wache ich  
mehrmals auf.“*



Ihr Kind schläft nachts nicht durch. Um wieder in den Schlaf zu finden, benötigt es meist Ihre Hilfe. Manchmal reicht es, wenn Sie ihm ein Gefühl der Sicherheit geben, indem Sie Ihre Hand auf seinen Bauch legen oder beruhigend zu ihm sprechen. Manchmal hat es Hunger, fühlt sich unwohl oder möchte gewickelt werden.

Ein unregelmäßiger Schlafrhythmus kann sowohl für die Eltern als auch für die Partnerschaft eine große Herausforderung sein. Reden Sie offen über Ihre Bedürfnisse und unterstützen Sie sich gegenseitig.

• • • • •  
*Alle Menschen werden ab und zu nachts wach. Junge Kinder benötigen bedürfnisgerechte Hilfe, um wieder einzuschlafen. Schlafdauer und Schlafenszeiten sind von Kind zu Kind sehr unterschiedlich. Eine behutsame Veränderung des Schlafrhythmus ist manchmal möglich. Dies benötigt eine Zeit des Übergangs sowie eine gute Abstimmung der Eltern.*



# bvkJ.

Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.

Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre  
Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und  
Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter  
[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

**Beratungsangebote für Eltern:**  
Anonym und kostenlos!  
Bei kleinen Sorgen.  
In schwierigen Situationen.

**Frühe Hilfen...**  
sind Angebote für werdende Eltern und Familien mit Kindern  
bis drei Jahre. Diese Angebote bieten Eltern Unterstützung,  
Beratung und Begleitung. Sie sind freiwillig und kostenfrei.  
Ziel ist es, jedem Kind eine gesunde Entwicklung zu ermög-  
lichen. Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.elternsein.info](http://www.elternsein.info)

Alle Filme zu den Elterninformationen  
*Seelisch gesund aufwachsen*  
finden Sie hier:

<https://seelisch-gesund-aufwachsen.de>

Die Filme stehen auf der Website  
auch in den folgenden Sprachen  
zur Verfügung:

- Arabisch
- Englisch
- Französisch
- Russisch
- Türkisch

Hier geht's  
zum Film



Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:

**vdek**  
Die Ersatzkassen

Techniker Krankenkasse (TK) BARMER  
DAK - Gesundheit KKH Kaufmännische Krankenkasse  
hkk - Handelskrankenkasse HEK - Hanseatische Krankenkasse

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**BKK**

**IKK**

**KNAPPSCHAFT**  
für meine Gesundheit!

**SVLFG**

**bvkJ.**

Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.

**KBV**

KASSENÄRZTLICHE  
BUNDESVEREINIGUNG

Deutsche Liga  
für das Kind



**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Nationales Zentrum  
Frühe Hilfen

#### Impressum

Herausgeber:  
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Anschrift:  
Verband der Ersatzkassen e. V.  
Askanischer Platz 1  
10963 Berlin

Info@vdek.com  
www.vdek.com

Idee & Konzeption:  
Deutsche Liga für das Kind

Finanzierung durch:  
- vdek  
- AOK - Bundesverband  
- BKK Dachverband e. V.  
- IKK e. V.  
- KNAPPSCHAFT  
- SVLFG

Design & Illustration:  
Kai Herse & Anke am Berg

Fotos:  
Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja Hansmann

Druck:  
KERN GmbH  
In der Kolling 7  
66450 Bexbach

Mit freundlicher Empfehlung

*Liebe Eltern,*

die Beweglichkeit Ihres Kindes nimmt rasant zu und es erweitert seinen Aktionsradius. Ihr Kind wird mobil und lernt das gezielte Greifen, beginnt zu krabbeln und zu sitzen. Viele Dinge in der Nähe sind interessant, werden gegriffen und in den Mund gesteckt. Alles, was herunterhängt, verlockt zum Greifen und Ziehen. Das sich Hochziehen bereitet das Laufen vor und birgt neue Gefahren.

**Unfälle sind die größte Gefahr für Leben und Gesundheit Ihres Kindes. Durch einfache Maßnahmen lassen sich die meisten Unfälle vermeiden. Unfallschwerpunkte in diesem Alter sind:**

- Stürze
- Vergiftung
- Ertrinken
- Ersticken

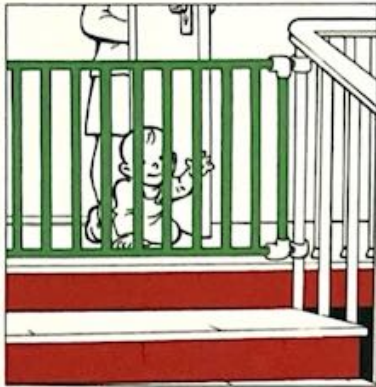
Die zunehmende Mobilität Ihres Kindes erfordert vermehrt Ihre Aufsicht und Sorge für eine kindersichere Umgebung.

Bei allen Unsicherheiten in der Betreuung Ihres Kindes wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre(n) Kinder- und Jugendärztin oder -arzt.

Mit freundlicher Empfehlung



### Treppensturz



### Vorbeugung

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

### Sturz aus Hochstuhl Einkaufswagen, Gitterbett



### Vorbeugung

Stellen Sie den Hochstuhl kippicher 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



### Vorbeugung

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



### Vorbeugung

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

### Ersticken



### Vorbeugung

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 Nahrungstücke, Münzen, Murmeln, Bausteine und Luftballonreste.

### Vergiftung/Verätzung



### Vorbeugung

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.

Unser Beitrag für das Wohl und die Sicherheit Ihres Kindes

Mit freundlicher Empfehlung



Techniker Krankenkasse (TK)  
DAK-Gesundheit  
hkk - Handelskrankenkasse

BARMER  
KKH Kaufmännische Krankenkasse  
HEK - Hanseatische Krankenkasse



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**bvkj.**

Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Kassenärztliche  
Bundesvereinigung  
Körperschaft des öffentlichen Rechts



## Bildschirmmedien gefährden die Gesundheit Ihres Kindes!

Daher nehme ich mir vor →

- Mein Kind ohne den Einsatz von Bildschirmmedien zu beschäftigen.
- Die Mahlzeiten frei von Bildschirmmedien zu genießen.
- Auf im Hintergrund laufende Bildschirmmedien zu verzichten.



Weitere Tipps zum Umgang mit Bildschirmmedien finden Sie hier → [www.bildschirmfrei-bis-3.de](http://www.bildschirmfrei-bis-3.de)