

BARMER

Die ersten Schritte ins Leben

Ein Ratgeber rund um die ersten 18 Lebensmonate



Inhaltsverzeichnis

0–3 Monate

Flitterwochen mit dem Baby	6
Aller Anfang ist ...	7
Wenn Babys zu früh auf die Welt kommen	8
Was Ihr Baby jetzt schon kann	10
Wenn Babys sehr viel schreien	11
Pflege für das Baby	13
Mutter werden – Mutter sein	14
Stillzeit	16
Die ersten Früherkennungsuntersuchungen	19

4–6 Monate

Ihr Projekt Familie hat begonnen	22
Spielend das Leben entdecken	23
„Schlaf, Kindchen, schlaf“	24
Die nächsten Untersuchungen	26
Impfungen – wofür, wogegen?	26
Warum impfen?	27
Eine Stunde für mich allein...	28

7–9 Monate

Eine Familie wächst heran	30
Den eigenen Weg finden	31
Neue Väter zwischen Familie und Beruf	31
Inseln im Alltag für die Eltern	33
Kleine Forscher unterwegs	34
Die Zähne	36
Von der Milch zum Brei*	37

10–14 Monate

Der erste Geburtstag und weitere Meilensteine	40
Wenn Mütter und Väter wieder arbeiten	41
Welche Betreuung passt zu uns und unserem Kind?	43
Welche Tagesmutter für mein Kind?	44
Mit Siebenmeilenstiefeln geht es weiter	45
Streitpunkt Schnuller	46
Laufenlernen – ein Balanceakt	47
Eine gründliche Untersuchung steht an: U6 – ein Jahr ist vorbei	49
Der erste Geburtstag	50
Sicheres Spielzeug – gesunde Kinder	51

15–18 Monate

Welt entdecken – Schritt für Schritt	52
Auch Elternschaft will gelernt sein	53
Sprechen lernen ist kinderleicht	54
Kontaktaufnahme will gelernt sein	55
Gesund in die Ferien und zurück	57
Mein Kind ist krank	58

Anhang

Stichwortverzeichnis	60
Bücher, Adressen und Links	62
Impressum	65
Notizen	66

Ihr Baby ist da!



Herzlichen Glückwunsch an Sie und Ihre Familie!

In neun Monaten ist nicht nur Ihr Kind gewachsen, sondern auch Sie haben sich – vor allem wenn es Ihr erstes Kind ist – mit Ihrer Rolle als Mutter oder Vater auseinandergesetzt. Und doch ist jetzt vielleicht alles ganz anders, als Sie es sich vorgestellt haben. Vielleicht ist es schwieriger, vielleicht schöner, als Sie es sich ausgemalt haben.

Frischgebackene Eltern erleben viele Glücksmomente. Aber sie kämpfen auch mit Problemen, vor allem beim ersten Kind. Die BARMER möchte Sie in dieser ersten Phase im Leben mit Ihrem Baby unterstützen. Und Sie ein Stück weit dabei begleiten, als Familie zu wachsen.

Diese Broschüre erzählt, welche Entwicklungsschritte Ihr Baby in den nächsten 18 Monaten machen wird und welche Früherkennungsuntersuchungen vorgesehen sind. Sie bekommen Tipps für die Babypflege und für den Fall, dass Ihr Kind einmal krank ist.

Aber frischgebackene Eltern müssen auch mit ihren Kräften haushalten. Darum wollen wir Sie ermutigen, sich im anstrengenden Familienalltag immer mal wieder kleine Oasen zum Auftanken zu schaffen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Baby alles Gute!

Ihre BARMER

0–3 Monate



Flitterwochen mit dem Baby

Für viele frischgebackene Eltern beginnt eine neue Zeitrechnung: Vor allem beim ersten Kind zählen Sie vielleicht anfangs die Stunden, Tage oder Wochen, die Ihr Nachwuchs auf der Welt ist. Aber auch wenn Sie schon Kinder haben, muss sich die Familie mit dem jüngsten Mitglied neu formieren. Geschwisterkinder können jetzt sehr eifersüchtig reagieren, wenn sie nicht mehr die Nummer 1 in der Familie sind.

Aller Anfang ist ...

