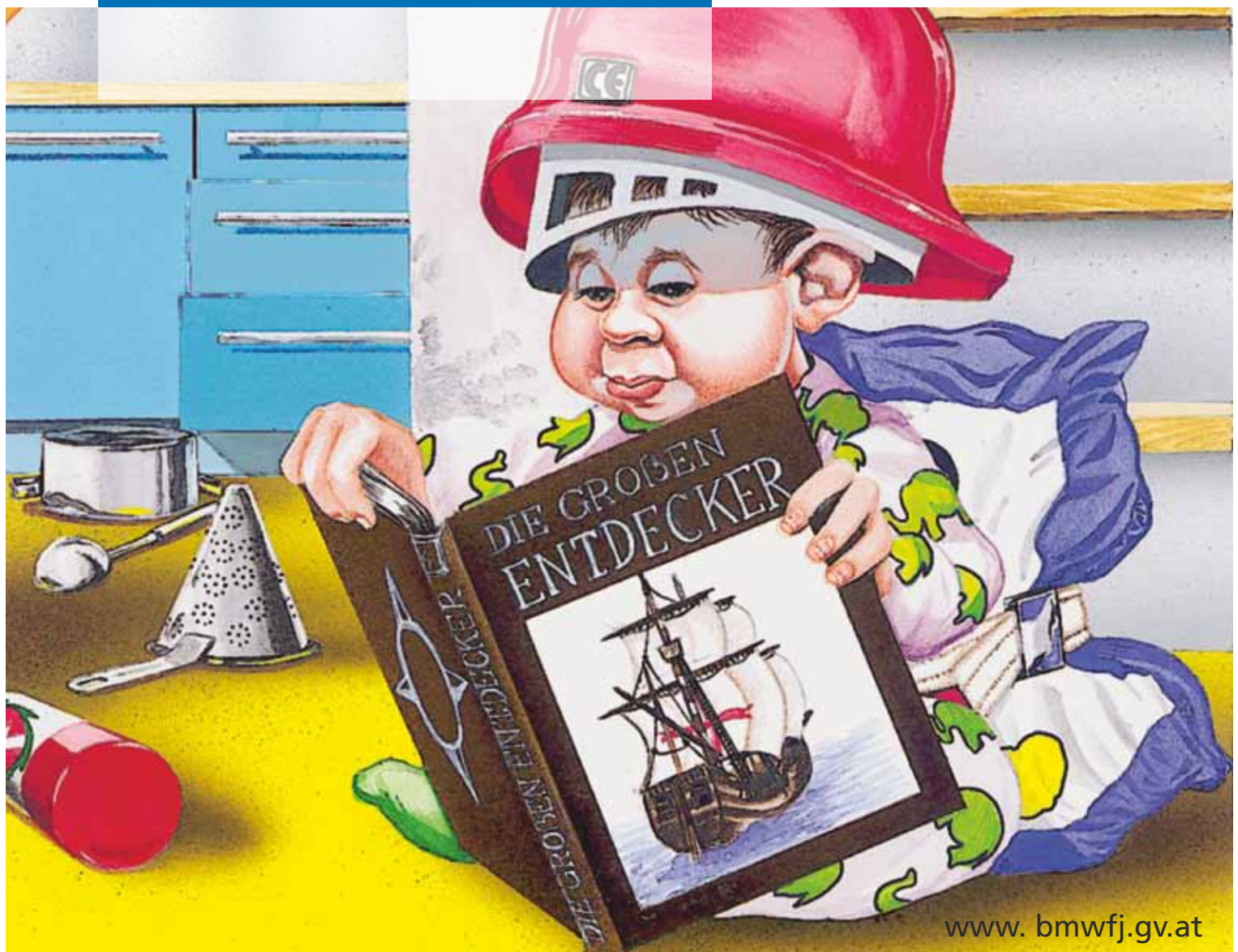





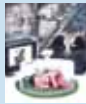











# Elternbriefe

Das erste Lebensjahr



# Inhalt

Seite

<b>1</b>	GRATULATION <i>Babytagebuch</i>		4
<b>2</b>	ERNÄHRUNG <i>Essen – eine schwierige Übung</i>		6
<b>3</b>	SCHLAFEN <i>Guten Abend, gute Nacht...</i>		8
<b>4</b>	PFLEGE <i>Keimfreies Gift?</i>		10
<b>5</b>	MIT ALLEN SINNEN <i>Kuschelmonster sind empfindlich</i>		12
<b>6</b>	GESUNDHEIT <i>Krank macht gesund!</i>		14
<b>7</b>	ALLTAGSGESTALTUNG <i>Ein bisschen Ordnung im Chaos</i>		16
<b>8</b>	ELTERN-KIND-BEZIEHUNG/-BINDUNG <i>Eltern – ein Leo fürs Leben</i>		18
<b>9</b>	BEZIEHUNGSNETZ <i>Netze knüpfen</i>		20
<b>10</b>	ERZIEHUNG <i>Liebe ist gesund</i>		22
<b>11</b>	WAS DAS BABY KANN <i>Ich habe aber mein eigenes Fitnessprogramm!</i>		24
<b>12</b>	BABYSPRACHE <i>Parlez-vous français? Habla espanol? Gaga gu Baby?</i>		26
<b>13</b>	SPIELEN <i>Spielen – ein Baustein des Lebens</i>		28
<b>14</b>	PARTNERSCHAFT <i>Sich immer wieder neu verlieben</i>		30
<b>15</b>	WUT, AGGRESSION <i>Mir reicht's!</i>		32
<b>16</b>	VEREINBARKEIT VON FAMILIE UND BERUF <i>Ihr Einstieg – wohin? Und wie?</i>		34
<b>17</b>	RECHTLICHE FRAGEN <i>Kinder haben Rechte</i>		36



### Liebe Mutter, lieber Vater!

Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten ist eine der schönsten Aufgaben im Leben einer Frau oder eines Mannes. Viele glückliche und unbeschwerte Momente werden aber auch von vielen Fragen sowie von kleinen und auch großen Sorgen begleitet. Im Bestreben nur das Beste für sein Kind zu wollen, kann oft auch Verunsicherung entstehen.

Deshalb möchten wir Sie bei ihrer Erziehungsarbeit unterstützen, um Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit ihren Kindern und auch mehr Zufriedenheit in der Partnerschaft zu ermöglichen.

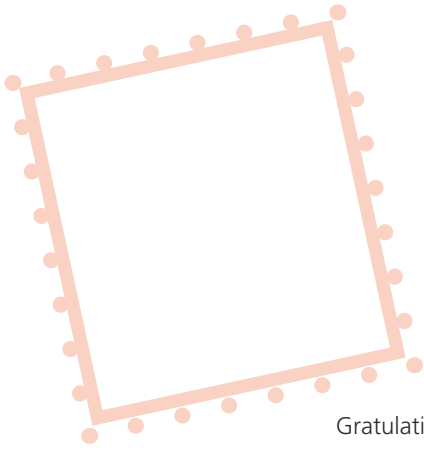
Eltern haben unterschiedliche Bedürfnisse und Bildungszugänge. Daher gibt unser Ressort neben den „Elternbriefen“ auch multimediale „Tipps für Eltern“ auf CDs heraus. Darüber hinaus werden qualitative Elternbildungsveranstaltungen, bei denen Mütter, Väter Tipps von Expertinnen und Experten erhalten und sich mit anderen Eltern über die Herausforderungen ihres Erziehungsalltags austauschen können, gefördert.

Wenn Sie bei der Erziehung Nerven sparen, ihr Kind optimal fördern und selbst nicht zu kurz kommen wollen, dann nehmen Sie sich doch Zeit für Elternbildung. Informieren Sie sich über die breite Palette an Elternbildung auf der Website [www.eltern-bildung.at](http://www.eltern-bildung.at).

Denn informierte Eltern haben's leichter!

Alles Gute für Ihre Familie wünscht

**Dr. Reinhold Mitterlehner**  
Bundesminister für Wirtschaft,  
Familie und Jugend



# Babytagebuch

Zur Erinnerung  
an schöne  
Momente

Gratulation! Sie haben die herausfordernden ersten acht Wochen mit Ihrem Kind geschafft. Jetzt kennen Sie Ihr Kleines schon ganz gut. Sie wissen, welcher Laut was bedeutet, und wenn Sie mitten in der Nacht aufstehen müssen, sind Sie nicht mehr wie vom Blitz getroffen. Mit Erstaunen stellen Sie fest, wie sehr Ihr Kind gewachsen ist und was sich in den letzten zwei Monaten alles verändert hat. Bis zum ersten Geburtstag Ihres Kindes wird sich noch sehr viel tun. Und auch wenn Sie sich jetzt noch genau daran erinnern können, wann Ihr Kind Sie das erste Mal angelächelt hat, wird es noch so viele schöne und aufregende Momente geben, dass Sie sich nicht

alle merken können. Da hilft es, wenn Sie festhalten, was passiert. Vielleicht haben auch Sie von Ihren Eltern Ihr eigenes Babytagebuch geschenkt bekommen. Da konnten Sie zu Ihrem eigenen Vergnügen nachlesen, wann Sie selber stehen und gehen konnten und wie sehr Sie bei Ihrem ersten Apfelbrei das Gesicht verzogen haben. All diese Informationen sind sehr vergnüglich. Sie können später aber auch Ärzten und Therapeuten helfen, z.B. bei allfälligen Krankheiten die richtigen Ursachen zu bestimmen. Wir haben die wichtigsten Entwicklungspunkte eines Kindes zusammengefasst, und Sie können die Daten Ihres Kindes gleich hier eintragen!

## ✿ Persönliche Daten ✿

Name:

Kosenamen:

Genaues Geburtsdatum: Tag      Stunde      Minute      Ort

Gewicht bei der Geburt

✿ beim Verlassen der Klinik

✿ nach einem Monat

✿ nach sechs Monaten

✿ am ersten Geburtstag

Größe

✿ bei der Geburt

✿ nach einem halben Jahr

✿ am ersten Geburtstag

Ernährung

✿ voll gestillt bis

✿ erstes Fläschchen am

✿ erste Gemüsemahlzeit mit dem Löffel am

✿ erstes Obst am

✿ zum ersten Mal aus einem Glas getrunken am

## ❁ Meilensteine des ersten Lebensjahrs ❁

Datum .....

Bemerkungen .....

Erstes Lächeln .....

Besondere Vorlieben .....

Dreht sich vom Bauch auf den Rücken .....

Lieblingsspielzeug .....

Dreht sich vom Rücken auf den Bauch .....

Die Zähne:

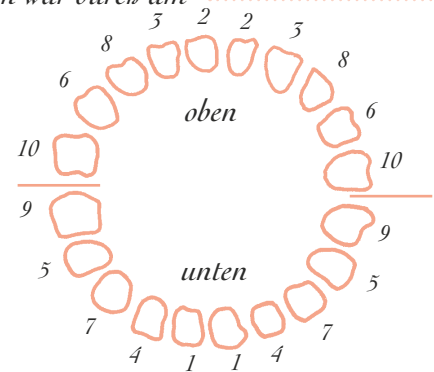
Faltet die Hände .....

Zu zähnen begonnen am .....

Greift mit Händen .....

Der erste Zahn war durch am .....

Robbt .....



Kriecht .....

Sitzt frei .....

Steht auf .....

Gebt an Möbeln entlang .....

Krankheiten: .....

Die ersten Schritte .....

von ..... bis .....

Fremdelt .....

behandelt von Dr. ....

Schläft nachts durch (6–8 Stunden) .....

Bemerkung .....

Greift Gegenstände mit Daumen und Zeigefinger an .....

Medikamente .....

Winkt .....

Besondere Ereignisse im ersten Jahr: .....

Spielt Verstecken (Gu-gu-dada) .....

Ahmt Laute nach .....

Mein/unser größter Schreck .....

Erstes Wort .....

Versteht das Wort NEIN .....

Wünsche für das Baby .....

Andere „besondere“ Leistungen .....



## Essen – eine schwierige Übung

*Kinder brauchen gesunde, einfache Nahrung, Menschen, die mit ihnen am Tisch sitzen, und viel Geduld*

Lola sitzt bei ihren Eltern am Tisch und beobachtet die ganze Runde sehr interessiert. Während ihr der Speichel aus dem Mund rinnt, schaut sie mit ihren großen Kulleraugen jedem Bissen nach, der gegessen wird. Ihr Vater nimmt ein Teelöffelchen Wasser aus dem Glas, und schon probiert Lola, was da auf dem Löffelchen drauf ist. Ihre Zunge findet den Löffel sehr interessant und – platsch – die Hälfte des Wassers landet auf ihrem Pullover. Das ändert nichts daran, dass sie sofort weitermachen möchte.

Lola zeigt deutlich, dass sie sich für Essen interessiert. Das ist ganz typisch für Babys zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat. Sie zeigen damit, dass sie bereit sind, etwas anderes als Muttermilch zu probieren. In den ersten sechs Monaten reift bei den Kleinen die Schleimhaut von Magen und Darm erst aus. Da sind Muttermilch oder voll adaptierte Säuglingsmilch die beste Baby-Nahrung, und das bleiben sie auch im zweiten Halbjahr. Doch sobald der Verdauungstrakt so weit ist, dass das Baby kauen und größere Bissen hinunterschlucken kann und mit der Hand zu greifen beginnt, will der kleine Zwerg wie die Großen essen.

Babys versuchen zuerst den Brei so zu essen, wie sie es von der Flasche oder der Brust her gewohnt sind, aber so funktioniert es nicht. Es ist auch gar nicht so leicht, den Löffel zum Mund zu führen, wenn man das noch nie gemacht hat. Was für uns Erwachsene selbstverständlich ist, müssen Babys erst lernen.

Daher üben kleine Kinder das Essen und brauchen Vorbilder, die sie nachahmen können. Gemeinsame Mahlzeiten am Familientisch werden ab dem neunten Monat immer wichtiger.

Die Übung „Wie esse ich wie ein Großer?“ ist für Ihr Baby wichtig und lustvoll, für Sie hingegen kann es ziemlich anstrengend werden. Manche Eltern erzählen: „Anfangs musste ich jeden Löffel Brei dreimal füttern, bis er einmal im Magen gelandet ist.“ In den ersten Wochen dauert das Füttern der Gemüsebreimahlzeit oft viel länger als die Stillmahlzeit oder das Fläschchen. Und nachher müssten das Baby und fütternde Eltern eigentlich unter die Dusche, da der Karottenbrei fein säuberlich auf allen Kleidern versprüht ist. Sie haben vielleicht gehofft, dass die Essensfrage durch die Breimahlzeit einfacher wird. Mittelfristig ist das sicher richtig, aber kurzfristig braucht Ihr Kind viel Unterstützung und auch Freiraum. Beim Essen versucht Ihr Baby die Dinge buchstäblich selber in die Hand zu nehmen. Ob das jetzt ein Löffel ist oder gleich eine Karotte ... Ihr Kind will seine eigenen Vorstellungen umsetzen, auch wenn das Ergebnis nicht ganz Ihrer Idee von sauberer Tischwäsche und Kleidung entspricht. Unterstützen Sie den Wunsch Ihres Kindes nach Selbstständigkeit, und haben Sie Geduld, wenn Ihr Kind Essen übt, auch wenn der Weg über „kleckern und patzen“ geht.

## der gut gemeinte **Tipp**

Weder Großeltern und Feundinnen noch die Nahrungsmittelindustrie müssen mit ihren gutgemeinten Ratschlägen Recht haben. Richtlinien für eine gesunde Ernährung verändern sich im Laufe der Zeit und unterscheiden sich wesentlich von der Babyernährung zu Großmutterzeiten. Der Tipp „Gib dem Baby endlich einen ordentlichen Brei, dann wird es besser durchschlafen“, berücksichtigt z.B. nicht, dass Babys frühestens ab dem siebenten Lebensmonat Getreideprodukte bekommen sollten.

Wenn auf der industriellen Babynahrung z.B. „nach dem 4. Monat“ steht, ist gemeint, dass es ab Beginn des 5. Lebensmonats möglich ist, dem Kind dieses Nahrungsmittel zu geben. Das heißt aber noch lange nicht, dass Ihr Kind dieses Nahrungsmittel auch unbedingt braucht.

## Tipps

- Prinzipiell ist Stillen eine sehr persönliche Sache. Die endgültige Entscheidung über das Abstillen sollten Sie als Mutter mit Rücksicht auf Ihr Kind treffen.
- Wenn Sie an das Abstillen denken, könnten Ihnen folgende Zeitspannen Orientierung geben: Tatsache ist, dass der Darm des Babys mit ungefähr 6 Monaten ausgereift ist und das Immunsystem ungefähr 9 Monate braucht, bis es voll funktionstüchtig ist. Wenn jemand in der Familie Allergien hat und daher auch Ihr Kind allergiegefährdet ist, wird eine Stilldauer von einem Jahr empfohlen.
- Wenn Ihr Baby möchte, dass Sie sich mit ihm beschäftigen, oder wenn es sich bewegen möchte oder getröstet werden will, ist es nicht passend, dem Kleinen die Brust, das Fläschchen oder einen Gemüsebrei anzubieten. Nahrung würde dann zur Ersatzbefriedigung werden.
- Gleichaltrige Babys können ganz unterschiedlich viel essen. Braucht das eine Baby 500 Gramm Nahrung am Tag, so kann ein anderes Kind erst mit dem Doppelten satt werden. Wenn Ihr Kind aktiv, zufrieden und gesund ist und sein Stuhl normal geformt, dann geht es Ihrem Kind gut. Warum also mit dem Nahrungsbedarf von anderen Kindern vergleichen?
- Auch größere Babys können noch unter Blähungen leiden, wenn z.B. der Magen zu voll ist. Da ist es oft einfacher, einmal öfter aufzustehen und eine Viertelstunde zu füttern, als mit dem Abendfläschchen ein dreistündiges Schreikonzert zu verursachen.
- Den ersten Versuch, selbstständig mit dem Löffel zu essen, machen Kinder zwischen 11 und 20 Monaten. Zwischen dem 9. und 12. Lebensmonat möchten die Kleinen auch endlich aus dem Glas trinken.
- Hauptnahrung für Ihr Kind im ersten Lebensjahr ist Muttermilch bzw. industriell gefertigte Anfangsnahrung. Spätestens ab dem 7. Lebensmonat können Sie beginnen, eine kleine Menge von einer Gemüsesorte (z.B. Karotte oder Fenchel) am Beginn einer Milchmahlzeit zu füttern. Langsam können Sie dann andere Gemüsesorten, Kartoffeln und schließlich auch Kalb- und Rindfleisch dem Gemüsebrei hinzufügen. So ersetzen Sie im Laufe eines Monats eine Milchmahlzeit durch den Gemüsebrei. Als Ersatz für die zweite Milchmahlzeit ist ein Obstbrei, aus dem Gläschen oder selbst gemacht, an der Reihe. Besprechen Sie bitte jede Nahrungsänderung mit dem Kinderarzt Ihres Vertrauens.
- Ab 9 Monaten braucht Ihr Kind täglich auch frisches, rohes Obst. In Gläschen bekommen Sie übrigens gute Kompotte, aber sie enthalten kein rohes Obst.
- Übrigens, im 1. Halbjahr dürfen Sie für ihr Kind nur abgekochtes Wasser verwenden. Ab dem 7. Monaten können Sie normales Trinkwasser geben.

Einfach zum

## Nachdenken



## Schweinsbraten & Co

Stellen Sie sich vor, Sie machen eine Woche lang eine Reisdiet. Sie essen zu jeder Mahlzeit nur ungesalzene Reis und trinken Wasser dazu. Oder Sie machen eine andere Form von Entschlackungskur. Jedenfalls haben Sie 7 Tage nur Schonkost gegessen. Wenn Sie dann wieder auf Normalkost umsteigen und zuerst ein sehr deftiges Gulyás und dann eine ganze Tafel Schokolade essen, wird Ihnen wahrscheinlich schlecht werden. Ihr Magen ist diese schwere Kost einfach nicht mehr gewöhnt. Ähnlich verhält es sich beim Magen Ihres Kindes: Erst nach und nach kann der Babymagen etwas anderes verdauen als Muttermilch. Und dann braucht Ihr Kind weder eine besonders geschmackstarke noch eine sehr abwechslungsreiche Kost. Babys brauchen gesunde, frische Nahrung, die nur durch ihre natürliche Süße wirkt. Salz für den Schweinsbraten und Zucker für den Kaffee bleiben auf dem Esstisch der Erwachsenen.

