



BabyCafé Online | 24.2.2020

**Thema:** Die Wachstumsschübe - Entwicklungsschübe

**Experte:** Ebru Toktas, Mama und Krankenschwester

## Die Wachstumsschübe / Entwicklungsschübe

### Was ist ein Wachstumsschub?

In den ersten 14 Lebensmonaten machen Babys eine erstaunliche körperliche und kognitive Entwicklung durch.

Bei einem Wachstumsschub macht das Baby einen Sprung in seiner kognitiven Entwicklung. Damit meint man nicht, dass ihr Kind dann plötzlich körperlich mehr wächst, sondern es ist ein Entwicklungssprung im Gehirn. Nach so einem Schub erwerben die Babys neue Fähigkeiten in seiner Wahrnehmung, lernt seinen Körper besser kennen und beherrschen (motorische Fähigkeiten wie z.B. drehen, krabbeln). Außerdem werden die Sinnesorgane (sehen- Farbwahrnehmung, Distanz etc.) präziser. Daher wäre Entwicklungsschübe der bessere Ausdruck fürs Verständnis.

### Wie macht sich ein Wachstumsschub bemerkbar?

Da das Baby seine Welt plötzlich wieder ganz anders wahrnimmt und sich an die neue Situation erst einmal gewöhnen muss, kann so ein Wachstumsschub durchaus auch eine Belastung für den kleinen Körper sein. Anstrengende und weinerliche Phasen sind meist die ersten Anzeichen eines solchen Schubs. Weitere Anzeichen können sein:

- Änderung des Schlafverhaltens. Schläft schlechter ein, schläft weniger, steht öfters in der Nacht auf, möchte zum Schlafen nicht hingelegt werden. Oder es schläft im Gegenteil auf einmal mehr.
- Benötigt mehr Körperkontakt/Nähe zur Bezugsperson. Möchte ständig getragen werden. Wenn sie es hinlegen möchten beklagt es sich und weint. Bei der Bezugsperson fühlt sich das Baby in Sicherheit, geschützt und geborgen.
- Möchte nicht gewickelt werden
- Stimmung schwankt plötzlich von jammernd zu fröhlich und umgekehrt
- Baby fremdelt vermehrt
- Hat vor bekannten Geräuschen plötzlich Angst Föhn, Waschmaschine etc.
- Änderung des Essverhaltens. Hat weniger Appetit, mag Speisen plötzlich nicht mehr die es vorher gemocht hat. Oder das Baby hat vermehrt Hunger.
- Möchte öfters gestillt werden, um sich zu beruhigen (durch das Saugen, nuckeln an der Brust, Nähe und Schutz der Mutter)

→ **Diese Anzeichen können aber auch durchaus in einem Krankheitsfall, beim Zahnen oder anderen körperlichen Beschwerden auftreten.**

## **Wie kann ich mein Baby bei einem Wachstumsschub unterstützen?**

Das Wichtigste was ihr Baby in dieser Zeit braucht ist Geborgenheit, Nähe und Zuwendung. Denn bei der Bezugsperson fühlt sich ihr Baby in Sicherheit und geschützt, wenn es Angst hat.

Manche Entwicklungsschübe können eine längere Zeit dauern, daher kann dies auch für die Bezugspersonen eine anstrengende Zeit sein. Versuchen sie ihren eigenen Alltag anzupassen damit auch sie kleine „Pausen“ im Alltag haben.

### **Möglichkeiten, um den eigenen Alltag zu erleichtern:**

- Hilfe von Angehörigen annehmen oder auch selbst danach fragen (um in Ruhe duschen zu können, Hilfe im Haushalt, Powernap etc.) ohne ein schlechtes Gewissen zu haben!
- Haushalt auf das nötigste reduzieren- Sichtreinigung
- Täglich an die frische Luft gehen- Tut Mutter und Baby gut. Kleineinkauf mit Spaziergang verbinden, wenn ein Lebensmittelladen auf der Strecke liegt.
- Wenn sie selbst kochen müssen auf schnelle und einfache Gerichte ausweichen (Liste machen damit man beim nächsten Schub schon weiß was man kochen könnte. Wenn man wieder mehr Zeit zum Kochen hat, größere Mengen kochen, um es einzufrieren zu können.
- Mit dem Baby gemeinsam tagsüber sich schlafen legen- danach ist man fitter und effektiver
- Mit dem Baby zusammen duschen oder baden. Badehocker wenn das Baby schon sitzen kann oder Rutschmatte wenn es stehen möchte
- Sich mit anderen Müttern treffen und austauschen
- Am Ende des Tages 3 Sachen nennen, die man an diesem Tag besonders gut gemacht hat- auf sich selbst Stolz sein dürfen!

### **Wann finden die Wachstumsschübe statt?**

In den ersten 14 Lebensmonaten finden 8 Wachstumsschübe statt. Die meisten Schübe dauern eine Woche. Davor und danach sind die Phasen entspannter, um die neu erlernten Fähigkeiten auszutesten und zu verfeinern. Die zeitliche Abfolge ist bei termingerechten Kindern fast ident da es mit dem Nervenwachstums des Gehirns zusammenhängt.

## Die Wachstumsschübe im Überblick (Quelle: [www.swissmom.ch](http://www.swissmom.ch))

### 1. bis 4. Wachstumsschub im Überblick

	1. Schub	2. Schub	3. Schub	4. Schub
Woche	Woche 5	Woche 8	Woche 12	Woche 19
Entwicklung	Aufmerksamkeit, Interesse	Sinne reifen, Hören, Sehen, Tasten	Zielgerichtete Bewegungen, Sozialverhalten, Stimme	Körperwachstum, Orale Phase
Neuigkeiten	Erstes Lächeln	Farbensehen	Kreischt, Stimmtraining, sieht Bewegung	steckt alles in den Mund, lernt Abfolge von Ereignissen, drehen
Verhalten	Weinerlich, mehr Appetit, mehr Körperkontakt	Fremdeln, nuckeln	Mehr Appetit	Ständig Hunger, unruhige Nächte
Was hilft?	Häufiges Stillen, Tragen, Körperliche Nähe	Mobiles, Singen, Babymassage	Häufigeres Stillen, Rituale einführen	Geduld, Sicherheit

### 5. bis 8. Wachstumsschub im Überblick

	5. Schub	6. Schub	7. Schub	8. Schub
Woche	Woche 26	Woche 37	Woche 47	Woche 55
Entwicklung	Gefühle, Zusammenhänge, Sprache	Bewegung, Verständnis von Kategorien	Sitzen, Feinmotorik, Sprache, Neugierde	Trotzphase, Persönlichkeit
Neuigkeiten	verschiedene Emotionen, brabbelt	erste Worte, Wille erwacht, krabbelt, isst mit Löffel	experimentiert, Spieltrieb	Laufen, Willen durchsetzen, isst alleine
Verhalten	unzufrieden, anhänglich, probierfreudig, testet Ursache-Wirkung	unternehmungslustig, mehr Appetit	babyhaft, Wutanfälle	launisch, schlechter Schlaf
Was hilft?	Tragetuch, kindersichere Umgebung	Grenzen setzen, ausgewählte Spielzeuge	entdecken lassen, spielen, Treppen sichern	Geduld, Grenzen setzen, "Nein" in der Erziehung