„Ich glaube, Kinder zu haben ist das aufregendste Abenteuer, das wir erleben können. Es ist der schwerste Beruf und die größte Herausforderung, die ich mir denken kann, und die glücklichste Erfahrung zugleich. Ich bin dankbar dafür!“

Reinhard Mey, deutscher Liedermacher

Das Baby kennen und lieben lernen

Manchmal ist es Liebe auf den ersten Blick. Wie bei Miriam und ihrer Tochter. Die Geburt verlief ohne Komplikationen, und Miriam und ihr Mann Heinz hatten sich seit Langem eine Tochter gewünscht.

Und manchmal dauert das Kennen- und Liebenlernen etwas länger. Wie bei Julia und ihrem Baby. Neun Monate lang war Julia übel, dann hatte sie vorzeitige Wehen, und Clara, so heißt ihre Tochter, musste ganz plötzlich per Kaiserschnitt auf die Welt geholt werden. Selbst in schwierigen Lebenssituationen gelingt es den meisten Eltern und Kindern, eine innige Bindung zu entwickeln. Manchmal dauert es einfach nur länger.

Elternqualitäten heißt, auch auf den Bauch zu hören

Bis eben hat Leander, drei Monate, begeistert gejuchzt, als seine Mama mit den Fingern über sein Bäuchlein bis zur Nasenspitze wanderte. Jetzt aber wendet er sich ab und scheint sie gar nicht mehr zu beachten. Leanders Mutter hält intuitiv mit dem Spiel inne und gibt ihrem Sohn ganz automatisch die Zeit, ruhig zu werden und die aufgenommenen Reize zu verarbeiten.

Wie die meisten Eltern kann Leanders Mutter sich dabei auf ihr Bauchgefühl verlassen. Doch natürlich brauchen Sie auch Zeit, um in die Elternrolle hineinzuwachsen. Lassen Sie sich nicht von den vielen Babyratgebern beirren: Folgen Sie Ihrer inneren Stimme.

„Damit ein Kind sich optimal entwickelt, muss eine Mutter nicht perfekt, sondern 'ausreichend gut' sein.“

Donald W. Winnicott (engl. Kinderarzt und Psychoanalytiker, 1896 – 1971)

Die Sprache Ihres Babys verstehen lernen

Ihr Baby gibt Ihnen viele Zeichen, und Sie lernen sie nach und nach verstehen. Sie wissen, wie es schreit, wenn es Hunger hat, oder wie es mit den Ärmchen winkt, wenn es auf dem Arm gehalten werden möchte. So kann sich zwischen Ihnen und Ihrem Kind bald eine gemeinsame Sprache entwickeln.

Hebammen unterstützen Sie am Anfang

Der beste Babypflegekurs und die beste Babylektüre können nicht auf alle Situationen mit einem Neugeborenen vorbereiten. Zuverlässige Hilfe bei Fragen rund um die Versorgung des Säuglings können Ihnen Hebammen geben, die bis zum zehnten Tag nach der Geburt täglich zu Ihnen ins Haus kommen können. Die Hebamme schaut bei diesen Besuchen unter anderem, ob Ihre Geburtswunden und der Nabel des Neugeborenen gut verheilen. Sie hilft Ihnen auf Wunsch auch beim Wickeln oder beim ersten Babybad, und sie berät Sie rund ums Stillen. Sofern nach diesem Zeitraum weitere Besuche notwendig sind, wird die Hebamme entsprechende Termine mit Ihnen vereinbaren.

Sollten Sie – zum Beispiel nach einer Kaiserschnittentbindung – nach der Entlassung aus dem Krankenhaus zu Hause Unterstützung brauchen, können Sie eine Haushaltshilfe beantragen.

Für **weitere Informationen** stehen Ihnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Ihrer BARMER Geschäftsstelle zur Verfügung.

In besonders schwierigen Lebenslagen kann eine Familienhebamme hilfreich sein. In einigen Bundesländern ist Ihnen das Jugendamt bei der Vermittlung behilflich und übernimmt auch die Bezahlung. Die BARMER kann dagegen für die Kosten der Familienhebamme nicht aufkommen.