## Für Babys sicher nicht geeignet!

Diese Nahrungsmittel sind für Ihr Kind im ersten Lebensjahr ganz sicher nicht o.k.:

- Jede Art von Saft (ausgenommen frisch gepresste und mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte), Mineralwasser, Energydrinks, Schwarztees, Kaffee und selbstverständlich alkoholische Getränke
- Kuhmilch und alle Molkerei-Produkte (Joghurt, Käse etc.)
- Zucker, Honig, Süßstoff
- Biskotten, Kekse, Schokolade
- Hühneriklar und Hühnerfleisch
- Rohes Getreide
- Aromastoffe und Gewürze

Wenn Sie sich nicht sicher sind, fragen Sie auf alle Fälle den/die KinderärztIn bzw. ErnährungsberaterIn Ihres Vertrauens.



# Guten Abend, gute Nacht ...

*Alle Familienmitglieder brauchen ihren Schlaf. Finden Sie gemeinsam einen Weg.*

„Also, die Julia, die schläft schon seit dem dritten Monat durch, vom Abend bis in der Früh“, erzählt Karin ihrer Freundin, die nun selbst ein kleines Baby hat. In der Elterngruppe meint eine junge Mutter zum Thema Schlafen: „Wir haben überhaupt kein Schlafdefizit. Unser Benni schläft am Abend, um acht, von selbst ein und wacht – außer wenn er grad Zähne kriegt – nicht vor sieben in der Früh auf.“ Und die Oma schüttelt den Kopf: „Also, Ihr wart brave Kinder, Dein Bruder und Du. Ich glaub, Ihr habt von Anfang an acht, neun Stunden durchgeschlafen. Aber wir haben Euch ja auch nicht so verwöhnt.“

Glauben Sie nicht alles! Glauben Sie es nicht, wenn Ihnen FreundInnen und Verwandte erzählen, dass kleine Kinder zwölf Stunden durchschlafen, ohne auch nur ein Mal aufzuwachen. Ausnahmen dieser Art mag es geben, aber die Regel ist das nicht. Wenn Sie genau hinschauen, werden Sie bemerken, dass auch Ihre FreundInnen mit Kleinkindern öfter einmal Ringe unter den Augen haben. Häufig wird von den kurzen nächtlichen Unterbrechungen, bei denen den Kleinen so nebenbei der Schnuller wieder gegeben wird usw., nichts erzählt. Und darüber, dass sich in der Erinnerung der Oma an ihre Zeit als junge Mutter so manches verklärt hat, werden Sie bereits manchmal geschmunzelt haben.

Es ist völlig normal, dass die „Höchstleistung“ Ihres Babys bezüglich Schlaf bei vier, fünf

Stunden liegt. Einem Kind im ersten Lebensjahr ist es in der Regel nicht möglich, zehn bis zwölf Stunden durchzuschlafen. Sein Organismus ist noch nicht so weit entwickelt. Sie zählen zu den glücklichen Eltern, wenn Ihr Kind 5 Stunden am Stück schläft. Fünf Stunden ohne Nahrung oder Zuwendung ist für Ihr Kleines schon recht viel.

Diese fünf Stunden auf einmal schaffen 70 % der Babys ab drei Monaten. Den Kleinen gelingt es, ohne Hilfe weiterzuschlafen, wenn sie – entsprechend dem Schlafrhythmus – nach einer Stunde kurz aufwachen. Zehn Prozent der Babys brauchen zum Weiterschlafen im ganzen ersten Lebensjahr noch Hilfe.

Auch „Rückfälle“ können vorkommen: Ein ge-ringerer Schlafbedarf, Schmerzen oder ein Entwicklungsschub kann den Schlafrhythmus Ihres Babys wieder einmal durcheinander bringen. Auch wenn es vorher schon fünf Stunden durchgeschlafen hat, kann es dann zeitweise wieder früher aufwachen.

Noch etwas ist für die Schlafgewohnheiten des Babys wichtig – und zwar die „innere Uhr“: eine Veranlagung, mit der jeder Mensch auf die Welt kommt. Sie entspricht entweder dem 24-Stunden-Rhythmus des Tages oder kann vor- bzw. nachgehen. Läuft die innere Uhr genau im Tagesrhythmus, wird Ihr Baby beim Essen und Schlafen sehr pünktlich sein. Es braucht meist wenig Hilfe, um in einen guten Schlaf-Wach-Rhythmus zu kommen.

Schwieriger ist das für die Kleinen, deren innere Uhr nach- oder vorgeht. Langsamer geht sie beim größten Teil der Menschen, den „Abendtypen“ bzw. „Morgenmuffeln“. Ihr innerer Tag dauert bis zu 25 Stunden. Diese Babys finden am Abend oft schwerer in den Schlaf und haben manchmal unregelmäßige Essenszeiten. Abendtypen brauchen oft Hilfe von außen, um einen Rhythmus zu finden. Für diese Babys sind regelmäßige Tagesabläufe und möglichst wenig Stress besonders wichtig. Schläft Ihr Kleines aber am Abend früh und leicht ein, und ist auch sehr früh wieder wach, dann ist es u. U. ein „Morgenmensch“. Bei dieser kleineren Gruppe von Menschen geht die innere Uhr schneller als der 24-Stunden-Rhythmus.

## Tipps für Eltern

Was tun, wenn das Kleine nicht einschläft oder in der Nacht aufwacht und weint?

- Lassen Sie Ihrem Baby etwas Zeit, vielleicht schläft es nach kurzem Raunzen weiter.
- Wenn ihm/ihr das nicht gelingt, dann versuchen Sie es mit einer kleinen Geste: Legen Sie ihm die Hand auf das Köpfchen oder den Bauch, sagen Sie leise: „Schlaf ruhig weiter, es ist alles in Ordnung.“
- Wenn das nicht reicht, können Sie es mit dem Schnuller, leichtem Klopfen oder Schaukeln versuchen.
- Wenn gar nichts hilft, können Sie das Baby auch aus dem Bett nehmen.
- Bedenken Sie dabei: Ihr Baby lernt im zweiten Lebenshalbjahr immer besser, sich selbst zu beruhigen und weiterzuschlafen. Was es schon selbst kann, sollten Sie ihm nicht abnehmen. Wo es jedoch alleine noch überfordert ist, braucht es Ihre Hilfe.
- Es längere Zeit schreien zu lassen hat keinen Sinn. Da bekommt es nur Angst und fühlt sich im Stich gelassen. Aber Sie sollten Ihr Baby fürs Wachsein auch nicht zu sehr „belohnen“, also herumtragen oder mit ihm spielen.
- Wenn Ihr Baby viel weint, wenig schläft, schwer einen Rhythmus findet oder Sie bereits sehr erschöpft und hilflos sind, sollten Sie dies mit dem/der Kinderarzt/ärztin oder in einer Beratungsstelle für Eltern von Säuglingen besprechen.
- Am wichtigsten ist jedoch, dass Sie als Familie Möglichkeiten des Ein- und Weiterschlafens finden. Es sollen sich Eltern und Kinder wohl fühlen und zu einem möglichst guten Schlaf kommen.

### ► ZUM AUSPROBIEREN ◀

#### Hilfen zum Einschlafen

Wenn Ihr Baby sich nach den ersten Wochen ein wenig an das Leben in dieser Welt gewöhnt hat, beginnt es meist von sich aus einen gewissen Rhythmus zu entwickeln. Es kann zunehmend Abläufe und Zusammenhänge erkennen und beginnt sich diese dann auch zu merken. Diese Fähigkeit Ihres Babys können Sie unterstützen, indem Sie es langsam an ein Einschlafritual gewöhnen. Wenn Sie in der selben Reihenfolge täglich die selben Handlungen wiederholen, lernt das Kleine, dass dann Schlafen drankommt. Klare, immer wiederkehrende Abläufe verbunden mit viel Zuwendung und Zärtlichkeit vor dem Niederlegen vermitteln Geborgenheit und Sicherheit. Und die braucht es, um ohne Angst ein- und weiterschlafen zu können.

#### Wie kann so ein Einschlafritual im zweiten Halbjahr aussehen?

- ▶ Versuchen Sie eine Stunde vor dem Niederlegen alles ruhiger und stressfreier zu gestalten: Ihr Kind soll nicht mehr herumtoben und Sie – wenn möglich – nicht noch schnell hektisch drei Dinge erledigen. Oder können Sie sofort einschlafen, wenn Sie noch ganz aufgedreht und aufgewühlt sind?
- ▶ Wenn möglich, geben Sie dem Kind nicht unmittelbar vor dem Einschlafen die letzte Mahlzeit. So verhindern Sie, dass das Essen zur unverzichtbaren Einschlafhilfe wird.
- ▶ Manchmal hilft ein Bad beim Müdewerden.
- ▶ Dann wird der Schlafanzug angezogen, ein bisschen mit dem Papa oder der Mama geschmust und geplaudert.
- ▶ Jetzt geht es ab ins Bettchen, mit dem Schlaf-Kuscheltier, einer Stoffwindel oder Ähnlichem. Mutter oder Vater – oder auch die Spieluhr – singen ein Schlaflied oder einen kurzen Gute-Nacht-Spruch, das ist am besten auch immer derselbe.
- ▶ Die Eltern sagen Gute Nacht und verlassen sanft und leise den Raum. Manche Babys brauchen die Anwesenheit der Eltern bis zum Einschlafen.



### WUSSTEN SIE, DASS ...:

*... jedes Kind seinen eigenen Schlafbedarf hat? Wenn Ihr Baby tagsüber viel schläft, braucht es in der Nacht weniger Schlaf, und umgekehrt.*

*... alles, was Ihrem Kind beim Einschlafen hilft, z.B. ein kleines Lied, auch nach dem kurzen Erwachen in der Nacht hilft wieder in den Schlaf zu finden?*

*... sich der Schlafbedarf im ersten Lebensjahr verändert? Zwischen zwölf und achtzehn Stunden Schlaf insgesamt braucht ein drei Monate altes Kind. Einem Einjährigen reichen bereits zwölf bis sechzehneinhalb Stunden. Ausgeschlafene Kinder sind zufriedener und interessieren sich für ihre Umgebung.*

*... sich auch der Tagschlaf der Kleinen im ersten Jahr ändert. Mit drei Monaten brauchen sie tagsüber noch zwischen drei und sechs Stunden, mit einem Jahr nur mehr eine halbe bis drei Stunden. Außerdem teilen sie diesen Schlaf erst auf drei, dann auf zwei „Portionen“ auf. Zwischen zehn und achtzehn Monaten stellen die meisten Kinder auf einen Mittagschlaf um.*



## Keimfreies Gift?

*Die Welt ist nicht keimfrei. Daran muss sich Ihr Baby gewöhnen, es muss lernen, mit „normalen“ Keimen fertig zu werden.*

„Babys und Kleinkinder spielen auf dem Boden, krabbeln auf allen Vieren, rollen herum, berühren mit dem Gesicht den Boden. Der Boden ist nicht nur spiegelblank geputzt, sondern sogar desinfiziert. Die Kinder sind also ‚sicher!‘ – vermittelt die Werbung, deren Ziel es bekanntlich ist, möglichst viele Putzmittel zu verkaufen. Tatsache ist allerdings: Übertriebene Hygiene schadet Ihrem Kind. Untersuchungen zeigen, dass zuviel Hygiene das Allergierisiko deutlich erhöht. Durch Desinfektion werden die alltäglichen Keime vernichtet. Ihr Baby, das ja auch später nicht in einer keimfreien Welt leben wird, soll aber von Anfang an lernen, sich mit diesen Keimen auseinander zu setzen. Verhindert man das, stört das die Entwicklung des Immunsystems. Desinfektionsmittel sind nur bei bestimmten Infektionskrankheiten sinnvoll.

Übertriebene Hygienevorstellungen der Eltern können das Kind aber auch in seiner Entwicklung behindern. Etwa, wenn Sie Ihrem Baby ständig den Speichel abwischen und ihm alles, was es in den Mund steckt, wieder wegnehmen. Damit stören Sie es in seinem Bedürfnis, die Welt zu erkunden. Zwischen dem vierten und achtzehnten Monat erkundet das Baby vieles in seiner Umgebung mit dem Mund. Abhilfe gegen ständig nasse Hemdchen in dieser Zeit der ersten Zähne schafft ein Lätzchen. Und das, was das Baby nicht in den

Mund stecken soll, lässt man einfach nicht in seiner Reichweite herumliegen.

Natürlich schadet auch ein Zuwenig an Sauberkeit, in der Wohnungspflege, aber auch bei der Zubereitung der Nahrung. So wie z.B. das Geschirr der restlichen Familie im Geschirrspüler landet, wird auch das Fläschchen, der Sauger und der Schnuller sauber ausgekocht.

Auch „normale“ Putzmittel für Boden, Teppich oder Möbel enthalten häufig Stoffe, die die Schleimhäute reizen können. Das schadet vor allem „Krabbelkindern“, die sich viel direkt am Boden aufhalten und diese Stoffe vermehrt abbekommen.

Gefährdet werden die Kleinen nicht nur durch Reizstoffe in Putzmitteln, sondern durch viele andere Umweltgifte – und zwar deutlich stärker als Erwachsene. Ihre Lunge und die Schleimhäute von Nase, Kehlkopf und Bronchien sind noch wesentlich empfindlicher. Sie leiden stärker unter zu trockener Raumluft, Zigarettenrauch oder Autoabgasen. Kinder, die in verrauchten Wohnungen aufwachsen, haben ein doppelt so hohes Risiko, an spastischer Bronchitis, Asthma oder Lungenentzündung zu erkranken als Babys, deren Eltern zu Hause auf Zigaretten verzichten. Passiv mitzurauchen – wer auch immer sich einen Glimmstengel anzündet – sollte Babys und Kleinkindern erspart bleiben.

## Tipps für Eltern

- Gestalten Sie die viele Zeit, die Sie beim Wickeln, Anziehen und Waschen/ Baden mit Ihrem Baby verbringen, möglichst positiv: Kleine Fingerspiele, Wasserspielzeug oder gemeinsames Baden mit Geschwistern, Singen, Summen, Erzählen oder Schmusen als „Belohnung“ machen dem Kind Lästiges angenehmer.
- Reden Sie bei der Pflege, erklären Sie, was geschieht. Auch wenn Ihr Baby die Wörter noch nicht versteht, kann es schon am Tonfall erkennen, was jetzt kommt. Vom fünften Monat aufwärts kann das Baby immer besser die Reihenfolge von Abläufen erkennen – und weiß, was bei „Komm, jetzt wird gewickelt“ folgt. Außerdem ist es jetzt an der Zeit, „gute“ Gewohnheiten einzuführen, wie z.B. Händewaschen vor dem Essen oder Ausziehen als Beginn des Einschlafrituals.
- Lassen Sie das Baby bei der Pflege mitmachen: Drücken Sie ihm einen Waschlappen oder eine Haarbürste in die Hand, damit es auch etwas zu tun hat.
- Passen Sie gut auf, wenn das Baby beweglicher wird: Ohne Ankündigung dreht es sich plötzlich um, schiebt sich vor oder zieht sich hoch. Lassen Sie das Kleine deshalb beim Wickeln, Anziehen und Baden nie aus den Augen. Um Stürze vom Wickeltisch zu vermeiden, gewöhnen Sie sich an, immer eine Hand am Kind zu haben – oder verlegen sie, wenn die Krabbelzeit beginnt, das Wickeln auf eine Decke am Boden.
- Räume, in denen es sich aufhält, sollten rauchfrei sein und regelmäßig gelüftet werden. Meiden Sie beim Spaziergehen verkehrsreiche Straßen, fahren Sie das Baby in einem hohen Kinderwagen, oder verwenden Sie ein Tragetuch. In den tiefen Buggys ist es den Autoauspuffen nämlich viel näher.
- Schützen Sie Ihr Baby auch vor Überwärmung. Als Faustregel gilt: Ziehen Sie Ihrem Kind so viele Schichten an, wie Sie selber anhaben, und eine zusätzliche.
- Achten Sie auch auf die Ozonwarnungen. Höhere Ozonwerte machen das Kind anfälliger für Infektionen der Atemwege und auch für Allergien. Hilfreiche Einrichtungen sind hier: der Wetterdienst, wo man Auskünfte über die Ozonkonzentration bekommt – und die Konsumenteninformation, die Auskunft über Öko-Zeichen und Schadstoffe in verschiedensten Produkten gibt. Übrigens: Im ersten Elternbrief „Gut durch die ersten acht Wochen“ haben Sie bereits einige Vorschläge zur Babypflege gelesen, Sie können sie jederzeit wieder nachlesen.

### ► ZUM AUSPROBIEREN ◀

#### Wie wär's mit Kuscheln?

Babys lieben Hautkontakt. Streicheln, Berührungen helfen Ihrem Kleinen, seinen Körper selber immer besser zu spüren. Sanftes, einfühlsames Streicheln regt die Durchblutung der Muskulatur an und hilft Ihrem Kind, sich zu entspannen. Babymassage kann auch ein Genuss für Sie und Ihr Kind sein. Vielleicht probieren Sie es in einem Babymassagekurs aus?

## Zahnpflege lohnt sich von Anfang an!

Um mit 20 strahlende Zähne zu haben ist es wichtig, bereits bei den ganz Kleinen zu verhindern, dass sich die Kariesbakterien im Mund ansiedeln. Dieses Bakterium *Streptokokkus mutans*, das für die Bildung von Karies verantwortlich ist, ist im Mund von Babys noch nicht angesiedelt. Mit fast 100 % Sicherheit haben aber Sie dieses Bakterium. Wenn Sie Ihr Kind nicht anstecken wollen, darf es nichts in den Mund bekommen, das zuvor von Ihnen abgeleckt oder in den Mund genommen wurde. Dazu zählt auch: Nie den Schnuller ablecken, keinen Brei mit dem Löffel vorkosten, der für das Baby bestimmt ist, nie am Schnuller der Flasche kosten, nicht aus dem Becher des Babys trinken usw.

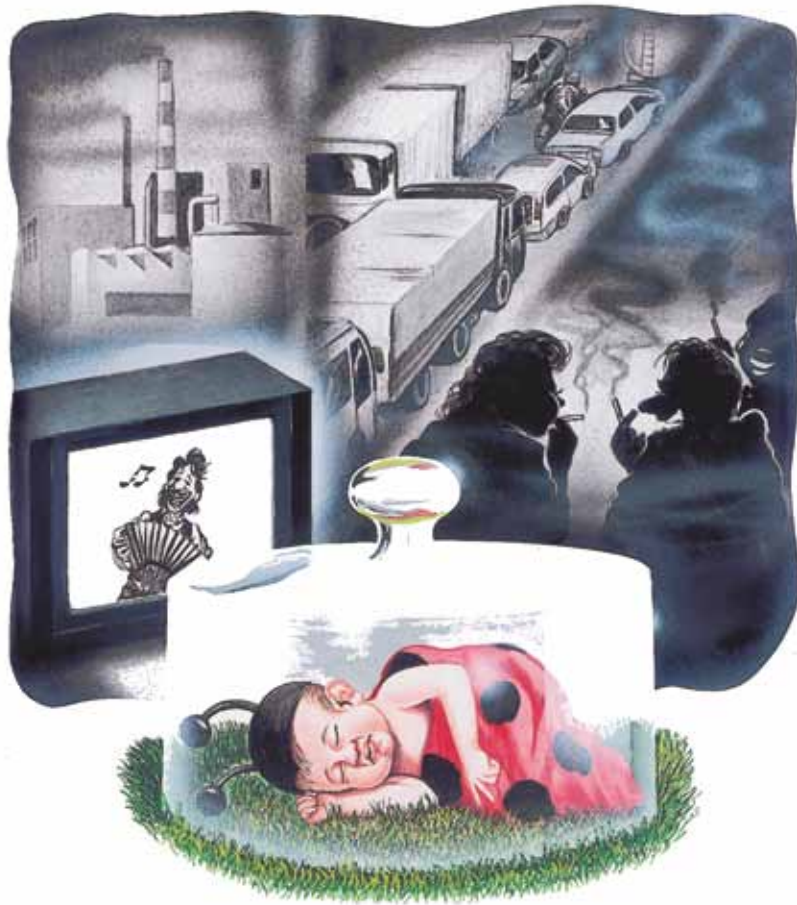
Und sobald Ihr Kind seinen ersten Zahn hat, vergessen Sie nicht aufs Zähneputzen. Am Anfang ist es in erster Linie spielerisch, aber je früher sich Ihr Kind an diese Pflege gewöhnt, umso besser ist es für die Zähne.