Wenn Babys zu früh auf die Welt kommen

Wenn ihr Kind zu früh auf die Welt drängt, ist dies für viele Eltern ein Schock, der sie völlig unvorbereitet trifft. Oft müssen nicht nur die Frühgeborenen, sondern auch die Eltern „nach reifen“. Die Trennung kurz nach der Geburt schmerzt. Statt das Baby bei sich zu haben, liegt es vielleicht in einem Inkubator auf der Neugeborenen-Intensivstation und muss noch beatmet und künstlich ernährt werden. Dazu gesellt sich die Sorge, vor allem bei noch sehr kleinen Frühgeborenen, ob es überleben wird. Und wenn ja, ob dauerhafte Schäden zurückbleiben werden.

Forschungen zeigen, dass Frühchen besser gedeihen, wenn sie von Anfang an häufig Hautkontakt mit Mutter oder Vater haben. Denn gerade sie brauchen die elterliche Geborgenheit in hohem Maße. Aber nicht nur das Baby, auch die Eltern können so besser eine Bindung zum Kind aufbauen. Und sie werden auch sicherer im Umgang mit dem zarten Geschöpf.

Marshall, K.: In: Brisch, K. H.; Hellbrügge, T. (Hrsg.): Die Anfänge der Eltern-Kind-Beziehung. Stuttgart 2008.

Auf vielen Neugeborenenstationen werden die Eltern inzwischen ermuntert, ihr Baby wie ein Känguru im Beutel warm eingepackt herumzutragen oder auf ihren nackten Oberkörper zu legen. Und Ärzte und Schwestern beziehen die Eltern auch in die Pflege mit ein.

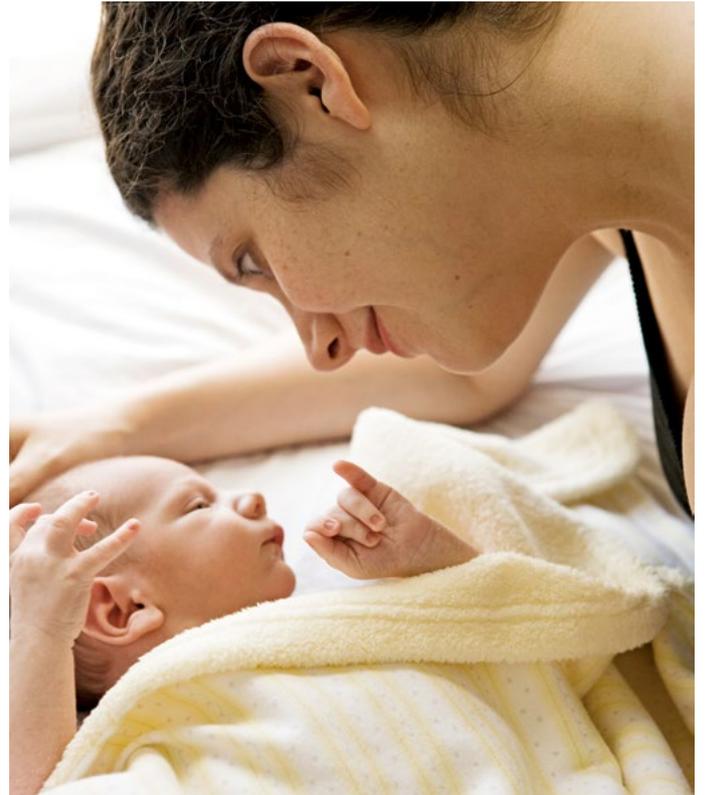
Muttermilch ist wegen ihrer ausgewogenen Zusammensetzung und des Schutzes vor bestimmten Infektionskrankheiten für Frühgeborene gut. Deshalb pumpen – wenn nötig und möglich – manche Mütter die Muttermilch ab. Aber vielleicht ist das Baby auch schon kräftig genug, um zu saugen.

„Um die Bedürfnisse eines Frühgeborenen zu verstehen, muss Berührung stattfinden, seelische und natürlich auch körperliche. Das ist die Voraussetzung für Liebesfähigkeit und Vertrauen im späteren Leben. Menschen, die in der frühen Prägung einen Geborgenheitsverlust erlitten haben, sind in dieser Liebesfähigkeit gestört. Deshalb ist es auch so wichtig, Eltern in die Pflege von Frühgeborenen mit einzubeziehen. Sie sind Fachleute für ihr Kind und können sich noch besser einfühlen als wir Ärzte.“

Marina Marcovich, Neugeborenenmedizinerin und Kinderärztin

Endlich nach Hause

Wenn das Baby genug an Gewicht zugelegt hat und die Organfunktionen stabil sind, dürfen die Eltern ihr Kind mit nach Hause nehmen. Aber auch dann benötigt es mehr Pflege und mehr medizinische Kontrolle als Kinder, die zum Termin geboren wurden. Deshalb kann eine Kinderarztpraxis, die sich mit den Problemen von zu früh Geborenen auskennt, eine gute Hilfestellung sein.



Eltern stärken sich gegenseitig

Eltern von Frühgeborenen oder behinderten Kindern werden sehr gefordert. Und nicht selten fühlen sie sich mit ihrem Kummer allein gelassen oder isoliert. Dann kann vielleicht der Erfahrungsaustausch mit anderen betroffenen Eltern weiterhelfen. Adressen finden Sie im Internet, am Schwarzen Brett in Kliniken oder durch Hinweise von Hebammen, Ärztinnen und Ärzten.

Mein Kind ist behindert

Manche Eltern erfahren durch die pränatale Diagnostik schon in der Schwangerschaft, dass ihr Kind behindert auf die Welt kommen wird. Andere werden nach der Geburt damit konfrontiert, oder es stellt sich die Erkrankung erst im Laufe der ersten Monate heraus. Wie auch immer, es ist ein Schock, den Eltern erst verarbeiten müssen. Je nach Schweregrad der Behinderung braucht das Baby vielleicht eine ganz besonders intensive Pflege, der sie sich anfangs gar

nicht allein gewachsen fühlen. Möglicherweise sind sie auch gezwungen, ihr Kind häufig ins Krankenhaus zu begleiten und sich mit ärztlichen Therapieanschlüssen auseinanderzusetzen. Auf jeden Fall ist es eine Zeit, die viele Eltern sehr fordert.

„Wird meine Liebe reichen?“

Gisela Hinsberger erzählt in ihrem Buch „Weil es Dich gibt“ über ihr Leben mit Sofie, die mit einem offenen Rücken auf die Welt kam. Sie hat von der Behinderung ihres Kindes bereits während der Schwangerschaft erfahren und sich gegen einen Schwangerschaftsabbruch entschieden. Wird meine Liebe ausreichen? Diese Angst begleitete die werdende Mutter in den letzten Monaten ihrer Schwangerschaft.

„Ich erkenne Dich sofort. Du liegst auf dem Bauch, dein Rücken ist mit Gaze abgedeckt. Du bist klein, kräftig und kahl, deine Wangen sind rund und dein Kopf sieht verbeult aus. In deiner Nase steckt eine Sonde, bunte Kabel enden an deinem Körper. Du wimmerst leise, deine Augen sind zu. Vorsichtig strecke ich einen Finger in das Glashäuschen und berühre Deine Wange. 'Hallo du', sage ich, und ich weiß, meine Liebe wird reichen.“

Gisela Hinsberger, Autorin

Den Alltag gestalten

Plötzlich sind Eltern mit ganz neuen Fragen konfrontiert, zum Beispiel was die Organisation des Haushalts, aber auch des Familienlebens betrifft. Was passiert mit den Geschwistern? Kann ich ihnen überhaupt noch gerecht werden? Und wird unsere Beziehung das verkraften? Doch was sich anfangs vielleicht wie eine Katastrophe darstellt, erleben viele auch als einen Gewinn an Sinn und Tiefe. Es ist gut, in dieser schwierigen Lebenssituation auch für sich selbst zu sorgen und Hilfe von anderen einzufordern und zu akzeptieren.

Wo Sie weitere Hilfe finden

Je nach Schweregrad der Behinderung können Sie ab der Geburt beim Versorgungsamt einen Schwerbehindertenausweis beantragen, ebenso Parkerleichterungen und ab einer bestimmten Stufe auch Pflegegeld.

Anlaufstellen, die Eltern mit Rat und Tat zur Seite stehen und auch bei der Beantragung von finanziellen Hilfen und eines Behindertenausweises helfen, sind zum Beispiel: die „Lebenshilfe“, das „Kindernetzwerk e.V.“, der „Verein zur Betreuung und Integration behinderter Kinder und Jugendlicher“ sowie verschiedene Einrichtungen der Behindertenhilfe von Caritas, Diakonie, Selbsthilfeinitiativen und öffentlichen Trägern.