## ( Mehr zum THEMA )

### BABYMASSAGE

Berührung, Wärme, Zärtlichkeit  
von Christina Voormann,  
Dr. med. Govin Dandekar  
GU Verlag





an. Es kann bis zu drei Monate dauern, bis Ihr Baby mit seinem Körper wieder gut vertraut ist. Ihr Kind weint manchmal, obwohl es gerade frisch gewickelt und gefüttert wurde. Wenn Sie es dann in den Arm nehmen, beruhigt es sich schnell und ist zufrieden. Dies ist kein Zeichen von Verwöhnung, sondern zeigt einmal mehr, dass Babys ein großes Bedürfnis nach Körperkontakt haben. Tragen, schaukeln und wiegen Sie Ihr Baby daher wenn möglich immer, wenn es dies braucht. Sie tragen damit auch zur Entwicklung eines gesunden Körperbewusstseins und des Gleichgewichtssinnes Ihres Kindes bei.

Neben der Haut ist das zweite ganz wichtige Sinnesorgan für Babys die Nase: Um sich zurechtzufinden, teilen sie die Gerüche ihrer Umgebung in vertraute und fremde Gerüche ein. Bereits wenige Tage nach der Geburt erkennt das Baby die Mama am Geruch.

Ach ja, und je älter Ihr Kind wird, umso wichtiger wird der Mund als „Entdeckungsinstrument“. Der Satz „Man schaut mit den Augen“

## Kuschelmonster sind empfindlich

---

*Babys sind sinnliche Wesen, die körperliche Nähe dringend brauchen. Getragen, gewiegt und gestreichelt zu werden ist für ein Baby wunderschön und lebensnotwendig.*

---

Kennen Sie dieses Gefühl, wenn Sie im Sommer auf der Luftmatratze über den See treiben? Sie spüren die Sonne auf Ihrer Haut, und die leichte Wellen wiegen Ihren Körper vorsichtig auf und ab. Man verliert dabei völlig das Gefühl für Raum und Zeit und schwebt dahin. Wenn Sie dann an den Strand zurückkehren, brauchen Sie eine Weile, um sich wieder an den Lärm und den Trubel zu gewöhnen: Ihre Augen kennen nur das Glitzern des Sonnenlichtes, in Ihren Ohren murmelt noch leicht der See, und Ihre Haut ist ganz warm. Ihr Kind hat so eine ähnliche Erfahrung im Mutterleib gemacht: Es wurde 9 Monate lang herumgetragen und geschaukelt und hatte ständig Kontakt zur Mutter – und zwar mit seinem ganzen Körper. Nach der Geburt beginnt Ihr Kind sich langsam an die neuen Eindrücke zu gewöhnen. Was bei Ihnen nach der Luftmatratze ein paar Minuten dauert, dafür braucht Ihr Kind einige Wochen. Ihr Baby muss sich erst an das Gefühl gewöhnen, auf der Welt zu sein, denn hier ist alles anders als in der schützenden Gebärmutter. Auch der eigene Körper fühlt sich nun anders

ist für Ihr Kind völlig unbefriedigend, denn mit dem Mund und den Lippen erforscht jedes Baby Gegenstände am besten. Gönnen Sie Ihrem Baby diese wichtige Erfahrung, und nehmen Sie ihm den Gegenstand nicht weg, den es gerade mit dem Mund erkundet. Und verschließen Sie ihm nicht diese wichtigste „Tastzone“ mit dem Schnuller! Sie würden sonst den Entdeckungsdrang Ihres Kindes einschränken. Babys hören besser zu als Erwachsene und lieben besonders Stimmen, Melodien und Musik. Ihr Kind wird es genießen, wenn Sie mit ihm plaudern und ihm öfters etwas vorsingen. Es genügen einige wenige, einfache Lieder. Damit fördern Sie das Gehör Ihres Babys, und Sie können sich auch Alltagsdinge erleichtern, wie z.B. das Wickeln. Babys brauchen keine speziell abgeschirmten Räume, ein ständig zu lauter Lärmpegel sollte jedoch vermieden werden. Babys bekommen viel mehr mit, als sich mancher Erwachsene vorstellen kann; z.B. ist ein ständig nebenbei laufender Fernseher für Babys nicht gut, da er zur Reizüberflutung führen kann. •

## Tipps für Eltern

- Wenn Sie Ihr Baby hochheben oder halten, stützen Sie sein Köpfchen mit der flachen Hand. Sein Nacken- und sein Hinterkopfbereich ist besonders empfindsam und soll daher nie grob angefasst werden.
- Ein kleines Baby kann in den ersten paar Monaten noch nicht so scharf sehen wie Erwachsene. Es braucht ca. 50 Sekunden, bis es ein Bild fixieren kann. Lassen Sie sich daher für das gegenseitige ruhige Anschauen, für das „Spiel der Augen“, genug Zeit! Ihr Baby hat viel mehr Interesse an Ihrem Gesicht als an anderen Gegenständen. Seien Sie da für Ihr Baby, schauen Sie es an, das ist anfangs viel interessanter als alles andere.
- Mit zunehmendem Alter werden dann auch Gegenstände interessant. Ihr Kind beginnt sie genauer zu betrachten. Geben Sie ihm Zeit, mit einem Gegenstand vertraut zu werden, und überfordern Sie es nicht mit zu viel oder ständig wechselnden Dingen.
- So sehr Ihr Kind Ihre Nähe braucht und gerne mit Ihnen kuschelt, es zeigt auch deutlich, wann es genug hat. Nehmen Sie diese Grenze ernst, und lassen Sie Ihr Baby auch in Ruhe!
- Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Baby nicht gut hört oder sieht, besprechen Sie sich bitte mit Ihrem Kinderarzt/Ihrer Kinderärztin.
- So manches Schmusetier oder Polster wird zum „Liebling“ Ihres Kindes. Sie würden dieses Stofftier gerne öfter reinigen, aber für Ihr Kind ist es ganz wichtig, dass das Lieblingstier immer den gleichen Geruch hat. Anstatt den Plüschfreund oft zu waschen, könnten Sie ihn im Backrohr 10 Minuten bei 150 °C keimfrei machen! Oder aber Sie stecken den Plüschfreund – damit seinen Plastikteilen sicher nichts passiert – für eine Nacht in die Tiefkühltruhe. Durch beide Methoden werden die Bakterien getötet, und der vertraute Geruch bleibt erhalten.

## AUS DER PRAXIS:

### Vom richtigen Tragen!

Getragen werden ist für die meisten Babys herrlich: Es ist dicht bei seiner Bezugsperson, kann sie fühlen, hören, riechen und sehen. Das Herumgetragen-Werden entspricht seinem Bedürfnis nach engem Körperkontakt und Bewegung am besten. Und auch für Sie bietet es entscheidende Vorteile: Sie sind mobil, haben beide Hände frei und können so Ihr Baby gut in Ihren Alltag miteinbeziehen.

Zum Tragen sind Tragetücher und Tragehilfen geeignet, die folgende Punkte berücksichtigen:

- Der Rücken des Babys muss so gestützt sein, dass es sich eng an die tragende Person anschmiegen kann und auch beim Schlafen nicht in sich zusammensinkt.
- Der Rückenteil muss über das Köpfchen hinausragen und es sowohl hinten als auch an der Seite stützen, damit der Kopf nicht nach hinten oder zur Seite fallen kann.
- Die Beinhaltung ist optimal, wenn die Hüfte und das Knie mindestens bis zu einem rechten Winkel angehockt sind. Dies ist dann der Fall, wenn das Baby durch den Übersack der Tragehilfe die Beinchen nicht strecken kann, oder wenn der Steg der Tragehilfe, der sich zwischen den Oberschenkeln befindet, so breit ist, dass er bis in die Kniekehlen reicht.
- Da Babys schnell wachsen, sollte die Tragehilfe mitwachsen und sich den jeweiligen Bedürfnissen des Babys anpassen können.



## WUSSTEN SIE, DASS ...:

... Kinder, die in den ersten drei Lebensmonaten viel (zumindest 5 Stunden am Tag) herumgetragen werden, im zweiten Lebenshalbjahr meist weniger schreien als nur sehr wenig getragene Kinder?

... Babys die Stimme der Mutter bereits kurz nach der Geburt wiedererkennen?

... erst im Laufe des ersten Lebensjahres die blauen Babyaugen eine eigene Farbe bekommen? Erblich bedingt werden mehr oder weniger Farbpigmente in der Regenbogenhaut eingelagert, die dann neben blauen auch graue, grüne oder braune Augen entstehen lassen.



( Mehr zum  
THEMA )

EIN BABY WILL  
GETRAGEN SEIN  
von Evelin Kirkilionis  
Kösel Verlag





## Krank macht gesund!

*Gesundheit ist ein Geschenk. Man kann sie zwar nicht selber machen, Sie können aber viel zur Gesundheit Ihres Kindes beitragen!*

Kennen Sie das Sprichwort: „Wo gehobelt wird, da fallen Späne?“ Gemeint ist damit: Wo an einer Sache gearbeitet wird, wo sich etwas entwickelt, da muss man auch Rückschläge, Einschnitte, Enttäuschungen, eben „Späne“ als Teil dieser Entwicklung hinnehmen.

Ganz ähnlich verhält es sich mit der Entstehung des Immunsystems (das ist der Schutz durch körpereigene Abwehrstoffe) Ihres Babys. Ihr Kind kommt mit einem „Nestschutz“ auf die Welt. Das sind die Abwehrstoffe, die es von seiner Mutter mitbekommen hat und die es vor vielen Krankheiten schützen. Im Laufe der ersten vier Monate lässt dieser Schutz jedoch

langsam nach, und Babys müssen ihr eigenes Schutzsystem aufbauen.

Das Immunsystem kann sich nur dann entwickeln, wenn es „Bekanntschaft“ mit Krankheitserregern macht! Und bei dem Entstehen eines funktionierenden Immunsystems gibt es halt auch „Späne“ – Tage, an denen Kinder krank sind. Eine gesunde Entwicklung schließt also Krankheit nicht aus. Im Gegenteil: In Zeiten von Krankheit machen Kinder oft einen Wachstums- oder Reifungsschub durch. Durch aufmerksames Beobachten, Ihre liebevolle Pflege und regen Kontakt mit einem Arzt Ihres Vertrauens werden Sie auch die Krankheiten Ihres Kindes gut bewältigen! •

### Allergien

Derzeit leiden bei uns zwischen 25% und 40% der Bevölkerung unter allergischen Erkrankungen. Wenn ein Elternteil eine Allergie hat, dann hat das Kind mit 30% Wahrscheinlichkeit ebenfalls eine Allergie. Wenn beide Eltern selber an Allergien leiden, dann ist das Kind mit 60%iger Wahrscheinlichkeit betroffen. Allergien können gegen verschiedenste Bestandteile entstehen. Das können Bestandteile der Nahrung sein (z.B. Kuhmilch, Ei, Hühnerfleisch, Nüsse, Tomaten, Erdbeeren, Weizen, Soja, Schokolade), Bestandteile der Luft (z.B. Blütenpollen, Staub), aber auch Stoffe, die direkt mit dem Körper in Kontakt kommen (z.B. Kunststoffe in der Kleidung, Reststoffe von Waschmitteln oder Weichspüler in der Kleidung, Bestandteile von Hautpflegeprodukten).

## Tipps für Eltern

- Solange Sie Ihr Baby stillen, ist es bestens gerüstet für alle „heranstürmenden“ Keime in seiner Umgebung! Auch wenn die stillende Mutter z.B. selbst verköhlt ist, stehen dem Baby die Antikörper aus der Muttermilch zur Verfügung.
- Untersuchungen haben ergeben, dass Babys, die ein erhöhtes Allergierisiko haben und 6 Monate voll gestillt werden, in den ersten 4 Lebensjahren deutlich seltener an einer Allergie erkranken als nicht gestillt Babys. Wenn Sie selbst AllergikerIn sind, dann ist Stillen für Ihr Kind in den ersten sechs Monaten besonders wichtig.
- Haut und Schleimhaut bilden beim Erwachsenen eine mechanische und chemische Schutzschicht gegen eindringende Keime. Bei Ihrem Baby ist dieser mechanische Schutz noch kaum vorhanden und wird in den ersten Monaten erst aufgebaut. Die geeignete Ernährung und schonende Pflege für Ihr Kind ist daher besonders wichtig.
- Vermeiden Sie es, in der Wohnung oder in der Nähe Ihres Baby zu rauchen, und bitten Sie auch Ihre Freunde, aufs Rauchen zu verzichten.
- Achten Sie darauf, dass sich in der Kleidung, in der Wohnung und in Pflegemitteln keine unnötigen Stoffe befinden, die Ihr Baby reizen könnten: z.B. Farb- und Konservierungsstoffe, Geruchsstoffe ...
- Suchen Sie sich eine/n Ärztin/Arzt Ihres Vertrauens. Gehen Sie regelmäßig zu den Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen.
- Wenn Sie beunruhigt sind, gehen Sie zum Arzt. Es gibt keine blöden oder lästigen Fragen. Alles, was Ihnen Sicherheit bringt, ist gut für Sie und Ihr Kind. Daher lieber einmal zu oft zum Arzt, als einmal zu wenig!
- Falls Ihr Kind behindert oder chronisch krank ist, suchen Sie sich Hilfe und Ansprechpartner bei Betroffenen und Fachleuten.
- Für den Fall – der hoffentlich nie eintritt –, dass Ihr Kind ins Spital muss: Es gibt eine Versicherung, die die Aufenthaltskosten der Eltern übernimmt, die durch die normale Krankenkasse nicht abgedeckt werden. Die Vereine „Kinderbegleitung“ und „MuKi“ leisten dabei Unterstützung (Kontaktadresse im Adressteil).

## Was Sie für Ihr Baby tun können, wenn es ein erhöhtes Allergierisiko hat

- Bei erhöhtem Allergierisiko sollten Sie die allgemeinen Tipps für Eltern besonders konsequent einhalten.
- Stillen Sie Ihr Baby, wenn es irgendwie geht, volle 6 Monate. Beginnen Sie erst im siebten Monat mit Beikost. Ihre Stillberaterin berät Sie gerne über Diätmöglichkeiten für die stillende Mutter. Wenn Sie nicht stillen können/wollen oder vor dem siebten Monat abstillen, besprechen Sie die Babynahrung unbedingt mit Ihrem Kinderarzt/Kinderärztin.
- Essen/trinken Sie als stillende Mutter keine Kuhmilch und Milchprodukte, Fisch, Ei, Hühnerfleisch, Schokolade (auch wenn es schwer fällt!), Nüsse und Zitrusfrüchte. Und geben Sie diese Produkte auch Ihrem Baby nicht vor dem ersten Geburtstag.
- Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Baby an einer Allergie leidet, dann besprechen Sie das möglichst bald mit Ihrem Kinderarzt.
- Lassen Sie sich bezüglich Allergien nicht all zu sehr beunruhigen: Man weiß auch, dass Kinder, die mit ganz normalem Alltagsschmutz zu tun haben und daher in einem ganz normalen Ausmaß mit Krankheitskeimen in Berührung kommen, weniger an Allergien erkranken. Offensichtlich tut dem Immunsystem die Übung mit dem Umgang mit Keimen gut, und es wird dadurch gestärkt.

## Zahngesundheit

Die ersten Zähne kommen irgendwann zwischen dem 1. und dem 12. Lebensmonat, meist in einer bestimmten Reihenfolge, die aber von Kind zu Kind sehr unterschiedlich sein kann. Erinnern Sie sich noch daran, wie Sie Ihren letzten Weisheitszahn bekommen haben? An das unangenehme Ziehen im Zahnfleisch? Manchen Babys geht es genauso, wenn ein neues Zähnchen kommt: Sie sind dann besonders unruhig und quengelig. Da Kinder in dieser Zeit besonders empfindlich sind, kann zum Zahnen auch eine – meist harmlose – Krankheit dazukommen, wie z.B. kurzes Fieber, Schnupfen oder schleimiger Stuhl.

Sie können Ihrem Baby helfen, wenn Sie ihm etwas Festes zum Beißen geben, z.B. einen – im Kühlschrank gekühlten – Beibring, eine Karotte, ab 8 Monaten auch eine Brotkruste. Das „Hineinbeißen“ tut Ihrem Baby gut, es wird deshalb in dieser Zeit an allen Spielsachen herumkauen. Daher ist es wichtig, dass sich von den Spielsachen nichts abbeißen lässt (kleine Kunststoffteile oder Splitter) und dass die Farben durch den Speichel des Babys nicht abgelöst werden können. Vielleicht werden Sie bemerken, dass Ihr Baby in der „Zahn-Zeit“ wieder mehr Körperkontakt braucht. Zuwendung und Nähe erleichtern ihrem Baby diesen Entwicklungsschritt. Übrigens: Zwischen dem 2. und 3. Geburtstag hat Ihr Baby dann sein vollständiges Milchgebiss mit 20 Zähnen. Die Milchzähne sind für Ihr Kind genauso wichtig wie die späteren bleibenden Zähne. Es braucht sie für die Ernährung, bei der Entwicklung der Sprache und auch als „Platzhalter“ für die bleibenden Zähne.

## CHECKLISTE:

### Arztbesuch

Folgende Informationen können für den Arzt wichtig sein, achten Sie daher besonders auf

- die Körpertemperatur Ihres Babys
- die Gesichtsfarbe (rot, blass ...) und Hautveränderungen
- das Aussehen von Stuhlgang und Harn (wenn Sie unsicher sind, nehmen Sie einfach eine volle Windel mit)
- das Verhalten Ihres Babys (müde, munter, apathisch, unruhig, weinen, schreien ...)
- die Art des Hustens (trocken, feucht, bellend ...)
- die Art des Schnupfens (rinnende oder verstopfte Nase)



# Ein bisschen Ordnung im Chaos

*Für Sie und Ihr Kind wird das Leben leichter, wenn Sie den Alltag so gut und sicher wie möglich organisieren.*

Auch wenn Sie Ihr Baby jetzt schon gut kennen, die Pflegearbeiten leicht von der Hand gehen und sich – vielleicht – schon gewisse Regelmäßigkeiten eingestellt haben, ist der Alltag mit einem Säugling nicht einfach. Immer noch regieren seine Bedürfnisse, die Familie muss sich seinem Rhythmus anpassen. Das Gefühl, rund um die Uhr verfügbar sein zu müssen, mit nichts fertig zu werden und keine Zeit zu haben, kann die Mutter ganz schön belasten. Außerdem kommt mit zunehmender Aktivität des Kleinen die Sorge um dessen Sicherheit dazu.

Ein wenig Ordnung ins Chaos zu bringen, gut zu planen, sich helfen zu lassen kann ihnen das Leben erleichtern. Besonders wichtig ist es, sich nicht selbst unter Druck zu setzen: Mit einem Baby haben Sie einfach weniger Zeit für den Haushalt. Ihr Motto sollte nicht „alles perfekt“, sondern „alles so praktisch wie möglich“ sein. Überlegen Sie, welche Tätigkeiten Sie reduzieren können: Viel „Sparpotenzial“ gibt es beim Bügeln, aber auch beim Kochen (doppelt kochen, eine Portion einfrieren, Tiefkühlkost für Stresstage etc.). Lassen Sie sich helfen: vom Partner sowieso, aber auch von Eltern, Verwandten, NachbarInnen oder FreundInnen.

Eine gewisse Regelmäßigkeit im Alltag ist mit zunehmendem Alter auch für die Kinder sehr wichtig. Viele Babys entwickeln ab dem dritten Monat einen regelmäßigen Ess- und Schlafrythmus. Wenn nicht, können die Eltern versuchen, etwas Ordnung ins Chaos zu bringen: ungefähr zur gleichen Tageszeit baden, „Rituale“ rund ums Füttern, Pflegen,

Schlafengehen und regelmäßige Spazierfahrten helfen dabei. Mit solchen „Routinestrukturen“ fällt es dem Baby auch leichter, mit neuen Situationen fertig zu werden, z.B. wenn die Mutter wieder arbeiten geht. Wichtig ist, dass sich auch die Eltern selbst an die Regeln halten. Das heißt, dass z.B. das Baby nicht aus dem Schlaf gerissen wird, weil die Freundin da ist und es sehen möchte.