„Den Alltag erobern heißt, sich weniger Sorgen machen und nicht ständig an Hirndruck zu denken. Den Alltag erobern heißt, das Vertrauen zu gewinnen, dass wir rechtzeitig merken, wenn Sofie akute Probleme hat. Den Alltag erobern heißt, zu entscheiden, welche Therapien wir für notwendig halten und wer diese durchführen soll. Den Alltag erobern heißt, wieder für Max da zu sein. Den Alltag erobern heißt, manchmal den Kopf freizukriegen. Den Alltag erobern heißt, Tore zur Welt zu finden.“

Gisela Hinsberger, Autorin

Gut zu wissen

Plötzlicher Kindstod

Wenn ein gesunder Säugling ohne erkennbare Ursache stirbt, spricht man von Plötzlichem Kindstod, auch SIDS genannt (Sudden Infant Death Syndrome). Dieses Phänomen ist sehr selten: 2011 starben laut Statistischem Bundesamt 147 Kinder an Plötzlichem Kindstod. Die meisten waren im Alter zwischen zwei und vier Monaten. Jungen sind etwas häufiger betroffen als Mädchen. Seit einigen Jahren sinkt die Zahl der Todesfälle, vermutlich, weil Eltern besser über Vorbeugemaßnahmen informiert sind: Dazu gehören, das Baby in Rückenlage zum Schlafen hinzulegen, dafür zu sorgen, dass es nicht zu heiß im Bettchen wird und dass das Zimmer rauchfrei ist. Ob das Schlafen im Elternbett auch das Risiko erhöht, diskutieren Fachleute kontrovers. Anlass ist eine aktuelle Studie, die zeigte, dass Säuglinge unter drei Monaten, die im Bett ihrer Eltern übernachteten, fünfmal häufiger an Plötzlichem Kindstod sterben, als Kinder, die in ihrem eigenen Bett schlafen*.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie unter www.kinderaerzte-im-netz.de oder der Homepage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter www.kindergesundheit-info.de; Stichwort: Plötzlichem Kindstod.

* Carpenter R, McGarvey C, Mitchell ea, Tappin dm, Vennemann mm, Smuk M, et al. Bed sharing when parents do not smoke: is there a risk of sids? An individual level analysis of five major case-control studies. *bmj* Open2013;3:e002299, doi:10/1136/bmjopen-2012-002299.

Was Ihr Baby jetzt schon kann

Leonie: „Sicher, wir Neugeborenen können noch nicht sprechen. Aber wir bekommen mehr von unserer Umgebung mit, als du glaubst. Zum Beispiel mit den Augen: Am Anfang sah ich alles nur verschwommen und grau in grau, jetzt kann ich schon viel schärfer sehen und Farben erkennen. Rot finde ich zum Beispiel ganz toll. Doch manchmal ist mir der ganze Trubel hier in der Welt ein bisschen zu viel. Wie gut, wenn dann Mama oder Papa da sind, um mich zu beruhigen.“



„Das ist ganz normal“

Eltern sind meistens erleichtert, wenn sie hören, dass das Gewicht ihres Kindes, die Größe und seine motorische Entwicklung der Norm entsprechen. Wenn die Durchschnittswerte einmal nicht erreicht oder übertroffen werden, ist dies allein noch kein Hinweis auf eine Entwicklungsstörung.

Kinder entwickeln sich in ihrem ganz eigenen Tempo

Es gibt große und kleine Babys, manche trinken viel, manche wenig, manche Kinder können sich schon im Alter von drei Monaten auf die Seite drehen, andere erst mit sieben Monaten. Wenn Sie beunruhigt sind und Fragen haben, wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin bzw. Ihren Kinderarzt. In den meisten Fällen werden sie bestätigen können, dass Ihr Kind sich „ganz normal“ entwickelt.