Sobald sich das Kleine zu bewegen beginnt, kommt für die Eltern eine neue Aufgabe dazu: Sie werden „Sicherheitsbeauftragte“. Das Kind beginnt zu krabbeln, sich aufzurichten, versucht die ersten Schritte. Es will überall hin, alles angreifen, aufmachen, erforschen und ausprobieren. Aber: es kann sich im ersten Lebensjahr noch nicht alleine schützen, kann Gefahrenquellen nicht erkennen. Die Eltern müssen also dafür sorgen, dass Verletzungsgefahren möglichst gering sind. Und sie müssen dem Kind nach und nach beibringen, wie es sich selbst schützen kann.

All das wird nicht ganz ohne Schrammen abgehen. Kleinkinder lernen aus Fehlern. Zum Laufenlernen gehören auch Stürze. Das sollen und können Sie nicht verhindern. Aber Sie können dafür sorgen, dass sich das Baby nicht an scharfen Kanten verletzt, wenn es hinfällt. Falsch wäre es, das Kind in seiner Bewegung einzuschränken und ihm alles zu verbieten, was es tun möchte. Es muss lernen, sich im täglichen Leben zurechzufinden, Schwierigkeiten zu meistern. Die Welt kennen lernen und seine Fähigkeiten entwickeln kann es nur, wenn es seine Umgebung erforschen und Bewegungen ausprobieren darf. •

## Tipps für Eltern

- Helfen Sie Ihrem Kind, Gefahrenquellen zu erkennen. Am Arm des Vaters, der Mutter kann es lernen, dass manche Dinge heiß sind und man sich ihnen vorsichtig nähern muss. Lassen Sie es unter Aufsicht Treppensteigen erproben.
- In einem bestimmten Alter nehmen Kleinkinder alles in den Mund, weil sie auf diese Weise ihre Umwelt erkunden. Das sollten Sie nicht ständig behindern, aber achten Sie darauf, dass nichts Gefährliches herumliegt. Hat Ihr Kind etwas „Gefährliches“ im Mund, bleiben Sie ruhig – sonst verschluckt es den Gegenstand vor Schreck. Nehmen Sie ihn ihm ganz ruhig aus dem Mund.
- Weitere Gefahrenquellen sind auch Umweltgifte und Reizstoffe in Möbeln, Teppichen, Tapeten oder Anstrichen – und das Passivrauchen. Das Risiko von Erkrankungen der Atemwege, Mittelohrentzündungen, späteren Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Krebs steigt durch das Mitrauchen. In dem Raum, in dem sich Babys und Kleinkinder aufhalten, sollte also niemals geraucht werden.

### AUS DER PRAXIS:

## Sicherheitscheck

Machen Sie Ihre Wohnung kindersicher! Sie sollten Ihre Wohnung regelmäßig „entschärfen“ und gefährliche Gegenstände, die liegen geblieben sind, wegräumen. Bedenken Sie den ständig größer werdenden Aktionsradius Ihres Kindes.

### Achten Sie auf:

- scharfe Kanten oder Ecken, durch selbst klebenden Schutz abrunden
- Dinge, die das Halt suchende Kind herunterziehen könnte, wie überhängende Tischdecken, vorstehende Bücher in Regalen, aber auch Pfannenstielen, die über den Herdrand hinausragen usw.
- rutschfeste Fußböden, Teppiche oder Läufer, Splitter in Holzböden
- Treppen, Absätze, Durchgänge, Balkone oder auch bestimmte Zimmer, in die das Kind nicht kommen soll, durch Schutzgitter absichern
- Geländer von Balkonen oder Veranden: Der Abstand zwischen den Stäben sollte nicht größer als 7,5 cm sein.
- Fenster mit Kindersperren absichern, oder Schutzgitter montieren, wenn Sie das Fenster meist offen haben
- scharfe, spitze Gegenstände wie Scheren, Nägel oder Nadeln, Zerbrechliches wie Glas oder Porzellan, brennende Kerzen, Streichhölzer oder Feuerzeuge, Zigaretten, Zigarren und Tabak, Chemikalien, Reinigungs- und Putzmittel, Kosmetika, Medikamente, Schuhcreme, Spraydosen, Plastiksackerln, lange Bänder, giftige Zimmerpflanzen müssen für das Kind unerreichbar verstaut werden; bei erreichbaren Pflanzen auf Düngestäbchen verzichten
- kostbare oder „heilige“ Gegenstände der Eltern aus dem Aktionsradius räumen
- Steckdosen mit Sicherungskapseln verschließen, alte, brüchige Kabel austauschen
- Stecker von nicht benutzten elektrischen Geräte, vor allem Küchengeräten, herausziehen

### Auch UNTERWEGS gibt es viele Gefahrenquellen:

- Der Kinderwagen sollte sicher stehen und eine gute Bremsvorrichtung haben.
- Für ausreichend Schutz vor Kälte, Sonne, Nässe sorgen.
- Beim Überqueren der Straße ziehen Sie den Kinderwagen hinter sich her.
- Lassen Sie Ihr Kind beim Einkaufen niemals unbeaufsichtigt im Wagen, und lassen Sie es im Freien niemals allein, auch wenn es schläft.
- Sicherheitsvorkehrungen im Auto sind gesetzlich vorgeschrieben, Auskünfte geben die Autofahrerclubs. Nötig sind der Größe entsprechende Babywannen oder Kindersitze. Wird der Kindersitz vorne angebracht, muss der Airbag deaktiviert werden. Der sicherste Platz ist jener hinter dem Beifahrersitz.
- Schützen Sie Ihr Kind, wenn nötig, mit einem „Moskitonetz“ vor Bienen- oder Wespenstichen.
- Lassen Sie das Kind niemals im Plumpschbecken allein. Bis zum dritten Lebensjahr ist es auch bei geringen Wassertiefen manchmal nicht in der Lage, sein Gesicht aus dem Wasser zu heben.



## Eltern – ein Leo fürs Leben

*Selbstsicherheit – ein Grundstein für das ganze Leben – wird wesentlich durch die Beziehung zwischen Eltern und Kind in den ersten 18 Monaten geprägt.*

Seit Sie wissen, dass Sie ein Kind bekommen werden, gehen Ihnen wahrscheinlich verschiedene Gedanken über die Zukunft Ihres Kindes durch den Kopf und Gefühle durch den Bauch. Und was auch immer Sie für Vorstellungen haben, eines werden Sie Ihrem Kind auf alle Fälle wünschen: Es soll glücklich, zufrieden und selbstständig durchs Leben gehen können. Ein schöner und berechtigter Wunsch, und die freudige Nachricht zu diesem Thema lautet: Sie können sehr viel dafür tun, dass Ihr Kind ein selbstbewusster und selbstständiger Mensch wird. Denn die Art und Weise, wie sicher und verlässlich Sie die Beziehung zwischen sich und Ihrem Kind in den ersten beiden Jahren gestalten, beeinflusst die Selbstständigkeit Ihres Kindes.

Wenn Ihr Kind die Beziehung zu Ihnen als „sicher“ empfindet, entwickelt es innere Ruhe und Urvertrauen. Experten verstehen unter Urvertrauen jene persönliche Sicherheit, die die Basis dafür legt, später auch einmal anderen Menschen vertrauen zu können. Eine gute Eltern-Kind-Beziehung ist dann die „Sicherheitsbasis“, von der aus Ihr Kind die Welt erkunden und auf andere Menschen zugehen kann. Selbstsicherheit, Lernfähigkeit und die nötige gute Mischung von Vertrauen und Vor-sicht hängen ganz wesentlich von einer sicheren Bindung zu den Eltern ab.

Den ersten Schritt zu seiner ersten Beziehung setzt übrigens das Baby selbst: Es sucht sich Hauptbezugspersonen aus. Das sind jene

Menschen, die es verlässlich und regelmäßig versorgen, also meist die Eltern. Zwischen dem 3. und 18. Monat baut Ihr Kind diese erste Bindung auf. Die ist dann eine „sichere“, wenn es das Gefühl hat: „Papa und Mama meinen es gut mit mir. Sie wissen, wann ich was brauche. Sie verstehen mich. Ich kann ihnen vertrauen. Und ich scheine ein recht netter Wicht zu sein, wenn sie mich so gerne haben.“

Hilfe, werden Sie vielleicht jetzt sagen, das ist eine große Verantwortung, und was bedeutet das konkret? Seit der Geburt hat Ihr Baby begonnen, Sie täglich etwas besser kennen zu lernen. Es lernt, wie Sie riechen und aussehen, es kennt den Klang Ihrer Stimme und weiß, wie Ihre Haut schmeckt. Drei Monate hat es gebraucht, um sich ein oder zwei Personen zu merken, die sich am häufigsten um es kümmern. Zu Beginn braucht Ihr Kind viel direkten Körperkontakt, später fühlt es sich dann bereits sicher, wenn es Sie nur hört oder sieht. Ihr Kind braucht also Zeit, um die eigenen Eindrücke zu verstehen und sich selbst sicher zu werden, wer denn wichtig ist. Wenn Sie als Mutter und Vater die Hauptbezugspersonen Ihres Kindes werden wollen, dann müssen Sie auf die Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen. Dann ist Ihre Zeit und Ihre Verlässlichkeit gefragt.

Die Fachwelt geht davon aus, dass ein Baby im ersten Jahr zu ein bis drei Personen eine Bindung aufbauen kann. Interessant ist, dass

sich Babys nicht automatisch an ihre Eltern binden, sondern sie entwickeln ihre wichtigsten Bindungen zu jenen Personen, von denen sie am meisten Zuwendung erfahren. Zwischen dem dritten und achtzehnten Monat entwickelt sich die Eltern-Kind-Bindung. Wer für das Baby die Hauptbezugsperson ist, zeigt sich deutlich, wenn das Kind müde oder ängstlich ist. Von der Hauptbezugsperson lässt sich das Kind sofort spontan z.B. in den Arm nehmen, trösten und beruhigen. Im ersten Halbjahr konzentriert sich das Baby sehr auf seine Hauptbezugsperson. Es wird z.B. gerne so getragen, dass es mit dem Gesicht zur Bezugsperson schaut. Wenn Ihr Baby ausreichend Sicherheit gewonnen hat, dann beginnt es sich ab ca. einem halben Jahr auch immer mehr für die Umgebung und andere Personen zu interessieren. Ihr Kind kann dann zunehmend unterscheiden, wer ihm fremd ist und wer vertraut. Und aus der Sicherheit und Geborgenheit seiner Beziehung zu den Eltern heraus macht Ihr Kind die ersten Schritte in die große weite Welt. Am Anfang sind es nur einige Zentimeter, später wird es sich immer weiter weg wagen, um die Welt zu erkunden. Und immer wenn es brenzlich wird, wird Ihr Kind wieder bei Ihnen Schutz suchen. Zusammenfassend kann man sagen, was beim Fangen spielen das Leo, sind für die Kinder die Eltern im Leben: ein Ort, an dem sie sich sicher fühlen, wo „alles wieder gut wird“ und von dem aus man zu immer neuen Abenteuern aufbrechen kann.

## Tipps

- Wenn Ihr Kind zu fremdeln beginnt, nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes ernst. Hier lernt Ihr Kind zum ersten Mal sich selber zu schützen und einen ihm oder ihr angenehmen Abstand zu fremden Personen zu bewahren. Das ist ein guter Schutz für die Zukunft.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich mit fremden, ihm unbekannt Personen langsam vertraut machen kann. Geben Sie ihm Schutz, solange es sich fürchtet, erklären Sie ihm, wer das ist. Wenn Ihr Baby sich sicher genug fühlt, wird es auf seine Art beginnen, mit dem oder der „schönen Unbekannten“ zu flirten.
- Achten Sie im ersten Lebensjahr darauf, dass Ihr Baby immer eine Bezugsperson erreichen kann. Lassen Sie Ihr Kind nicht allein, es würde nicht verstehen, was das bedeutet.
- Achten Sie auch auf die Grenzen Ihrer eigenen Möglichkeiten. Wenn Sie so erschöpft sind, dass Sie auf die Bedürfnisse Ihres Kindes nicht mehr ausreichend reagieren können, ist niemandem geholfen.
- Die Zeit, die Sie mit Ihrem Baby verbringen, ist eine Investition in die Zukunft. Auch für Väter lohnt es sich, bereits zum ganz kleinen Kind eine gute Beziehung aufzubauen.
- Vertrauen Sie Ihren eigenen Fähigkeiten. Sie haben ein gutes Gespür, was Ihr Kind braucht. Sie werden bald herausgefunden haben, wann Ihr Kind Nähe und wann es Freiraum braucht.



## WUSSTEN SIE, DASS ...:

*... Kinder mit einem unsicheren Bindungsverhalten ihre Eltern nicht suchen, wenn diese weggehen und kaum von ihnen Notiz nehmen, wenn sie wiederkommen, oder sich an die Eltern klammern?*

*... Kinder mit einem sicheren Bindungsverhalten die fortgegangenen Eltern suchen, sich freuen, wenn sie wiederkommen und sich dann wieder entspannt dem Spielen zuwenden?*

*... die Fremdelphase ganz wichtig ist? Kinder beginnen zu fremdeln, sich also vor fremden Personen vermehrt zu fürchten, wenn sie beweglicher werden (meistens zwischen dem sechsten und neunten Monat). Durchs Fremdeln wird die Bindung an die Eltern stärker, und die Kinder sind besser geschützt.*

*... es ein Hinweis auf eine unsichere Bindung sein kann, wenn ein Baby nicht fremdelt, sich bei jeder Person abgeben lässt oder extrem weinerlich ist?*

*... das Baby überfordert wird, wenn die Betreuungspersonen zu häufig wechseln oder es einfach zu viele sind?*

*... es für ein Baby, das im Säuglingsalter seinen Papa selten sieht, schwierig ist, eine Beziehung zu ihm aufzubauen? Das Kind kennt seinen Vater dann nicht genug, um sich von ihm z.B. trösten zu lassen.*



## Netze knüpfen

*Pflegen Sie weiterhin Ihre Kontakte zu Freunden und Verwandten, nehmen Sie auch gerne Hilfe an, und bitten Sie auch darum.*

Picknick im Freien: Susanna kommt mit ihrem 7 Wochen alten Söhnchen und trifft drei Freundinnen. Gemeinsam versorgen sie sechs Kinder. Die kleinste ist Astrid, die seit 5 Wochen auf der Welt ist. Moritz ist der älteste und mit seinen 3 Jahren schon ein richtig „Großer“. Die vier Mütter parken ihren Kinderwagenpark unter einem Baum, breiten die Decken am Gras aus und machen es sich bequem. Es gibt Essen und Trinken für Groß und Klein. Rundum kosten die Großen von den mitgebrachten Speisen. Die drei jüngsten werden abwechselnd gestillt. Gerda, deren Kleine gerade schläft, passt vorübergehend auf Astrid auf, deren Mama schnell einmal aufs WC musste. Die Kinder spielen miteinander, und die Mütter plaudern. Eine Idylle? Ja, und außerdem noch eine effiziente Form der Arbeitsteilung. Anstatt jeweils alleine zu Hause zu sitzen, haben sich diese Mütter zusammengetan, reden über ihre Fragen, Sorgen und Freuden und teilen ihre Arbeit.

Die Vorstellung, dass eine Mutter ganz alleine für ihr Kind da ist, ist in den Industrienationen eine Entwicklung der letzten Jahrzehnte. So wichtig die Eltern für das Baby nach wie vor sind, auch in Europa waren Großfamilien, Ammen und Kindermädchen an der Tagesordnung. Untersuchungen bei verschiedenen Naturvölkern haben gezeigt, dass dort Mütter ca. 60% des Tages mit ihrem Kind verbringen. Im Klartext heißt das, dass sich 8 Stunden

pro Tag jemand anderer als die Mutter um das Kind kümmert. Das sind die Geschwister, Tanten, Vater und Großeltern, Onkels, Verwandte, Freunde und Bekannte. Menschenkinder sind so komplexe Wesen, dass es ihnen gut tut, mit verschiedenen Menschen und deren unterschiedlichen Eigenschaften Kontakt zu haben. Babys brauchen zwar die Sicherheit von Vater und Mutter, aber je älter sie werden, umso interessanter werden auch andere Personen. Nicht umsonst sagt ein afrikanisches Sprichwort: Um ein Kind zu erziehen braucht es ein ganzes Dorf. Zögern Sie also nicht, Unterstützungsnetze zu knüpfen und zu pflegen, Sie tun sich und Ihrem Kind etwas Gutes damit!

Großeltern sind, wenn sie nah genug leben und genügend Zeit haben, sehr geeignete Bezugspersonen für Ihr Kind. Sie lieben es wie ihr eigenes, haben meist selbst den etwas langsameren Rhythmus des Kindes – und sie bieten Verlässlichkeit. Oft beleben Kinder aber auch die Kontakte zur Nachbarschaft und völlig neue Interessengemeinschaften entstehen. In Pfarren, Gemeinden und Eltern-Kind-Zentren werden gerne Eltern-Kind-Treffen oder Spielgruppen angeboten. Greifen Sie zu, wenn sich eine Möglichkeit bietet, Ihre Kinderbetreuung gemeinsam mit anderen Eltern zu organisieren. Kinder stellen zwar Ihr Leben auf den Kopf, sind aber kein Grund für einen Rückzug in die eigenen vier Wände. •

## Tipps für Eltern

- Denken Sie in Sachen Beziehungen auch an sich selbst. Schon um sich nicht isoliert zu fühlen, brauchen Sie Kontakte nach außen. Zudem haben junge Eltern bei der vielen Arbeit, die neu dazu kommt, immer wieder Hilfe nötig. Auch die Probleme, die das Eltern-Sein mit sich bringt, werden leichter, wenn man mit FreundInnen darüber sprechen oder sich „ausweinen“ kann.
- Was immer Sie auch unternehmen, alleine, zu zweit oder in der Gruppe, lassen Sie Ihr Kind bitte nie unbeaufsichtigt. Auch wenn Sie noch so sicher sind, dass Ihr Kind jetzt ruhig schläft, gehen Sie nie weg, ohne jemanden zu haben, der nach Ihrem Kind schaut und den Ihr Kind kennt.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass frühere FreundInnen, die keine Kinder haben, Sie nicht richtig verstehen, suchen Sie neue Freundschaften zu Eltern. Eltern-Kind-Gruppen, Baby-Treffs u.ä. sind da gute Möglichkeiten.
- Wenn Sie allein erziehend sind, ist ein stabiles Netzwerk noch wichtiger für Sie. Sprechen Sie verschiedene Menschen in Ihrer Nähe an. Sie werden überrascht sein, wie viel Hilfsbereitschaft vorhanden ist, wenn man darum bittet.
- Die Geburt Ihres Kindes hat auch Ihre Beziehung zu den eigenen Eltern verändert. Manche frisch gebackenen Großeltern kommen nicht leicht damit zurecht, dass sie jetzt Oma und Opa geworden sind. Manchmal bietet die Erziehung viel Raum für Konflikte. Versuchen Sie zu verstehen, dass auch Ihre Eltern alles richtig machen wollen. Deren Wissen ist in der Regel einige Jahrzehnte alt. Wenn Sie mit einer Verhaltensweise der Großeltern nicht einverstanden sind, versuchen Sie mit ihnen sachlich darüber zu reden.

## Tipps für die Großeltern

- Auf einmal hat Ihr Kind selber ein Kind! Ein schöner, aber auch ein irgendwie komischer Gedanke. Ihr eigenes Kind ist jetzt erwachsen genug, um selber für ein Baby zu sorgen. Genießen Sie die Möglichkeit, mit Ihrem Enkelkind zu spielen und es zu umsorgen, aber versuchen Sie nicht, den Erziehungsstil zu bestimmen.
- Bieten Sie der jungen Familie Hilfe an, aber drängen Sie sich nicht auf. Genießen Sie Ihr Enkelkind einfach!
- Seien Sie mit Kritik sparsam – und wenn etwas Ihrer Meinung nach grundfalsch läuft, besprechen Sie dies in Ruhe und Gelassenheit mit den Eltern Ihres Enkelkindes. Sagen Sie einmal und nicht öfter, was Ihr Anliegen ist, und diskutieren Sie bitte nicht neben Ihrem Enkelkind.