Wachsen wie ein Weltmeister

Vielleicht ist Ihr Baby schon aus den ersten Strampeln und Bodys herausgewachsen. Und die Kopfform und das Gesicht Ihres Kindes haben sich seit der Geburt verändert. Ihr Kind verfolgt immer aufmerksamer Details und Bewegungen – das Auf und Ab Ihrer Finger, wenn Sie mit ihm spielen, oder vielleicht die Rotation des Mobiles über seinem Bettchen. Es reagiert auf Ihre Ansprache mit Quietschen oder Strampeln – ein erster Dialog findet statt. Dieses frühe intensive „Gespräch“ mit Ihnen ist wichtig, es fördert die spätere Sprachentwicklung.

Berührungen genießen

Besonders empfänglich sind Babys für Berührungen. Babys lieben es, gestreichelt und gehalten zu werden. Sinnliche Erfahrungen kommen der motorischen Entwicklung des Kindes zugute und stärken die Eltern-Kind-Bindung. Meist finden Eltern beim Wickeln oder Baden ihres Babys schnell heraus, wie sich das Kind am liebsten berühren und streicheln lässt und wann es lieber seine Ruhe hat.

Babys können „sprechen“

Kinder kommunizieren mit ihren Eltern vom ersten Tag an – nicht mit Worten und Sätzen, aber durch ihr Schreien und ihre Körpersprache. Manche Babys weinen mehr, andere weniger. Es ist ihre Art, uns mitzuteilen, dass sie Hunger haben, durstig sind, schlafen wollen oder dass sie sich langweilen. Manchmal weinen sie auch aus scheinbar unerfindlichen Gründen. Vielleicht bauen sie dann Spannungen ab oder verarbeiten Eindrücke. In den seltensten Fällen steckt eine ernste körperliche Ursache hinter dem Weinen eines Säuglings. Doch alle Eltern, vielleicht sogar alle Menschen, reagieren auf das Schreien von Babys mit Besorgnis. Das ist ganz normal. Die Natur hat diesen Schutzmechanismus installiert, damit kleine Kinder von Erwachsenen umsorgt und geschützt werden.



In den ersten drei Monaten weinen Kinder häufiger. In dieser Zeit entwickelt sich die Wahrnehmung besonders rasant. Die Kinder nehmen ihre Umwelt, zum Beispiel den Wechsel von Tag und Nacht, immer deutlicher wahr. Der kindliche Organismus findet einen eigenen Rhythmus, der sich auch im beginnenden Schlaf-Wach-Rhythmus zeigen kann. Kinder, die diesen Rhythmus früh entwickeln, schreien weniger.

Eigenen Rhythmus finden

Eltern können ihre kleinen Kinder dabei unterstützen, indem sie für einen geregelten Tagesablauf und für Routinen sorgen: Gehen Sie immer zur gleichen Zeit spazieren, und füttern Sie möglichst stets zur selben Uhrzeit. Ein Abendritual, eine Spieluhr, ein Liedchen am Bett können Ihrem Kind helfen, sich auf die Schlafenszeiten einzustimmen.

Wenn Babys sehr viel schreien

Manche Babys weinen länger und häufiger als andere Säuglinge im gleichen Alter. Und sie lassen sich nur schwer beruhigen. Organische Ursachen lassen sich nicht immer finden, möglicherweise plagen Ihr Kind jetzt die Dreimonatskoliken.

Dreimonatskoliken

Diese Koliken beginnen ab der zweiten Lebenswoche und werden bis etwa zur sechsten Lebenswoche oft schlimmer. Wie der Name schon sagt, dauern sie durchschnittlich drei Monate lang. Manche Babys haben sogar bis zum sechsten Lebensmonat damit zu kämpfen.

Bis heute weiß man nicht sicher, woher die Koliken kommen. Da das Verdauungssystem noch nicht vollständig ausgereift ist, vermuten manche Ärzte, dass Blähungen oder Bauchschmerzen Ihr Baby quälen. Möglich ist aber auch, dass der Darm so stark das Verdauen „übt“ und in Bewegung ist, dass Ihr Baby davon Krämpfe bekommt.

Hinter dem vielen Weinen und Schreien kann aber auch etwas völlig anderes stecken: Möglicherweise kann Ihr Baby weder nachts noch tagsüber gut schlafen und erholt sich nicht richtig. Die vielen Eindrücke, die so ein kleines Wesen jeden Tag verkraften muss, sind sehr anstrengend. Ihr Baby braucht auch tagsüber seine Rückzugsmöglichkeiten.