## CHECKLISTE:

### Babysitter

- Gut wäre es, einen festen Babysitter zu haben. Jedenfalls sollte das Kind nicht mit zu vielen verschiedenen Menschen konfrontiert werden. Da sind z.B. die Großeltern eine gute Hilfe.
- Müssen Sie sich jemanden suchen, seien Sie wählerisch. Babysitter werden nämlich auch zu Bezugspersonen für Ihr Kind.
- Beginnen Sie zeitgerecht sich selbst und das Baby mit einem Babysitter vertraut zu machen. Ihr Kleines soll Zeit haben, in Ihrer Anwesenheit eine Beziehung zu der Betreuungsperson aufzubauen. Machen Sie mit dem Babysitter ein „Generalprobe“ aus, wo Sie gar nicht weggehen, aber Ihr Baby Zeit hat, sich einmal in Ruhe mit diesem neuen Menschen anzufreunden. Das geschieht übrigens am besten noch vor der Fremdelphase, im ersten Halbjahr.
- Ihr Babysitter sollte früher als notwendig kommen, damit Ihr Kind nicht den Eindruck bekommt: „Immer wenn der kommt, verduften meine Eltern!“
- Schleichen Sie sich nicht aus dem Haus. Sagen Sie Ihrem Kind – auch wenn es noch ganz klein ist –, dass Sie weggehen, wann Sie wieder kommen und wer inzwischen dableibt.
- Treffen Sie klare Absprachen mit dem Babysitter, z.B. dass Sie nicht wollen, dass Ihr Kind fernsieht. Sagen bzw. schreiben Sie auf, wann gewickelt, das Fläschchen gegeben wird, wie das Baby beruhigt werden kann, was sein Lieblingsspielzeug ist etc.
- Besprechen Sie mit dem Babysitter, was er tun darf, wenn das Baby gut schläft: Musik hören, fernsehen, sich etwas aus dem Kühlschrank nehmen, rauchen nur am Balkon ...
- Hinterlassen Sie eine Liste mit wichtigen Telefonnummern für Notfälle: Wie Sie zu erreichen sind, wer angerufen werden kann (Großeltern, Verwandte, Freunde), Feuerwehr, Arzt, Polizei. Rufen Sie nach Möglichkeit zwischendurch einmal an, wenn das geht, ohne das Baby zu wecken.
- Auch wenn es beim Abschied ein paar Tränen gibt: Haben Sie kein schlechtes Gewissen, genießen Sie den Abend – Sie haben ihn sich verdient!



## Liebe ist gesund

*Eine liebevolle  
Beziehung und klare  
Grenzen sind die  
Kennzeichen guter  
Erziehung.*

Stellen Sie sich vor, Sie sind Kapitän eines Raumschiffes und konnten sich gerade noch durch eine Bruchlandung auf einen Ihnen unbekanntem Planeten retten. Sie sind der einzige Überlebende und werden von den sehr groß gewachsenen Einheimischen willkommen geheißen. Die Bewohner dieses Planeten sprechen eine Ihnen völlig unbekannte Sprache und gestalten ihr Leben nach für Sie völlig undurchschaubaren Gesetzen. Ihre ersten Versuche, am Leben Ihrer Gastgeber teilzuhaben, scheitern kläglich, da es sich um Ihnen völlig unerklärliche Bewegungsabfolgen handelt. Monatelang jeden Tag dasselbe Schauspiel: Jedesmal, wenn Sie versuchen mitzumachen, setzt Sie einer der Einheimischen auf den Tisch, um den alle herum sitzen, beobachtet Sie, scheint sich zu amüsieren und versucht Ihnen etwas zu erklären. Aber, wie bereits gesagt, Sie verstehen kein Wort von der Sprache. Das nächste Mal versuchen Sie noch genauer zu beobachten und strengen sich noch mehr an, aber wieder ...

Ihrem Kind geht es so ähnlich. Ab dem ersten Tag seiner Geburt versucht es die Welt um sich herum zu verstehen. Ihr Baby riecht, schmeckt, hört, sieht und fühlt jeden Tag neue Dinge, die ihm noch neu und unbekannt

sind. Diese Fülle macht Ihrem Baby auch immer wieder Angst, und dann ist es auf Ihre Unterstützung angewiesen. Anhand der Reaktionen der Eltern zeichnen sich Babys ihre „innere Landkarte“, mit der sie sich im Leben zurechtfinden. Babys lernen durch Erfahrung und durch Zuschauen. Sie probieren etwas aus und schauen, wie es wirkt. Ihr Kleines will Sie nicht ärgern, sondern entdeckt mit seinen Mitteln die Welt. So wie Sie auf dem oben beschriebenen Planeten eigentlich nicht die Einheimischen zum Schmunzeln bringen, sondern mitmachen wollten.

Machen Sie sich in den ersten Monaten keine Sorgen, dass Sie Ihr Kind zu sehr verwöhnen könnten. Studien haben gezeigt, dass Babys, die sehr herzlich liebkost und getröstet werden, als Erwachsene meist sehr widerstandsfähig und selbstbewusst sind. Liebevoll umsorgte Babys haben nämlich von Anfang an das Gefühl, beachtenswert zu sein, fühlen sich geliebt und liebenswert. Das ist eine gute Basis, um frohen Mutes die Welt zu erobern. Menschen, die hingegen als Babys hauptsächlich mit Disziplin konfrontiert waren, werden im späteren Leben oft zu scheuen, unsicheren Persönlichkeiten. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass in Augenblicken vollkommener

Hilflosigkeit niemand sie liebevoll in den Arm genommen hat. Einmal ganz ehrlich: Tut es Ihnen nicht auch gut, immer wieder gelobt und in den Arm genommen zu werden?

Aber, werden Sie sich denken, irgendwann einmal muss ja dann doch mit dem Erziehen, gewissermaßen mit dem Ernst des Lebens begonnen werden. Ja, wenn Babys mit ca. sieben Monaten beginnen, eigene Wünsche und nicht mehr nur Grundbedürfnisse zu haben, dann müssen Sie Ihrem Kind auch immer wieder Grenzen setzen. Da gibt es einmal die Sicherheitsgrenzen: mit diesen schützen Sie Ihr Kind z.B. vor der heißen Herdplatte. Wenn Sie Ihrem

Kind zeigen, dass es die Wange von der Tante nur streicheln, aber nicht zwicken darf, dann sprechen ExpertInnen von einer Anpassungsgrenze. Das Kind lernt auch die Bedürfnisse der Umgebung wahrzunehmen. Klare Grenzen geben Ihrem Kind Sicherheit und Orientierung.

Erziehen bedeutet also nicht zu unterscheiden, was Ihr Kind wann mit viel Disziplin lernen soll. Sondern gute Erziehung bedeutet zuerst einmal eine liebevolle Beziehung zu haben, die Grundbedürfnisse nach körperlicher Versorgung, Geborgenheit, Anerkennung und Zuwendung zu stillen und klare Grenzen aufzuzeigen. •

## Tipps für Eltern

- Die Merkfähigkeit Ihres Kindes entwickelt sich laufend. Wenn Ihr Kind also zum 37sten Mal probiert, die Blumenerde zu essen, zweifeln Sie nicht an seinem Verstand. Ihr Kind übt den richtigen Umgang mit Blumenerde und Sie Ihre Geduld.
- Früher wurde Erziehung gerne mit Dressur gleichgesetzt und streng gehandhabt. Heute erlauben manche Eltern ihren Kindern alles. Eingezwängt zwischen diesen beiden ungesunden Extremen fühlen sich junge Eltern verunsichert. Meist hilft es, sich den Zweck einer Erziehungsmaßnahme zu überlegen. Fragen Sie sich ganz konkret, was Sie erreichen wollen, wenn Ihr Kind dies und jenes tun oder lassen soll.
- Sagen Sie Ihrem Kind deutlich und klar, wenn Ihnen eine konkrete Handlung nicht passt. Aber beschimpfen Sie nicht das Kind. Sagen Sie nicht: „Du bist böse!“, sondern „Beißen tut mir weh!“.
- Zu viele Neins führen zu unnötigem Frust von Eltern und Kind. Räumen Sie gefährdete und gefährliche Dinge weg, so dass Ihr Baby die Sachen in seiner Reichweite gefahrlos erforschen kann.
- Übrigens: nicht nur Sie setzen Ihrem Kind Grenzen, sondern Ihr Kind natürlich auch Ihnen. Meist zeigen Kinder ganz klar, was ihnen gefällt und was nicht – wenn die Kleinen sich z.B. in einem verrauchten Lokal überhaupt nicht wohl fühlen. Respektieren Sie diese Willensäußerungen!
- Vergessen Sie nicht, dass Sie Ihr Kind auch dadurch erziehen, dass Sie mit ihm leben. Sie sind Tag und Nacht ein Vorbild für Ihr Kleines. Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie jene Unart, die Sie schon an sich selber nicht mögen, auf einmal auch bei Ihrem Kind entdecken.



## WUSSTEN SIE, DASS ...:

... Sie Ihr Kind in den ersten Monaten nicht verwöhnen können? Und Verbote kann sich Ihr Baby auch noch nicht merken.

... die beste Erziehung in den ersten sechs Monaten darin besteht, eine liebevolle Beziehung zum Kind aufzubauen und es gut zu versorgen?

... Ihr Kind Sie nicht ärgern möchte, wenn es zum 100.000sten Mal etwas wiederholt? Kinder spielen das gleiche Spiel Hunderte Male, um etwas genau zu lernen. Daher müssen sie auch zum 100ten Mal ausprobieren, was erlaubt ist und was nicht.

... die ersten Regeln erst Sinn machen, wenn Ihr Kind Zusammenhänge erkennen kann und schlussendlich das Wörtchen „nein“ versteht? Sie können das am berühmten „Wegwerfspiel“ erkennen. Ihr Kind wirft z.B. einen Teddybären auf den Boden, freut sich, dass Sie ihn wieder aufheben. Wenn es ihn wieder auf den Boden wirft, schaut Ihr Kind Sie erwartungsvoll an. Es weiß beim Werfen bereits, dass nun das Aufheben folgen kann. Es hat erkannt, dass ein Zusammenhang zwischen dem Hinunterwerfen und dem Wiederaufheben besteht.

... Ihr Kind erst mit ca. 10 Monaten das Wort „nein“ verstehen kann? Sie können daher erst ab diesem Zeitpunkt Grenzen durch dieses Wort setzen.



# Ich habe aber mein eigenes Fitnessprogramm!

*Babys haben einen natürlichen Bewegungsdrang und probieren laufend etwas Neues aus. Eltern können diese Entwicklung durch Rahmenbedingungen unterstützen, aber nicht beschleunigen.*

Anna krabbelt durch das Wohnzimmer auf der Suche nach Winzigkeiten – einem Faden oder Brotkrümeln zum Beispiel. Sie ist gründlicher als jeder Staubsauger und leidenschaftlicher sowieso. Sie ist nämlich ganz fasziniert davon, wie gut sie zugreifen kann. Also wird jede Kleinigkeit mit Daumen und Zeigefinger aufgeklaut und stolz hergezeigt. Mit dem Loslassen ist es irgendwie viel schwieriger. Manchmal fällt irgend etwas mit einem Knall auf den Boden, weil Anna versucht, durch das heftige Schütteln beider Arme das Auto in der rechten Hand loszulassen. Dabei hat die Linke auch ausgelassen, und der Bauklotz flog durch den ganzen Raum.

Anna spielt nicht, sie ist auch nicht aggressiv, Anna übt. Sie übt greifen und loslassen. Wenn sie tatsächlich mit Daumen und Zeigefinger etwas so richtig festhalten kann, ist das ein wichtiger Schritt in der Entwicklung eines Kindes. Die Experten sprechen vom „Pinzet-tengriff“. Für Erwachsene so einfache scheinende Dinge sind für ein Kind eine große Errungenschaft. Vergessen Sie nicht, Ihr Kind konnte bei seiner Geburt nicht einmal sein Köpfchen selbst halten. Dann übt es Drehen, Stehen, Gehen und Sitzen bereits im Liegen. Es

• macht gewissermaßen „Trockenübungen“,  
• um die Muskeln zu stärken und langsam, aber  
• sicher für immer größere Abenteuer gerüstet  
• zu sein.

• Die Bewegungsentwicklung Ihres Kindes ist  
• ein Prozess, der von selbst abläuft. Alle Kinder  
• lernen immer in der gleichen Reihenfolge  
• ihren Körper kennen und bewegen – sie brauchen  
• nur unterschiedlich lange dafür. Geben  
• Sie Ihrem Kind den passenden Raum, um  
• seinen Bewegungsdrang nicht zu behindern.  
• Und staunen Sie jeden Tag von Neuem, wie  
• Ihr Kind gründlich dazulernt.

• Für Ihr Baby ist eine bewegungsfreundliche  
• Umgebung wichtig. Krabbeln Sie probeweise  
• selber durch Ihre Wohnung, und entfernen Sie  
• alle Details, die für Ihr Kind gefährlich werden  
• könnten. Die Wohnung sollte so eingerichtet  
• sein, dass Ihr Kleines – wenn es spielt – in  
• seinem Erkundungsverhalten möglichst wenig  
• eingeschränkt wird und sich nicht verlassen  
• fühlt. Ihr Kind fühlt sich am sichersten in  
• Ihrer Nähe. Und es sind oft so einfache Dinge  
• wie ein flauschiger Teppich auf dem flachen  
• Boden, die das beste Trainingsgerät für Ihr  
• Kind sind. •

## Tipps für Eltern

- Geben Sie Ihrem Baby häufig die Möglichkeit, am Boden oder auf einer anderen flachen Unterlage seinem Bewegungsdrang nachzukommen.
- Drängen Sie Ihr Baby nicht zu Bewegungen, die es selbst noch nicht kann. Sie schaden Ihrem Baby, wenn Sie es z.B. mit Polstern abgestützt hinsetzen, obwohl es sich selbst noch nicht aufsetzen kann.
- Beobachten Sie, an welchen Bewegungsspielen Ihr Kind wann Freude hat, und spielen Sie mit ihm. Babys lieben z.B. Bewegungsspiele. Krabbeln Sie mit ihm z.B. gemeinsam um die Wette.
- Lassen Sie sich auf keinen Fall durch einen Vergleich mit anderen Kindern unter Druck setzen. Ihr Kind wird kein Spitzensportler, nur weil es drei Wochen früher als andere Kinder begonnen hat, gehen zu lernen. Entscheidend ist, wie gut es die Bewegungsabläufe lernt.
- Sobald Ihr Baby die Wohnung erkunden will, sorgen Sie für ausreichende Sicherheit.
- Verzichten Sie auf Lauflerngeräte. durch sie kann Ihr Baby seinen Gleichgewichtssinn nicht optimal entwickeln, hat ein höheres Unfallrisiko und ist in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt.
- Autokindersitze dienen der Sicherheit des Kindes, wenn Sie im Auto unterwegs sind – sind aber nicht als Babysessel geeignet. Auch die Wippen sollten Sie nicht zu oft verwenden.
- Wenn Ihnen bei der Bewegungsentwicklung Ihres Kindes etwas auffällig erscheint, dann besprechen Sie das mit Ihrem Kinderarzt.



## WUSSTEN SIE, DASS ...?

... ein Neugeborenes mit elterlicher Hilfe kurze Zeit stehen kann? Das sind Reste von Bewegungsmustern aus der Schwangerschaft. Erst wenn dieser Reflex sich zurückgebildet hat, kann das Kind bewusst gehen lernen.

... Babys sich zwischen dem 5. und 7. Monat umdrehen, zwischen dem 7. und 10. Monat anfangen zu robben und zwischen dem 9. und 15. Monat sich zum Stehen hochziehen, um dann mit dem Gehen und Laufen zu beginnen?

... Ihr Kind erst im zweiten Lebensjahr richtig aufrecht gehen wird?

... Ihr Kind vor lauter Gehen lernen andere Entwicklungsbereiche, wie z.B. das Sprechen, für einige Zeit gewissermaßen zurückstellen kann? Mit der Erfahrung „Hurra, ich kann gehen!“ erhält das Selbstbewusstsein Ihres Kindes im Anschluss daran derartige Unterstützung, dass das Reden lernen viel leichter geht.

... 15% der Babys das Robben bzw. Krabbeln auslassen und sich meist aus der Bauchlage aufsetzen oder direkt zum Stehen hochziehen? Einzelne Kinder rutschen monatelang auf ihrem Hosenboden herum und beginnen erst mit 18 bis 20 Monaten frei zu gehen.

## „Braucht mein Kind ein Laufgitter?“

Wenn Ihr Kind sich zu drehen beginnt und das Bettchen untermals zu klein wird, dann kann ein Laufgitter ein sicherer Ort für Ihr Baby sein, wenn Sie z.B. schnell einmal aus dem Zimmer gehen müssen. Auch vor größeren Geschwistern kann ein Laufgitter Schutz bieten. Aber spätestens wenn Ihr Kind zu robben bzw. zu krabbeln beginnt, braucht es einen größeren Bewegungsraum. Die Phase, in der ein Laufgitter verwendet werden kann, ist also nicht sehr lang. Wenn Sie sich eines zulegen, dann achten Sie auf die Größe, es muss mindestens 1,20 x 1,20 m groß sein. Und die Gitterstäbe müssen einen Abstand von höchstens 7 cm zueinander haben. Stellen Sie das Laufgitter immer in dem Raum auf, in dem Sie sich selber auch befinden.

## „Sind so kleine Füße ...“

Fast 100% aller Menschen kommen mit gesunden Füßen auf die Welt, aber nur noch 40% haben gesunde Füße, wenn sie erwachsen sind. Was Sie berücksichtigen sollen, damit die Füße Ihres Babys gesund bleiben?

**Als erstes:** Lassen Sie Ihr Kind so oft wie möglich barfuß gehen. Ziehen Sie ihm Kind daheim, wenn es kälter wird, rutschfeste Söckchen an – das reicht.

**Zweitens:** Wenn das Kind Schuhe braucht, sollten diese 12 mm länger sein als sein Fuß. Da Kinderfüße sehr schnell wachsen, die Kleinen aber oft noch nicht spüren, wenn die Schuhe bereits zu klein sind, empfiehlt es sich, mindestens alle drei Monate zu überprüfen, ob der Schuh noch passt.

**Drittens:** Der Kinderfuß soll sich in seinem Schuh gut bewegen können und braucht weder Einlagen noch Stützpolster.



# Parlez-vous français? Habla español? Gaga gu baby?

Eben noch hat Christina ein fachliches Telefongespräch mit dem Berater ihrer Haushaltsversicherung geführt. Doch kaum hat sie den Hörer aufgelegt und sich ihrem 5 Monate alten Sohn Moritz zugewandt, verändert sich ihre Stimme, die Tonlage wird höher, und mit hochgezogenen Augenbrauen und gespitztem Mund plaudert sie mit ihm: „Na, was macht mein Hase?“

*Ihr Baby kann  
und will sprechen  
lernen. Damit ihm  
das gelingt, braucht  
es Sie als  
GesprächspartnerIn  
von Anfang an!*

Die übertriebene Mimik und die erhobene, helle Stimmlage – von Experten als „Ammensprache“ bezeichnet – ist die beste Sprachförderung für ein Baby. Babys hören hohe Tonlagen besonders gut, ihre Aufmerksamkeit wird von dem übertrieben wirkenden Gesichtsausdruck gefesselt, und sie werden zur Nachahmung angeregt. Christina hat es so wie alle Eltern gefühlsmäßig richtig gemacht. Vom ersten Tag ihres Lebens kommunizieren Babys mit ihrer Umgebung. Anfangs machen sie dies mit Körpersprache. Sie schauen Mama, Papa und andere Personen, die sich ihnen nähern, gerne an. Sie „fuchteln“ mit Armen und Beinchen und bewegen ihren Mund. Dazu kommt das Weinen und Schreien, mit dem sie ihr Unwohlsein ausdrücken, aber auch schon bald glucksende „Wohlfühllaute“ und dann das Lachen. Das Baby beobachtet auch von Anfang an die Körpersprache der Personen, die mit ihm plaudern und es pflegen. Blickkontakt, die Körperhaltung, die Stimmfarbe und die Sprachmelodie vermitteln dem Baby wichtige Informationen. Plaudern Sie daher von Anfang an mit Ihrem Kind!

Babys und Kleinkinder entwickeln ihr Sprachvermögen nach einem inneren Plan. Die Reihenfolge dieses Ablaufs ist bei allen

Kindern ungefähr gleich, die Zeitspannen können jedoch sehr unterschiedlich sein. Eltern können die Sprachentwicklung ihres Kindes zwar fördern oder hemmen, sie können jedoch das erste Wort nicht erzwingen (auch nicht mit Liebe!).

Ab dem zweiten Lebensmonat versucht das Baby einfache Ä-Laute zu bilden, ab drei Monaten kann es bewusst vor Vergnügen quietschen, es hört gerne zu, wiederholt Laute und spielt mit ihnen. Ab 6 Monaten beginnt das Baby einfache Silben wie „ba“, „da“ und „ka“ zu sprechen, charakteristisch sind auch Blas- und Reiblaute. Schon Neugeborene versuchen Mundstellungen nachzuahmen, mit 7 bis 8 Monaten setzt dann die Fähigkeit zur unmittelbaren Nachahmung ein, und das Interesse für ein sprechendes Gesicht ist besonders groß. In dieser Zeit betasten die Kinder oft das Gesicht der Mutter/des Vaters, wenn diese/r mit ihnen spricht. Mit 10 Monaten verstehen die meisten Babys Wörter, die in ihrem Alltag eine Bedeutung haben, wie Mama, Papa, Licht, Heia oder Nein.

Es ist gut, wenn Eltern ihrem Gefühl vertrauen und einfach mit ihrem Kind plaudern, anstatt dem Baby bewusst die Sprache beizubringen. Für Ihr Kind ist es beruhigend und schön, wenn Sie mit ihm reden. Und es tut auch Ihnen gut, wenn Sie Ihrem Kind von Klein auf erzählen, wie es Ihnen geht und was Sie beschäftigt. Ach ja, und vergessen Sie nicht, dass zu einem Gespräch Reden und Zuhören gehört. Machen Sie daher auch Pausen und hören Sie Ihrem Baby zu. So lernt es automatisch den Ablauf eines natürlichen Gesprächs und fühlt sich als „Gesprächspartner“ ernst genommen. •

## Tipps für Eltern

Sprech„training“ im Sinne von Dressur hat keinen Sinn und kann das Kind sogar irritieren. Sie können die Sprachentwicklung Ihres Kindes jedoch fördern:

- Am wichtigsten ist eine gute Beziehung zu Ihrem Kind, in der Platz für liebevolle Gespräche ist!
- „Baden“ Sie Ihr Baby von Anfang an in Sprache. Plaudern Sie mit ihm beim Wickeln, Anziehen, Spielen und anderen Gelegenheiten. Das regt es zum Nachahmen an.
- Sagen Sie ihm, was Sie gerade tun (z.B.: „Jetzt ziehe ich dir die Jacke an“). So kann sich Ihr Baby auf die Handlung einstellen, und es wird Zusammenhänge immer besser begreifen.
- Um Sprechen zu lernen muss das Kind immer wieder Ihr Gesicht und Ihre Lippenbewegungen sehen können. Verwenden Sie einfache Wörter und Sätze und wiederholen Sie diese häufig.
- Beantworten Sie seine Laute und Töne, so merkt Ihr Baby, dass Sie es verstehen. Machen Sie Gesprächspausen und hören Sie ihrem Baby zu. So lernt es den Wechsel von Reden und Zuhören.
- Benennen Sie Dinge, die das Baby interessieren, und zeigen Sie gleichzeitig darauf, oder nehmen Sie diese direkt in die Hand. Ihr Baby lernt die Sprache leichter, wenn Sie es bei seinen Interessen packen. Beobachten Sie Ihr Kind: Wo schaut es hin? Was greift es an? Und reden Sie darüber!
- Babys mögen kurze Lieder, Reime und Fingerspiele.

## Mehrsprachigkeit

Kinder, die mit mehr Sprachen aufwachsen, lernen diese gleichzeitig. Am besten können sich die Babys und Kleinkinder orientieren, wenn jeweils ein Elternteil immer dieselbe Sprache mit ihnen spricht. Wenn Eltern mit ihren Kindern in einem Land leben, in dem nicht die Muttersprache der Eltern gesprochen wird, ist es trotzdem von Vorteil, wenn das Baby und Kleinkind zuerst die Muttersprache lernt. Das Kennenlernen der Landessprache kann parallel dazu durch eine Freundin oder gute Bekannte erfolgen, die die Landessprache selbst gut beherrscht; spätestens im Kindergarten geht dann das Erlernen der Landessprache sehr schnell.



## WUSSTEN SIE, DASS ...:

... ein Baby in den ersten 6 Monaten grundsätzlich alle Laute machen kann, die in den vielfältigen Sprachen der Menschen vorkommen? Nach dieser Zeit übt es die Laute der Sprache(n), die in seiner Umgebung gesprochen wird, und verliert langsam die Laute, die in dieser Sprache nicht vorkommen (Chinesen z.B. das R, Europäer die tiefen, kehligen Laute der arabischen Sprache usw.).

... 5% der Kinder ihr erstes bewusstes Wort mit 9 Monaten sprechen? Die Hälfte der Babys hat es mit einem Jahr geschafft, die andere Hälfte kann dies dann im Laufe der nächsten Wochen, und manche lassen sich bis 20 Monate Zeit damit.

### Reime in Verbindung mit einem kleinen Fingerspiel haben Babys besonders gerne:

Eine Schnecke, eine Schnecke  
(mit der ganzen Hand ...)

Krabbelt rauf, krabbelt rauf  
(... dem Bauch oder Rücken entlang bis zum Hals kriechen)

Krabbelt wieder runter, krabbelt wieder runter  
(ganzen Weg wieder hinunter ...)

Kitzelt auf dem Bauch, kitzelt auf dem Bauch  
(... und kitzelt das Baby am Bauch)

Aus „10 kleine Krabbelfinger“  
siehe Literaturliste im Anhang



## Spielen – ein Baustein des Lebens

*Kinder entdecken  
die Welt spielerisch  
und lernen so alles,  
was sie brauchen.  
Lassen Sie sich  
davon mitreißen!*

Erinnern Sie sich noch an das berühmte Schiffchenspiel aus Ihrer Jugend? Sie haben Dinge aller Art in einen Bach oder Fluss geworfen und zugeschaut, wie sich Ihr „Schiffchen“ weiter bewegt hat. In einigen Fällen wird der Papierdampfer gleich abgesehen sein. Beim klaren Gebirgsbach auf der Alm haben Sie wahrscheinlich stundenlang Ihrem Holzstück zugeschaut, ihm den Weg freigemacht, Wasser aufgestaut und abgelassen. Und wie einem das Herz stehen bleibt, wenn das Bächlein auf einmal eine kleine Stromschnelle hat und das Boot unterzugehen droht ... Und dann kann man wieder von vorne anfangen mit dem Schiffchen und seiner glorreichen Fahrt. Vielleicht haben Sie auch zu jenen gezählt, die sich weniger auf die Fahrt, sondern vielmehr auf die Produktion von Schiffchen spezialisiert haben. Irgendein Erwachsener hat ja doch ein Taschenmesser mit, und dann wird geschnitten und gebohrt, gestochen und gesägt. Dann setzt man dieses hübsche Schiffchen aufs Wasser und – oh je – was macht es als erstes? Es kentert! Also zurück in die Werft ...

Was verzaubert diese Zeiten des Spielens mit Schiffchen, Eisenbahn oder Bausteinen denn so? Dass die Welt im Großen und der Alltag im Kleinen entdeckt wird, alles erlaubt

ist, vieles noch einmal ausprobiert werden kann. Und es kommen plötzliche Wendungen daher, das Schiffchen steht unvermutet quer, verliert seine Ladung, strandet, und siehe da, diese Insel wollte man ohnehin schon lange entdecken, und die Expedition beginnt.

Bei ihrer hingebungsvollen Entdeckung der Welt lassen Kinder sich genauso treiben wie Schiffchen. Sie fangen mit dem Naheliegenden an und beobachten, was dann passiert. Kinder haben dabei keinen Plan, und Entdeckungsreisen brauchen ihre Zeit. Kinder sind nämlich gründlich: Sie nehmen die Dinge in den Mund, sie greifen mit ihren Händen, beobachten mit den Augen, nehmen den Geruch auf und hören genau hin. Diese Eindrücke werden gesammelt und verarbeitet. Später, in der Schule, wird dieser Vorgang als Lernen bezeichnet, aber da macht es meist nicht mehr so viel Spaß, denn da kommt der Zwang dazu, gerade jetzt dies oder das zu tun. Übrigens typisch für Erwachsene, die immer alles planen und kontrollieren wollen. Lassen Sie sich doch einmal von Ihrem Kind auf eine zauberhafte Entdeckungsreise durch Ihren Alltag entführen. Spielend werden Sie die Welt mit anderen Augen sehen, wenn Sie sie zusammen mit den Augen Ihres Kindes entdecken. •

## Tipps für Eltern

- Machen Sie ihrem Kind „Spielangebote“, die sich an seinen Interessen und Wünschen orientieren. Aber zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Spielen. Sie würden das Baby verärgern oder ihm den Spaß am Spiel verderben.
- In welcher „Spielphase“ Ihr Kind auch immer gerade stecken mag, verlassen Sie sich auf Ihre innere Fähigkeit zu merken, was Ihr Baby gerade interessiert. Lassen Sie sich auf gemeinsame Spiele ein, und genießen Sie diese unbeschwertesten Zeiten.
- Grundsätzlich brauchen Babys nur wenig Spielzeug. Wenn zu viel Spielzeug um es herum ist, fällt den Kleinen das Spielen schwerer. Ihr Kind will vor allem Ihren Alltag entdecken dürfen. Lassen Sie es also eine Lade ausräumen.

## S•P•I•E•L•S•T•A•T•I•O•N•E•N

### • Für die ganz Kleinen

In den ersten Monaten sind Eltern die wichtigsten Spielpartner ihrer Kinder. Wichtig ist dabei aber, dass das Kind selbst bestimmen kann, was, wie lange und mit wem es spielen möchte. Der Säugling ist fasziniert von Gesicht und Stimme der Eltern. Ihr Baby beginnt Laute von sich zu geben, verändert seinen Gesichtsausdruck und zeigt durch Arm- und Beinbewegungen seine Begeisterung. Diese „Plaudern“ mit Mama und Papa ist am Anfang wichtiger als jedes Mobile, Rassel oder Spieluhr. Auch die eigenen Händchen lernt das Baby in den ersten Monaten kennen und spielt mit ihnen.

### • Der Mund – ein Scanner

Ab dem vierten Monat ist die vorherrschende Spiel- und Erkundungsform in dieser Entwicklungsphase das so genannte Mundeln. Das Kind nimmt fast jeden Gegenstand zum Mund, befühlt ihn mit seinen Lippen und tastet ihn mit seiner Zunge ab. Dieses „Unternehmen“ hat nichts mit Hunger zu tun. Der Mund ist in dieser Zeit das wichtigste Entdeckungsorgan Ihres Kindes und etwa mit einem Scanner vergleichbar. Alles was Ihr Kind in den Mund schiebt, wird dort abgetastet und dann im Hirn dreidimensional abgespeichert. Auch wenn es Ihnen schwer fällt: Lassen Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, seine eigenen Finger und ungefährliche bzw. saubere Gegenstände auf diese Art erforschen.

### • Nach 6 Monaten

In der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres gewinnt das so genannte manuelle Erkunden an Bedeutung. Das Baby beginnt mit allem, was es in die Hand bekommt, zu klopfen, herumzuschieben, zu werfen und zu schlagen. Ihr Kind ist nicht aggressiv oder zerstörerisch veranlagt. Es braucht diese Erfahrungen, um spielerisch die Welt auszuprobieren und kennen zu lernen. Spielzeug oder Gegenstände, die das Baby in dieser Zeit erreichen kann, sollten daher entsprechend robust und ungefährlich sein.

Im Laufe des ersten Lebensjahres beginnt Ihr Kind zu begreifen, dass es durch sein Tun gezielt etwas bewirken kann. Z.B. merkt es, dass die Glocke deshalb läutet, weil es sie schüttelt. Wird ein Spielzeug mehrmals an einer Schnur über den Tisch gezogen, versucht das Kind selbst das Spielzeug über den Tisch zu ziehen und begreift so spielerisch den Zusammenhang zwischen seinem Tun und den Folgen.

### • Rund um den ersten Geburtstag

Nach ungefähr einem 3/4 Jahr beginnt Ihr Kind sich immer mehr Dinge für kurze Zeit zu merken. Bis zu diesem Zeitpunkt gilt für Kinder der Spruch „aus den Augen – aus dem Sinn“. Die nun vorhandene Merkfähigkeit erprobt Ihr Kind spielend auf viele Arten. Es wirft Gegenstände hinunter und betrachtet bewusst, wie und wohin sie verschwinden. Es steckt Spielsachen in eine Schachtel und nimmt sie wieder heraus, es deckt seinen Teddy zu und wieder ab. Auch gemeinsam mit den wichtigsten Bezugspersonen wird die nun zunehmende Merkfähigkeit erprobt: Das Kind schaut weg und wieder her und freut sich, wenn die Eltern lachend gugu-gaga sagen.

## AUS DER PRAXIS:

## SPIELZEUG

Jeder Gegenstand, an dem Ihr Kind Interesse hat und der ungefährlich ist, ist gutes Spielzeug. Babys unterscheiden nicht zwischen Spielzeug und anderen Gegenständen. Sie sortieren die Dinge eher in interessante und uninteressante Gegenstände. Kinder wollen von Anfang an ihre Umgebung entdecken. So werden einfache, „ungefährliche“ Haushaltsgegenstände wie Schlüsselanhänger oder Kochlöffel von Ihrem Kind als Spielzeug verwendet.

Beim Einkaufen des Spielzeugs sollten Sie vor allem darauf achten, dass es für Ihr Kind vollkommen ungefährlich ist. Halten Sie sich dabei an folgende Richtlinien:

- Kanten sollten leicht gerundet und nicht scharf sein.
- Die Farbe darf nicht giftig sein, nicht abblättern, nicht wasser- oder speichellöslich sein.
- Die Spielgegenstände müssen gut abwaschbar sein.
- Die Materialien sollten unzerbrechlich sein und z.B. Bisse und Schläge vertragen.
- Vermeiden Sie Spielsachen mit längeren Schnüren, Bändern oder Stricken: Ihr Kind könnte sich darin verwickeln.
- Kleine Teile wie Krallen, Perlen, Stäbchen, Augen oder Haare müssen so befestigt sein, dass sie sich weder durch Schläge noch durch andere Belastungen vom Spielzeug lösen können.
- Auch kleine Gegenstände, die ganz in den Mund genommen werden können, sollten vermieden werden.



## *Sich immer*

# *wieder neu verlieben*

*Entdecken Sie  
nicht nur Ihr Kind,  
sondern auch sich  
und Ihren Partner  
immer wieder  
von neuem.*

Wenn zwei sich kennen lernen, dann ist ein guter Zündstoff für das erste Feuer des Verliebtseins das Bedürfnis, den anderen zu entdecken. Bei Wanderungen verirrt man sich, weil man vor lauter miteinander reden vergisst, auf die Wanderkarte zu schauen. Essen verbrennt am Herd, weil die CD so schön war. Und auch wenn der Terminkalender vorher noch so voll war, auf einmal – wie von magischer Hand gelenkt – verschwinden all die ach so wichtigen Termine, und es findet sich noch ein Stündchen für den neuen Schatz. Einer führt den anderen in die Welt der Mountainbiker ein, der andere wiederum erklärt die Welt der Musik. Irgendwann kennt man sich dann, und das ist in den Filmen meist das berühmte „Happy End“, und das Paar heiratet. Aber kennt man dann die Welten des anderen wirklich bereits umfassend?

Überlegen Sie in Ruhe, was sich in Ihrem Leben für Sie in den letzten Wochen und Monaten geändert hat. Was hat sich bei Ihnen beruflich getan? Wie haben Sie die Schwangerschaft erlebt? Was für ein Einschnitt war die Geburt in Ihrem Leben? Was fühlen Sie, wenn Sie Ihr Kind anschauen? Was für Erfahrungen haben Sie in dieser Umbruchsituation mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin gemacht? Können Sie da ehrlich sagen, dass sich in Ihrer Welt nichts geändert hat? Wahrscheinlich haben Sie gerade die letzten Monate sehr intensiv empfunden und sind mit sehr vielen völlig neuen Empfindungen und Situationen konfrontiert. Und da soll es nichts Neues bei Ihnen zu entdecken geben?

Vor der Geburt Ihres ersten Kindes war für Sie beide die Alltagsgestaltung ähnlich. Das ist jetzt anders. Der Tagesablauf und der Inhalt Ihrer Arbeit unterscheidet sich sehr. Einer

kümmert sich, zumindest vorübergehend, um Kind und Haushalt, der andere geht einer Erwerbsarbeit nach. Es kommt durch diese Arbeitsteilung meist zu einer Spezialisierung. Und je mehr jeder in seiner Welt lebt, um so weniger vertraut ist einem die Welt des anderen. Diese Situation fördert Missverständnisse, und jeder bekommt das Gefühl, unverstanden, ja einsam zu sein. Und manchmal beneiden sich die Partner gegenseitig um die Vorteile der jeweils anderen Lebenssituation. Auf diesem Nährboden wachsen Ängste, Vorwürfe und Streitigkeiten wie die Schwammerln. Es gibt viele Paare, die sich Jahre später scheiden lassen, weil in diesen ersten Monaten schwer wiegende Verletzungen entstanden sind.

Doch es gibt ein Mittel dagegen: Entdecken Sie den anderen immer wieder neu! So wie damals, als Sie sich ineinander verliebt hatten. Sie mögen heute die Bewegungen, Sprüche und Einstellungen Ihres Gegenüber kennen. Aber Sie wissen nicht, was er oder sie sich heute während des Zähneputzens beim Blick in den Spiegel gedacht hat. Worüber hat sich Ihr Partner gestern am meisten gefreut? Was hat sie bei den Abendnachrichten am meisten interessiert? Wann war er das letzte Mal gerührt? Was hat Ihre Partnerin heute besonders genervt? Erzählen Sie einander, was Sie erlebt haben. Beschreiben Sie, wie es Ihnen damit geht. Sagen Sie, wofür und wie Sie sich jetzt verantwortlich fühlen. Nehmen Sie sich auch genügend Zeit zum Zuhören. Gerade die alltäglichen Kleinigkeiten, die auf den ersten Blick so unwichtig scheinen, brauchen Beachtung. Sicherlich, das Kind nimmt auf einmal viel Raum und Zeit in Ihrem Leben ein. Doch vergessen Sie nicht: Sie werden Ihrem Kind leichter eine gute Mutter und ein liebevoller Vater sein, wenn auch Sie sich miteinander wohl fühlen. •

## Tipps für Eltern

- Planen Sie unbedingt regelmäßig Zeit ein, die Ihnen nur als Paar gehört.
- Das gemeinsame Vergnügen als Paar muss auch Platz haben, damit Sie zu zweit nicht nur die Arbeit, sondern auch angenehme Erfahrungen teilen.
- Schlucken Sie Unmut und Ärger nicht immer hinunter, sondern teilen Sie Ihre Gefühle Ihrem Partner zu einem passenden Zeitpunkt mit. Suchen Sie dann gemeinsam nach Lösungen.
- Reden Sie sich nicht mit „Mama“ und „Papa“ an. Oder wollen Sie einander auf diese Rollen einschränken?
- Alles kann sich immer wieder ändern. Was Sie sich heute bezüglich Arbeitsteilung mit Ihrem Partner ausgemacht haben, kann in kurzer Zeit wieder anders sein. Melden Sie Ihre Schwierigkeiten an, erklären Sie, was sich bei Ihnen verändert hat. Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie diese neue Herausforderung bewältigen können.
- Planen Sie gemeinsam, wer wann auch einmal „frei“ von der Familie hat und alleine einem Hobby nachgehen kann oder Freunde bzw. Freundinnen treffen kann, ohne dass der Partner sich gleich benachteiligt fühlt. Vielleicht hat jeder von Ihnen einmal pro Woche freie Zeit für sich?
- Wenn Sie das Gefühl haben, Sie kommen miteinander in Ihrer Beziehung und/oder Ihrem Sexualleben nicht auf einen grünen Zweig, scheuen Sie nicht davor zurück, auch professionelle Hilfe z.B. in einer Familienberatungsstelle in Anspruch zu nehmen. Ihre nächstgelegene Familienberatungsstelle erfahren Sie beim **Familienservice des Bundesministeriums für soziale Sicherheit und Generationen** unter der **kostenlosen Telefonnummer 0800 240 262**.