Hilfe in der Schreiambulanz

Bei vielen Eltern liegen die Nerven blank, wenn ihr Baby stundenlang schreit und sie nicht mehr wissen, wie sie das Kleine trösten können. Hilfe von außen kann eine solche Situation entspannen. Für die Eltern, aber auch für das Baby. In vielen Städten gibt es sogenannte Schreiambulanzen, die Kliniken, Arztpraxen, Erziehungsberatungsstellen o. Ä. angegliedert sind und Ihnen mit Rat und Hilfe zur Seite stehen können. Die Kosten für eine Beratung in einer Schreiambulanz sind von den Eltern selbst zu tragen und liegen bei etwa 60 bis 80 € (Stand Oktober 2015).

Gut zu wissen

Bauchmassage und regelmäßiger Tagesablauf

Eltern kann es beruhigen, wenn sie wissen, dass die Koliken oder Schreiphasen sich meist nicht verhindern lassen. Aber mit ein paar Tricks und Tipps können Sie versuchen, Ihrem Baby – und sich selbst! – diese anstrengende Zeit etwas zu erleichtern. Klar ist: Sie brauchen jetzt starke Nerven und viel Geduld!

Gegen Krämpfe hilft oft schon eine Wärmflasche – aber Vorsicht bitte, sie darf nicht zu heiß sein. Fenchel-Anis-Kümmel-Tee unterstützt die Verdauung.

Versuchen Sie einmal, Ihrem Baby vorsichtig das Bäuchlein zu massieren, am besten im Uhrzeigersinn um den Nabel herum. Sie können damit sanft Blähungen oder Krämpfe im Darm lösen. Und der zärtliche Hautkontakt wird Ihrem Baby sicherlich guttun. Manchen Säuglingen hilft es auch, im »Fliegergriff« herumgetragen zu werden: Tragen Sie Ihr Kind in Bauchlage auf Ihrem Unterarm durch die Wohnung, mit der zweiten Hand stützen Sie es gut ab. Sie können Ihr Baby auch hin- und her wiegen, ihm etwas vorsingen oder beruhigende Musik vorspielen.

Versuchen Sie, Ihren Tagesablauf so einzurichten, dass Ihr Kind sich an regelmäßige Trink-, Spiel- und Schlafenszeiten gewöhnen kann. Wichtig ist, dass es auch tagsüber genug Schlaf bekommt.

Ein Gespräch mit dem Psychologen und Babytherapeuten Thomas Harms, Leiter der Schreiambulanz Bremen

Warum weinen manche Säuglinge sehr viel mehr als andere?

„Die Konstitution und das Temperament von Säuglingen spielen dabei eine große Rolle. Beide werden schon vor der Geburt durch Erfahrungen der Mutter beeinflusst. Wenn die Mutter in der Schwangerschaft viel Stress und Angst erlebt, kann sich das auch auf das Kind übertragen. Aber auch eine schwierige Geburt kann dazu führen, dass es viel weint und schnell überreizt ist. Der Säugling hat als Folge Schwierigkeiten, sich selbst zu beruhigen und einen Schlaf-Wach-Rhythmus zu finden. Dies bereitet ihm Unbehagen – er weint.“

Welche Rolle spielen die Eltern und das Umfeld nach der Geburt?

„Eltern, die psychisch belastet und überfordert sind, etwa durch beruflichen Stress, eine Trennung oder den Tod von Angehörigen, können weniger gut auf die Bedürfnisse eines schreienden Kindes reagieren. Anders gesagt: Je mehr sich die Eltern auf die 'Sprache' ihres Babys einstellen können, je feinfühlicher und gelassener sie sind, desto eher kann sich ihr Kind wieder entspannen.“

Doch wie schaffen es Eltern, gelassen zu reagieren, wenn sie erschöpft und mit den Nerven am Ende sind?

„Wir versuchen, mit den Eltern einen Ausstieg aus einem Teufelskreis zu finden, bei dem die Babys immer mehr weinen und die Eltern immer gereizter reagieren: Viele Mütter und Väter sind verzweifelt, wissen nicht, wie sie ihr Kind beruhigen sollen, und haben Wochen des Schlafmangels hinter sich. Sie lernen bei uns, sich zu entspannen und sich selbst wieder besser wahrzunehmen. Die Eltern merken dann zum Beispiel, dass sie die Luft anhalten, wenn sie Stress haben. Wenn sie selbst wieder lockerer werden, dann sind sie auch für die Kinder präsenter. Der Effekt ist verblüffend: Eltern und Kinder werden ruhiger, und die Kinder schreien weniger.“

Welche Rolle spielen die Väter?