## „Nie wieder Sex?“

Oft haben Paare bereits während der Schwangerschaft weniger Sex. In den ersten Wochen nach der Geburt sprechen gesundheitliche Gründe (Wochenfluss) gegen Geschlechtsverkehr. Untersuchungen haben gezeigt, dass knappe 90 % der Frauen Sex wieder zwischen dem ersten und dritten Monat hatten. Bei jeder zehnten Frau dauerte es sogar länger als drei Monate bis zum ersten Geschlechtsverkehr. Junge Mütter sind von Schwangerschaft und Geburt erschöpft und durch Baby-Dienst rund um die Uhr ausgelaugt. Da bleibt für Lust wenig Platz. Auch die Naht nach einem Dammschnitt oder -riss kann so große Schmerzen verursachen, dass monatelang nicht an Sex zu denken ist. Für manche Frauen liegt die Ursache für Lustlosigkeit tiefer. Sie sind enttäuscht über die fehlende Mithilfe und/oder das mangelnde Verständnis des Mannes, fühlen sich allein gelassen und ausgenutzt.

Manche Frauen haben auch eine gewisse Scheu und sind sich unsicher, wie Sex nach der Geburt und den damit verbundenen Veränderungen sein wird. Männer können sehr enttäuscht sein, wenn sowohl während der Schwangerschaft als auch nach der Geburt Sex nicht möglich oder von der Partnerin nicht gewünscht ist. Manche Männer gehen dann in ihrer Enttäuschung so weit, dass sie ihrer Partnerin drohen fremd zu gehen. Verständlicherweise macht diese Drohung nur Druck auf die Frau, bringt aber keinen befriedigenden Sex. Frauen, die in solchen Situationen nachgeben, fühlen sich oft wie „benutzt“.

Viel empfehlenswerter ist es, wenn Sie als Paar zärtlich und liebevoll miteinander umgehen und über Ihre Bedürfnisse miteinander reden.

Das erste Mal nach der Geburt ist oft durchaus vergleichbar mit dem allerersten Mal, und dieses ist bekanntlich nur bei den wenigsten Menschen sofort ein voller Erfolg. Geben Sie also sich und Ihrem Sexleben soviel Zeit wie nötig, bis sie sich beide wohl fühlen, darauf freuen und Platz dafür finden.



## WUSSTEN SIE, DASS...:

... die meisten Eltern in den ersten vier Wochen nach der Geburt zuerst eine Zeit erleben, in der sich Hochstimmungs- und Erschöpfungsphasen abwechseln? Danach kommen einige Monate (2.–5. Lebensmonat des Kindes), in der sie stark die Herausforderung der Umstellung erleben. Langsam wird beiden Elternteilen klar, dass sich das Leben deutlich ändert und sie sich umstellen müssen. Nach der erfolgreichen Umstellung spielt sich Schritt für Schritt ein neuer Alltag wieder ein. Die zweiten 6 Monate des 1. Lebensjahres des Kindes führen die junge Familie meist wieder in ruhigere Gewässer.



*Auch Eltern packt manchmal die Wut, und der „ach so liebe Sprössling“ zerrt an den Nerven. Aber lassen Sie bitte Ihre Aggressionen nicht an Ihrem Kind aus.*

„Schon wieder schreit das Kind, keine Arbeit kann ich in Ruhe fertig machen. Dabei bin ich so müde, völlig ausgelaugt. Mir reicht's, ich kann nicht mehr. Gleich explodiere ich. Ich bin wütend, es geht mir elend. Immer bin ich für das Kind zuständig. Ohne Kind könnte ich tun und lassen, was ich will, wär' auch nicht so von der Welt abgeschnitten.“

„Zuerst acht Stunden Arbeit, die lange Heimfahrt, und kaum bin ich zu Hause, soll ich mich um das Kind kümmern. Wo bleibt mein Freiraum? Wenn mir das jemand vorher gesagt hätte, hätte ich mir kein Kind gewünscht!“

Schockierend, nicht wahr? So etwas darf eine Mutter/ein Vater doch nicht einmal denken. Sie müssen voller Geduld, immer glücklich, zufrieden, liebevoll sein, immer lächeln. Irrtum: Ein Kind zu haben ist nicht nur die reine Freude, sondern auch eine schwierige, belastende Aufgabe. Und auch liebende Eltern sind keine Übermenschen. Für Mütter und natürlich auch Väter ist es manchmal einfach zu viel, und sie werden zornig, brauchen Abstand zu ihrem Kind. Das ist ganz natürlich und o.k. Aber lassen Sie niemals Ihre Aggressionen an Ihrem Baby aus. Das Kind anzubrüllen bringt nichts: Dann weint es verzweifelt, und Sie fühlen sich zusätzlich beschämt und mies. Oder sind Sie auf Ihren Fernseher böse, wenn Ihre Fußballmannschaft verloren hat?

## Mir reicht's!

Es ist aber auch nicht sinnvoll, die eigenen negativen Gefühle hinunterzuschlucken und zu überspielen. Oder dem Kind besonders liebevolle Zuwendung vorzumachen, obwohl man vor Wut zerspringen könnte. Das Kind spürt die Aggression trotzdem und kennt sich nicht mehr aus. Ihr Kind weiß dann nicht mehr: Soll es seinen Ohren und dem Klang Ihrer versöhnlichen Worte trauen oder sich auf sein Bauchgefühl verlassen, das Ihre Wut spürt?

Also: verbieten Sie sich negative Gefühle nicht, sondern nehmen Sie diese ernst. Schauen Sie genau hin, was diese Gefühle ausgelöst hat. Oft hilft es schon zu erkennen, was hinter dem eigenen Groll steckt. Und manches lässt sich zumindest mittelfristig ändern. Vielleicht tröstet es Sie zu wissen, dass alle Eltern solche Situationen kennen. Kinder führen einen an die eigenen Grenzen. Solche Situationen sind mit einer Übersiedlung vergleichbar: Da gibt es auch einen Augenblick, in dem man nicht mehr glaubt, dass es je wieder ordentlich wird. Überall stehen Kisten herum, alles steht am falschen Platz, und jeder Handgriff wirkt so verloren wie die berühmte Nadel im Heuhaufen. Sie fühlen sich vielleicht mit Ihrer familiären Situation gerade so überfordert. Sie fühlen sich unwohl, unter Druck oder können einfach nicht mehr. Machen Sie sich jetzt nicht auch noch Vorwürfe. Solche Situationen sind einfach schwer.

Vergessen Sie bitte nicht: Niemals schreit ein so kleines Kind, weil es die Eltern ärgern oder unter Druck setzen will. Das gilt auch für Ihr Kind! Es hat z.B. Hunger, und die einzige Möglichkeit, das zu äußern, ist zu schreien. Oder es fühlt sich schlecht, vielleicht weil die Windeln voll sind, hat Schmerzen – oder Angst, weil es Wut oder Ablehnung spürt. Ihr Baby weint nicht, um Sie zu ärgern, sondern weil es etwas braucht und dies noch nicht anders sagen kann. In dieser Situation geht es allen Beteiligten nicht gut. Aber so wie bei einer Übersiedlung irgendwann einmal wieder Ordnung und Frieden einkehrt, so werden auch Sie Ihre Wut und Ihren Ärger überwinden können! •

## Tipps für Eltern

- Vergessen Sie das Bild von den ewig lächelnden, liebevollen Eltern. Ein Kind gibt viel, fordert aber auch viel. Manchmal überfordert, gereizt, wütend, am Ende der Kraft zu sein ist völlig normal.
- Bauen Sie Energiereserven auf, indem Sie etwas tun, das Ihnen – wirklich Ihnen – Spaß macht: ein Hobby, ein Spaziergang, Musik, Tanzen.
- Planen Sie regelmäßige „Auszeiten“ ein. Einen 24-Stunden-Job, sieben Tagen die Woche hält niemand durch.
- Setzen Sie sich in Sachen Haushalt und Arbeit nicht unter Druck. An besonders schwierigen Tagen ist es absolut erlaubt, Arbeit liegen zu lassen – oder auch einmal die tägliche Ausfahrt mit dem Kinderwagen abzublasen.
- Wenn Sie erschöpft oder übermüdet sind, weil Sie kaum eine Nacht durchschlafen oder Ihnen die Betreuung des Babys und die Hausarbeit zu viel werden, dann suchen Sie sich Unterstützung.
- Besprechen Sie auch mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin, was Sie so wütend gemacht hat. Vielleicht finden Sie gemeinsam eine Lösung.
- Wenn es noch andere Belastungen in Ihrem Leben, z.B. Familienprobleme, finanzielle Sorgen oder sehr große berufliche Anforderungen gibt, dann versuchen Sie – so schwierig es auch ist –, Ihren Problemen aufrecht ins Auge zu sehen. Oft hilft es schon, die Ursache für den eigenen Zorn selber zu erkennen, und Ihr Kind ist sicher nicht schuld daran. Übrigens, immer wieder erweist sich der Gang zu einer Familienberatungsstelle oder anderen Unterstützungsinstitutionen als hilfreich.

### AUS DER PRAXIS:

#### Wege aus der Wut:

- Ehe Sie die Beherrschung verlieren und Ihr Kind anbrüllen, gehen Sie aus dem Zimmer. Legen Sie es ins Bett, vergewissern Sie sich, dass es sicher aufgehoben ist. Schließen Sie die Tür. Suchen Sie sich einen Blitzableiter: Schreien Sie den Blumenstock an, stampfen Sie auf den Boden. Auch Singen oder laut vor sich hin reden kann helfen. Legen Sie sich aufs Bett und atmen Sie tief aus und ein, bis Sie ruhiger sind. Gehen Sie erst dann zu Ihrem Kind zurück.
- Manchen Eltern helfen die Bauchatmungs- und Entspannungsübungen, die sie in der Geburtsvorbereitung gelernt haben.
- Wenn es die Situation erlaubt, versuchen Sie einen Tapetenwechsel. Machen Sie einen Spaziergang. Sie können sich dabei abregieren, und der kleine Quälgeist kann vielleicht im beruhigend schaukelnden Kinderwagen endlich einschlafen.
- Rufen Sie eine Freundin bzw. einen Freund an, weinen Sie sich aus. Vielleicht kann sie oder er auch vorbeikommen und Ihnen beistehen oder etwas abnehmen.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen die ganze Situation daheim über den Kopf wächst, treten Wut, Hass, Verzweiflung häufig auf, dann ist das ein Alarmsignal: Zögern Sie nicht, Hilfe von außen zu holen. Das kann sowohl Unterstützung bei der Betreuung und Pflege des Kindes bedeuten als auch professionelle Hilfe durch Beratung oder Psychotherapie. Auch Kontakt zu anderen Eltern kann helfen. Im Gespräch können Sie Erfahrungen austauschen und Frust ablassen.



# Ihr Einstieg – wohin? Und wie?

*Wie gut Familie und Beruf vereinbart werden können, hängt von den Bedürfnissen der Eltern und des Kindes, den Kinderbetreuungsmöglichkeiten, der finanziellen Situation, den Jobangeboten und den Möglichkeiten der flexiblen Arbeitszeit ab.*

Da kann das Kind noch sehr klein sein, und die Mutter wird schon gefragt, wann sie denn wieder arbeiten geht. Das ist eine berechtigte Frage. Frauen haben heute genauso gute Ausbildungen wie Männer, und jede Umfrage zeigt, sie wollen wieder in den Beruf zurück. Doch ist das Wort „Wiedereinstieg“ nicht etwas verräterisch? Wird mit diesem Wort nicht auch die heimliche Botschaft transportiert, „dort, wo Du wieder einsteigst, gehörst Du eigentlich hin“? Sprache verrät da viel von der Einstellung der Gesellschaft zum Thema. BewohnerInnen westlicher Industrienationen beziehen einen großen Teil ihrer Selbstsicherheit aus bezahlter Arbeit. In der Fachwelt spricht man von Erwerbsarbeit und unterscheidet diese sehr genau von den vielen anderen Tätigkeiten, die unbezahlt erledigt werden. Hausarbeit und Kinderbetreuung bedeuten auch sehr viel Arbeit – Sie können ein Lied davon singen. Daher gibt es oft auch den Druck – besonders auf Frauen am Land –, zu Hause zu bleiben und stillschweigend diese unbezahlte Arbeit zu übernehmen. Also doch der Wiedereinstieg in den Beruf? Oder ist die Rückkehr in den Beruf – Ihrer Empfindung nach – eher ein teilweiser Ausstieg aus der Familie?

Es gibt viele gute Gründe, die dafür sprechen, dass Frauen schnell wieder beginnen, ihr eigenes Geld zu verdienen. Da ist einmal das Geld, dass oft für den Lebensunterhalt der Familie notwendig ist. Dann die sozialrechtliche Absicherung, wie z.B die eigene Krankenver-

sicherung und Pension, und je kürzer man vom Arbeitsplatz weg war, um so leichter findet man den Anschluss. Auch einmal errungene Positionen auf der Karriereleiter können besser verteidigt werden. In vielen Fällen werden Sie im Erwerbsleben mehr Lob und Anerkennung erhalten als daheim. Und vielleicht freuen Sie sich einfach wieder einmal auf eine andere Tätigkeit als nur das Kinderschaukeln oder brauchen Kontakte und Gespräche mit Erwachsenen.

Es spricht auch sehr viel dafür, zu Hause zu bleiben: Sie haben sich mit Ihrem Partner auf die klassische Form der Arbeitsteilung geeinigt: Einer verdient das Geld, der andere kümmert sich um das Kind. Sie sind davon überzeugt, dass Ihre Arbeit daheim zwar gratis, aber deswegen nicht weniger wichtig oder wertvoll ist als das, was Sie in Ihrem Berufsleben erledigen. Vielleicht sind in Ihrer unmittelbaren Umgebung die allermeisten Frauen daheim bei den Kindern geblieben, und Sie wollen da nicht aus dem Rahmen fallen. Sie finden, dass Sie Ihr Kind am liebsten selber betreuen. Und das vielleicht häufigste Argument: Sie fühlen, dass Ihr Kind Sie braucht.

Ihrem Kind ist es an sich gleichgültig, wer aller in der Familie arbeitet. Es gibt keine Studie, die beweist, dass die Mutter beim Kind daheim bleiben muss. Untersuchungen haben allerdings gezeigt: Babys entwickeln sich besser, wenn sie auch vom Vater aktiv versorgt werden. Aber sowohl Kinder von erwerbstätigen



Müttern als auch solche von Müttern, die ihre Zeit ausschließlich zu Hause verbracht haben, können zufriedene und glückliche Erwachsene werden. Von der Erwerbstätigkeit der Mutter alleine hängt es also nicht ab!

Ihr Baby fühlt sich jedenfalls dann wohl, wenn es sich sicher und geborgen fühlt, seine Welt Ordnung und Regelmäßigkeit hat und seine Hauptbezugspersonen ausreichend Zeit mit ihm verbringen. Ihr Kind braucht sehr viel Zeit mit Ihnen, um eine sichere Beziehung zu Ihnen entwickeln zu können. Wenn Sie Ihr Kind mehr als 10 Stunden in der Woche von einer fremden Person betreuen lassen wollen, dann sollte Ihr Kind zu dieser Betreuungsperson eine echte Beziehung haben. Das bedeutet, dass Ihr Kind mit dieser Betreuungsperson bereits viel Zeit verbracht haben sollte. Im Idealfall hat Ihr Kleines schon in den ersten 6 Monaten die Möglichkeit gehabt, diese Betreuungsperson besser kennen zu lernen. Denn zwischen dem sechsten und 18. Monat haben Babys Angst, sich von den Eltern zu trennen – sie fremdeln. Daher ist es in dieser Zeit für

sie schwieriger, Vertrauen zu einer neuen Bezugsperson aufzubauen. Wenn Sie sich also für eine Fremdbetreuung entscheiden, dann geben Sie sich und Ihrem Kind viel Zeit – mindestens einige Wochen – um sich an die neue Situation langsam zu gewöhnen.

Wann und wie immer Sie sich dafür entscheiden, Familie und Beruf zu vereinbaren bzw. mit welcher Situation auch immer Sie zurechtkommen müssen, achten Sie darauf, dass sich alle Familienmitglieder – also auch Sie selber – dabei möglichst wohl fühlen. Beobachten Sie Ihr Kind, und lassen Sie ihm Zeit, sich an eine neue Bezugsperson zu gewöhnen. Reden Sie mit Ihrem Partner ausführlich über seine und Ihre Wünsche. Finden Sie partnerschaftlich gemeinsame Lösungen – auch jenseits aller Rollenklischees.

Denn: Egal, wie immer Sie die Frage Ihrer Berufstätigkeit auch lösen und mit Ihrer Familie vereinbaren, irgendwer weiß es sicher besser. Allen kann man es einfach nie Recht machen!•

## Tipps für Eltern

- Bei der Entscheidung, wer wann wie viel arbeitet, überlegen Sie, was Ihnen wie wichtig ist. Sie können mit dem gleichen guten Gewissen arbeiten gehen oder zu Hause bleiben. Jede Entscheidung hat nur andere Auswirkungen. Lassen Sie sich Zeit für Ihre Entscheidung.
- Erst mit ungefähr 8 Monaten beginnt Ihr Kind zu begreifen, dass eine Person, die nicht anwesend ist, deswegen nicht völlig verschwunden sein muss. Da Ihr Kind das erst langsam lernt, kann es besser damit umgehen, wenn Sie nur wenige Stunden weg sind. Für Ihr Kind ist es einfacher, wenn Sie an fünf Tagen jeweils drei Stunden arbeiten, als wenn Sie an zwei Tagen voll arbeiten.
- Sie können gar nicht früh genug mit den Überlegungen beginnen. Sprechen Sie ausführlich mit Ihrem Partner über seine und Ihre Wünsche. Bedenken Sie dabei aber auch, dass für Kinder eine Eingewöhnungszeit von 6–8 Wochen hilfreich wäre.
- Haben Sie auch offen darüber geredet, dass nicht nur die Mutter, sondern auch der Vater in Karenz gehen kann? Kleinkindbetreuung ist nicht nur Frauen- und Müttersache. Viele Karenzväter berichten, wie sehr die Beziehung zu ihrem Kind gewonnen hat, durch den intensiven Kontakt und die Pflege. Auch die anfängliche Skepsis bzw. Ablehnung beim Arbeitgeber konnte in vielen Fällen überwunden werden. Fragen Sie einmal Ihre Frau, wie sie das gelöst hat.

*Viele Eltern klagen darüber, dass sie sich so zerrissen fühlen zwischen Beruf und Familie. Auf der einen Seite die Anforderung im Job: Flexibilität, Schnelligkeit, Überstunden... Auf der anderen Seite die Bedürfnisse des Babys: Ruhe, Regelmäßigkeit, Anwesenheit... Dazu kommen: lange Fahrzeiten zwischen daheim und dem Job, kleine Kinderzimmer, wenig Spielmöglichkeiten im Freien, wenig Zeit für Freunde und Sport, steigende Kosten durch die Kinderbetreuung... Viele Menschen, vor allem Frauen, suchen die Schuld bei sich. Sie glauben, es liegt an ihnen, wenn sie es nicht schaffen, Familie und Beruf zu vereinbaren: an ihrer Ausbildung, an ihrem Job, an ihrer Partnerschaft, an den weit entfernten Großeltern... Vor lauter Arbeit sehen sie nicht, dass es allen engagierten Müttern und Vätern so geht. Die Welt der Industrienationen ist nicht auf die Bedürfnisse von kleinen Kindern eingerichtet. Dieses gesellschaftliche Problem wurde aber weitgehend privatisiert, und zwar auf dem Rücken der Mütter und Väter. Die Zerrissenheit zwischen Familie und Beruf entsteht meist nicht durch das Versagen von Einzelnen, sondern der ganzen Gesellschaft.*

## WUSSTEN SIE, DASS...:

... Studien zeigen, dass die Flexibilität und die Stressbelastung bei der Familienarbeit vergleichbar mit Anforderungen im mittleren Management ist?

... die Zahl der Hauptbezugspersonen für Babys klein und überschaubar sein muss? Babys sollten nach Möglichkeit nicht mehr als drei Hauptbezugspersonen haben, die in den ersten beiden Jahren hauptsächlich für das Kind da sind.

... es in Österreich schon sehr viele Betriebe gibt, die wegen ihrer Familienfreundlichkeit ausgezeichnet worden sind? So manches Unternehmen hat bereits erkannt, dass die bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf auch ihnen nützt. Schauen Sie einmal auf die Homepage [www.familie-und-beruf.at](http://www.familie-und-beruf.at).



# Kinder haben Rechte

*Um Kinder zu fördern und zu schützen, gibt der Gesetzgeber klare Richtlinien vor.*

So winzig klein, hilf- und schutzlos Ihr Baby auch ist: Es hat bereits Rechte – die vor allem Sie, die Eltern, in die Pflicht nehmen. Pflege und Erziehung gehören dazu, auch der Unterhalt und die gesetzliche Vertretung. Die Rechte der Kinder wurden, ähnlich wie die Menschenrechte, in einer von allen Staaten der Welt unterzeichneten UNO-Konvention festgehalten. Österreich hat sie ebenfalls unterzeichnet. Das „Wohl des Kindes“ soll dabei, heißt es auch in der UNO-Konvention, immer im Vordergrund stehen.

Die Verantwortung für das Kind wird im Gesetz als „Obsorge“ bezeichnet. Dazu gehören das Recht und die Pflicht, das minderjährige Kind zu pflegen und zu erziehen, sein allfälliges Vermögen zu verwalten und es gegenüber anderen Personen zu vertreten. Für ein eheliches Kind haben automatisch Vater und Mutter die Obsorge, für ein uneheliches die Mutter. Nicht verheiratete Paare können die Obsorge beider Eltern bei Gericht beantragen. Bei einer Scheidung oder Trennung (von Lebensgefährten) kann die Obsorge beider Eltern aufrecht bleiben, wenn beide das wollen; es muss eine Vereinbarung über den Aufenthaltsort des Kindes dem Gericht vorgelegt werden. Vereinbart werden kann aber auch eine eingeschränkte Obsorge des Elternteiles, bei dem das Kind nicht wohnt – z.B. nur die Vermögensverwaltung. Mit der Volljährigkeit, also dem 18. Geburtstag, endet die Obsorge.

Die Pflicht zur Pflege bedeutet, dass die Eltern für körperliches Wohl, Gesundheit und Auf-

sicht verantwortlich sind. Unter dem Titel „Erziehung“ sind Sie dazu verpflichtet, sich um Entfaltung und Förderung der Anlagen und Fähigkeiten des Kindes zu bemühen und ihm eine Ausbildung zu ermöglichen. Das Kind muss den Anordnungen der Eltern weitgehend folgen – aber die Eltern sind gesetzlich verpflichtet, den Willen des Kindes zu berücksichtigen. Den Eltern ist es verboten, Gewalt anzuwenden bzw. dem Kind körperliches oder seelisches Leid zuzufügen.

In rechtlichen Handlungen nach außen sind die Eltern die „gesetzlichen Vertreter“ des Kindes. Weil es selber dazu noch nicht befugt ist, beantragen die Eltern im Namen des Kindes einen Reisepass oder schreiben es in die Schule ein. In den meisten Fällen reicht es, wenn ein Elternteil das übernimmt. Nur in einigen Ausnahmen ist die Zustimmung auch des anderen Elternteiles (bei Obsorge beider) nötig, z.B. Namensänderung oder Erwerb einer Staatsangehörigkeit.

Den Anspruch auf Unterhalt haben Kinder, solange sie sich noch nicht selbst erhalten können. D.h. dass bei entsprechenden Lebensverhältnissen Eltern auch für das studierende Kind noch unterhaltspflichtig sind. So lange das Kind mit beiden Eltern in einem Haushalt lebt, wird der Unterhalt normalerweise durch Betreuung und Deckung der täglichen Bedürfnisse geleistet. Lebt ein Elternteil z.B. nach einer Scheidung von seinem Kind getrennt, muss er/sie den Unterhalt in Geld leisten. •

### KINDERBETREUUNGSGELDGESETZ

Das Kinderbetreuungsgeldgesetz bietet seit 1.1.2010 **zwei Systeme** zur Auswahl:

#### **Pauschalleistung (vier Varianten)**

Durch das Kinderbetreuungsgeld als Pauschalleistung wird die Betreuungsleistung der Eltern anerkannt und teilweise abgegolten. Das pauschale Kinderbetreuungsgeld erhalten Eltern unabhängig von einer vor der Geburt des Kindes ausgeübten Erwerbstätigkeit.

Mit der individuellen Zuverdienstgrenze können etwa **60 Prozent** der früheren Einkünfte dazuverdient werden (jedenfalls beträgt die Zuverdienstgrenze EUR 16.200).

Eltern mit nur geringem Einkommen können eine **Beihilfe** zum pauschalen Kinderbetreuungsgeld in Höhe von EUR 6,06 pro Tag beantragen (max. 12 Kalendermonate ab Antragstellung).

#### **einkommensabhängiges Kinderbetreuungsgeld**

Das einkommensabhängige Kinderbetreuungsgeld hat die primäre Funktion, jenen Eltern, die sich nur für kurze Zeit aus dem Berufsleben zurückziehen wollen und über ein höheres Einkommen verfügen, die Möglichkeit zu geben, in dieser Zeit einen Einkommensersatz zu erhalten. Für das einkommensabhängige Kinderbetreuungsgeld muss zusätzlich in den **sechs Monaten vor der Geburt** des Kindes eine tatsächliche **sozialversicherungspflichtige Erwerbstätigkeit** in Österreich ausgeübt werden. Bezugshöhe: 80 Prozent der Letzteinkünfte, max. EUR 66 täglich. Während des einkommensabhängigen Kinderbetreuungsgeldes sollen keine Erwerbseinkünfte erzielt werden, ein geringer Zuverdienst ist jedoch möglich.

**Dauer:** Das Kinderbetreuungsgeld gebührt je nach Variante bis zu einem bestimmten Lebensmonat (also bis zum 12., 15., 20. oder 30.) und verlängert sich durch den Bezug des anderen Elternteiles um die von diesem bezogenen Tage, max. aber je nach Variante bis zum 14., 18., 24. oder 30. Lebensmonat. Beim Bezug können sich die Eltern max. zweimal abwechseln (das ergibt 3 max. 3 Bezugsblöcke).

**Ruhen:** Das Kinderbetreuungsgeld ruht während dem Bezug des Wochengeldes in der Höhe des Wochengeldes.

**Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen:** Unabhängig von der gewählten Variante sind immer die fünf ärztlichen Untersuchungen der werdenden Mutter und die ersten fünf ärztlichen Untersuchungen des Kindes in den vorgeschriebenen Zeiträumen durchzuführen, um das Kinderbetreuungsgeld in voller Höhe zu erhalten.

**Die Wahl der Kinderbetreuungsgeld-Variante** ist bei der Antragstellung zu treffen, sie kann **nicht mehr geändert werden!**

**Familienbeihilfe** Österreichische Familien haben unabhängig von der Höhe ihres Einkommens Anspruch auf Familienbeihilfe für ihre Kinder bis zu deren Volljährigkeit, wenn sich der Mittelpunkt der Lebensinteressen in Österreich befindet und sich das Kind ständig in Österreich aufhält. Aufgrund ausdrücklicher gesetzlicher Anordnung ist die Mutter vorrangig anspruchsberechtigt.

Für nichtösterreichische Staatsbürger gilt zusätzlich, dass der Elternteil und das Kind sich regelmäßig nach §§ 8 und 9 des Niederlassungs- und Aufenthaltsgesetzes in Österreich aufhalten muss. **Aktuelle und weitere Informationen zum Kinderbetreuungsgeld und zur Familienbeihilfe** erhalten Sie auf der Website des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend, [www.bmwfj.gv.at](http://www.bmwfj.gv.at) sowie bei der kostenlosen **Service-Hotline 0800 240 262**.

**Pflegefreistellung** Informationen über den Anspruch auf Pflegefreistellung erhalten Sie beim **Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz** - entweder beim SozialTelefon kostenlos unter **0800 20 16 11** oder im Internet unter [bmask.gv.at](http://bmask.gv.at)

**Familienhospizkarenz** Bei schwerster Erkrankung kann Familienhospizkarenz in Anspruch genommen werden. Auskünfte zu den Anspruchsvoraussetzungen für diese Überbrückungshilfe erhalten Sie telefonisch beim **Familien-service** unter **0800 240 262** und im Internet auf [www.bmwfj.gv.at](http://www.bmwfj.gv.at), wo Sie auch das notwendige Antragsformular für den Familienhospizkarenz-Zuschuss finden.

**Reisepass** Seit dem 15. Juli 2009 sind keine neuen Kindermiteintragen mehr möglich, daher **muss für jedes Kind ein eigener Reisepass beantragt werden**. Genaue Informationen und über die **Gültigkeitsdauer von Reisepässen** für Minderjährige erfahren Sie auf [www.help.gv.at](http://www.help.gv.at).

### CHECKLISTE:

#### **Haben Sie bereits alle Behördenwege erledigt?**

- Geburtsurkunde
- Staatsbürgerschaft
- Meldeformular
- Anmeldung bei Krankenversicherung eines Elternteils
- Antrag auf Familienbeihilfe
- Antrag auf Kinderbetreuungsgeld
- Eintragung in den Pass
- Allfällige Beihilfen Ihres Bundeslandes
- Zusätzliche Steuer-Absetzbeiträge bei AlleinverdienerInnen und AlleinerzieherInnen

## BROSCHÜREN

**BABYJAHRE**

Die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht.

von Remo H. Largo

Taschenbuch, Piper, München 2001

**UNSER BABY**

Der große GU-Ratgeber

von Dagmar von Cramm, Eberhard Schmidt

Gebunden, Gräfe und Unzer, München 2005

**UNSER BABY IST DA!**

Das kompetente Nachschlagewerk für die neue Familie

Von Heike Kovacs, Angelika Szymczak, Tanja Kurth u. a.

Gebundene, Südwest-Verlag 2000

**STILLEN**

Rat und praktische Hilfe für alle Phasen der Stillzeit

von Marta Guoth-Gumberger, Elizabeth Hormann

Broschiert, Gräfe und Unzer, München 2004

**ESSEN UND TRINKEN IM SÄUGLINGSALTER**

von Mag. Ingeborg Hanreich

Taschenbuch, Verlag I.Hanreich, 2007

**EIN BABY WILL GETRAGEN SEIN**

Alles über geeignete Tragehilfen und die Vorteile des Tragens

von Evelin Kirkilionis

Taschenbuch, Kösel, München, 2002

**WIE UNSER SCHREIBABY RUHE FINDET**

Tipps und Ratschläge für betroffene Eltern

von Marilis Kurz-Lunkenbein (Hg.), Margret Nußbaum

Gebunden, Pattloch, 1998

**MEIN KIND IN GUTEN HÄNDEN**

Wie Kinderbetreuung gelingen kann

von Gabriele Haug-Schnabel, Joachim Bense, Evelin Kirkilionis

Broschiert, Herder, Freiburg 1997



### **WARUM BABYS UND IHRE ELTERN ALLES RICHTIG MACHEN**

von Katharina Zimmer  
Broschiert, Goldmann, München 2002



### **OHNE ELTERN GEHT ES NICHT**

Die Eingewöhnung von Kindern in Krippen und Tagespflegestellen.  
von Hans-Joachim Laewen u. a.  
Broschiert, Beltz Fachbuch, 2006



### **SPIEL UND BEWEGUNG MIT BABYS**

Das Prager Eltern-Kind-Programm (Mit Kindern leben)  
von Liesel Polinski  
rororo Taschenbuch, 2002



### **SCHLAF GUT, MEIN KIND**

Sanfte und sichere Wege zu ruhigen Nächten  
von Patricia Noll, Hartmut Horn und Bernd Kohlhepp  
Gebunden, Christophorus, 1999



### **ZEHN KLEINE KRABBELFINGER**

Spiel und Spaß mit unseren Kleinsten  
von Marianne Austermann, Gesa Wohlleben  
Gebunden, Kösel, 2002



### **DAS WICHTIGSTE JAHR**

Die seelische und körperliche Entwicklung im ersten Lebensjahr  
von Katharina Zimmer  
Gebunden, Kösel 2003



### **KINDERFÜSSE-KINDERSCHUHE**

Alles Wissenswerte rund um kleine Füße und Schuhe  
von Mag. Wieland Kinz  
Gebunden, Eigenverlag, 2005

## BROSCHÜREN

---

### **Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend:**

Informationsmaterialien zu den Bereichen Wirtschaft, Familie und Jugend können auf der Website [www.bmwfj.gv.at/publikationen](http://www.bmwfj.gv.at/publikationen) angefordert werden.

## INTERNET

---

*[www.autokindersitz.at](http://www.autokindersitz.at)*  
*[www.babynet.at](http://www.babynet.at)*  
*[www.docs4you.at](http://www.docs4you.at)*  
*[www.eheonline.at](http://www.eheonline.at)*  
*[www.eltern-bildung.at](http://www.eltern-bildung.at)*  
*[www.gaimh.de](http://www.gaimh.de)*  
*[www.gesundesleben.at](http://www.gesundesleben.at)*  
*[www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)*  
*[www.help.gv.at](http://www.help.gv.at)*  
*[www.impf.at](http://www.impf.at)*  
*[www.kinderbegleitung.at](http://www.kinderbegleitung.at)*  
*[www.kinderbetreuung.at](http://www.kinderbetreuung.at)*  
*[www.kinderfuesse.com](http://www.kinderfuesse.com)*  
*[www.mamilade.at](http://www.mamilade.at)*  
*[www.muki.com](http://www.muki.com)*  
*[www.schlafumgebung.de](http://www.schlafumgebung.de)*  
*[www.stillen.at](http://www.stillen.at)*

## ADRESSEN

La-Leche-Liga Österreich  
Maria Wiener  
1050 Wien, Zentagasse 6/13  
Tel.: 01/545 80 30  
lalecheliga@gmx.at  
www.lalecheliga.at

*Eltern in speziellen Situationen können unter folgender Adresse Informationen über Selbsthilfeorganisationen erhalten:*

**Fonds Gesundes Österreich**  
Mariahilfer Straße 176  
1150 Wien  
Tel.: 01/895 04 00-11  
Fax: 01/895 04 00-20  
sigis@fgoe.org  
www.fgoe.org  
www.gesundesleben.at

*Beratungs- und Therapiemöglichkeiten für Schreibabys und andere funktionelle Störungen im Säuglings- und Kleinkinderalter erfahren Sie bei:*

**Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde**  
Univ.-Prof. Dr. med. Dunitz-Scheer  
8036 Graz  
Tel.: 0316/385-2679  
Fax: 0316/385-3754  
Marguerite.Dunitz@klinikum-graz.at  
www.gaimh.de

**Verein Kinderbegleitung**  
Begleitung im Krankenhaus – Hauskrankenpflege für Kinder – Betreuung  
Ungenach 51  
4841 Ungenach  
Tel.: 07672/84 84;  
24-Stunden-Hotline: 0664/620 30 40  
Fax: 07672/84 84-25  
verein@kinderbegleitung.org  
www.kinderbegleitung.at

**MuKi**  
Verein Mutter & Kind im Krankenhaus  
Rindbachstraße 15  
4802 Ebensee  
Tel.: 06133/82 82-0  
Fax: 06133/82 82-27  
verein@muki.com  
www.muki.com

*Information, Beratung und fachliche Hilfe beim Umgang mit Ihrem Kind erhalten Sie bei den **Mutter-/Elternberatungsstellen**. Ihre nächstgelegene Stelle erfahren Sie bei Ihrem zuständigen Wohnsitzjugendamt.*

*Das **Familienservice des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend** gibt unter der kostenlosen Servicenummer **0800 240 262** Auskunft über Ihre nächstgelegene **Familienberatungsstelle**.*

**Kontaktadresse im Bundesministerium  
für Wirtschaft, Familie und Jugend  
Abteilung II/2**

Franz-Josefs-Kai 51  
1010 Wien

Tel.: 01/711 00-3225

henriette.wallisch@bmwfj.gv.at

www.eltern-bildung.at

*Kontaktadressen freier Träger, die in Österreich  
Elternbildungsseminare anbieten:*

**Verband Österreichischer Volksbildungswerke**

Heinrichsgasse 4/8  
1010 Wien  
Tel.: 01/533 65 47

**Arbeitsgemeinschaft Evangelischer Bildungswerke**

Evangelische Akademie  
Schwarzspanierstraße 13  
1090 Wien  
Tel.: 01/408 06 95

**Verband Österreichischer Volkshochschulen**

Weintraubengasse 13  
1021 Wien  
Tel.: 01/216 42 26

**Arbeitsgemeinschaft der Bildungshäuser  
Österreichs**

Raiffeisenhof  
Krottendorfer Straße 81  
8052 Graz  
Tel.: 0316/80 50-7111

**Forum Katholischer Erwachsenenbildung  
in Österreich**

Canisiusgasse 16  
1090 Wien  
Tel.: 01/317 05 10

**Forum Beziehung, Ehe und Familie der  
Katholischen Aktion Österreich**

Spiegelgasse 3  
1010 Wien  
Tel.: 01/515 52-3690

**Katholischer Familienverband Österreichs**

Spiegelgasse 3  
1010 Wien  
Tel.: 01/515 52-3201

**Österreichischer Familienbund**

Maria-Theresia-Straße 12  
3100 St. Pölten  
Tel.: 02742/773 04

**Österreichische Kinderfreunde**

Rauhensteingasse 5  
1010 Wien  
Tel.: 01/512 12 90

**Freiheitlicher Familienverband Österreichs**

Tigergasse 6  
1080 Wien  
Tel.: 01/405 78 32

*Auskünfte über Elternbildungsveranstaltungen erhalten Sie auch bei Ihren  
örtlichen Bildungseinrichtungen, den Eltern-Kind-Zentren und auf  
unserer Website*

**[www.eltern-bildung.at](http://www.eltern-bildung.at)**

*Informieren Sie sich über alle Entwicklungsphasen Ihres Kindes sowie über Herausforderungen in besonderen Lebenssituationen und bestellen Sie die weiteren Elternbriefe und Tipps für Eltern auf CD-ROM kostenlos unter:*

**[www.bmwfj.gv.at/publikationen](http://www.bmwfj.gv.at/publikationen)**  
**[www.eltern-bildung.at](http://www.eltern-bildung.at)**

## ELTERNBRIEFE

- Gut durch die ersten 8 Wochen
- Das 1. Lebensjahr
- Vom 1. bis zum 3. Geburtstag
- vom 3. bis zum 6. Jahr
- vom 6. bis zum 10. Jahr
- Für Eltern von Teenagern
- Alleinerziehend
- Patchworkfamilie
- Späte Eltern
- Für Eltern von Kindern mit Behinderung
- Für türkische Familien

## TIPPS FÜR ELTERN AUF CD-ROM

- Schwangerschaft, Geburt und die ersten 8 Wochen danach
- Die ersten zwölf Monate
- Vom ersten bis zum dritten Geburtstag
- Kindergartenalter
- Volksschulalter
- Pubertät
- Alleinerziehend
- Patchworkfamilie
- Späte Eltern

### IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber: Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend  
1010 Wien, Franz-Josefs-Kai 51

Redaktion: Abt. II/2, Tel.: 01/711 00-3225; Fax: 01/711 00-933225, henriette.wallisch@bmwfj.gv.at

Konzept und inhaltliche Gestaltung: Christine Kügerl (Institut für Familienberatung und Psychotherapie/Caritas Kärnten), Dr. Luitgard Derschmidt (Forum Beziehung, Ehe und Familie der Katholischen Aktion Österreich)

Beratende Experten/Expertinnen: Dr. Eva Trandl (Kinderärztin)

Ass.-Prof. Mag. Dr. Harald Werneck (Institut für Psychologie der Universität Wien)

Text: Mag<sup>a</sup>. Irene M. Kernthaler-Moser, Journalistin

Lektorat: New Media Services, 1070 Wien

Layout: Carola Holland

Illustrationen: Gerhard Marschik

Druck: Niederösterreichisches Pressehaus

Sich mit anderen Eltern sowie Expertinnen und Experten über Erziehungsfragen austauschen zu können, einen aktuellen Veranstaltungskalender zu Elternbildungsangeboten,  
interessante Literatur ...  
... das bietet unsere Homepage

***[www.eltern-bildung.at](http://www.eltern-bildung.at)***