„Vater und Mutter erschaffen das emotionale Umfeld des Kindes. Wenn der Vater fehlt oder sich entzieht, können sich Mütter eher überfordert fühlen und geben das an ihre Kinder weiter.“



Leon: „Mein Papa ist der Einzige, der mir die Haare waschen kann, ohne dass ich dabei weinen muss. Jetzt will ich nur noch von ihm gebadet werden. Darauf freue ich mich besonders.“

Pflege für das Baby

Ihr Baby zu wickeln, es einzucremen und dabei sanft zu streicheln sind wichtige Momente der Begegnung. Es wird Ihre Zuwendung spüren, wenn Sie dabei mit ihm spielen und schmusen und leise und einführend mit ihm sprechen. Zum Beispiel beim Anziehen: „Jetzt kommt das eine Ärmchen, dann das andere Ärmchen...!“ All das stärkt das Vertrauen, das Körpergefühl Ihres Babys und Ihre gegenseitige Bindung.

„Durch die Art und Weise der Berührung bekommt das Baby wichtige Botschaften über Nähe, Liebe und Achtsamkeit, die mit Worten nur schwer übermittelt werden können.“

Anna Tardos, Kinderpsychologin, Budapest

Der Wickeltisch – am besten mit Reling

Wickeltische sollten bequem und sicher sein. Hier ein Vorschlag, wenn Sie einen Wickeltisch selbst bauen möchten: Die Liegefläche sollte etwa 90 mal 70 Zentimeter groß sein und sich in bequemer Steh- und Wickelhöhe befinden. Am Rand empfehlen sich Gitter oder eine Reling, die zunächst nur zehn Zentimeter hoch sein muss, später aber bis auf mindestens 30 Zentimeter ausgezogen werden können soll. Ein älteres Baby kann sich dann beim Anziehen daran festhalten und wird vor Stürzen geschützt.

Gut zu wissen

Wegwerfwindeln und Stoffwindeln belasten die Umwelt etwa in gleichem Maße:

Die einen vermehren den Müll, die anderen verbrauchen viel Energie beim Waschen. Wenn Sie sich für Stoffwindeln entscheiden: In vielen Kommunen gibt es Windelwaschdienste. Sie holen die schmutzigen Windeln ab und bringen frisch gewaschene vorbei. Adressen der Anbieter finden Sie im Internet.

Das Baby baden – so macht es sicher Spaß

Die Raumtemperatur sollte 23 Grad betragen und das Wasser etwa 36 bis 37 Grad warm sein. Zum Messen gibt es spezielle Thermometer, mit denen ältere Babys auch gern spielen. Man kann die Temperatur auch mit dem Puls am Handgelenk prüfen: Wenn das Wasser sich dort angenehm warm anfühlt, ist es nicht zu heiß. Um Verbrühungen zu vermeiden, möglichst kein heißes Wasser nachlaufen lassen, wenn das Baby schon in der Wanne sitzt. Eine halb gefüllte Wanne genügt. Als Badezeit wird fünf Minuten empfohlen. Lassen Sie Ihr Kind nie allein in der Wanne sitzen! Kinder können schon in einer Handbreit Wasser ertrinken. Und: Beim anschließenden Abtrocknen die Hautfalten nicht vergessen.

Mutter werden – Mutter sein

„Ich war die ersten Wochen nach der Geburt von Marlen glücklich und stolz, und gleichzeitig hätte ich manchmal nur so losweinen können. Ich fühlte mich so dünnhäutig. Manchmal wurde mir alles zu viel: die Verantwortung für unser Kind, das alltägliche Durcheinander zu Hause, die schlaflosen Nächte. Doch nach und nach habe ich mich immer besser in meine neue Mutterrolle eingefunden.

Sigrid, 27 Jahre

Wechselnde Gefühle und Stimmungsschwankungen nach der Geburt eines Babys sind völlig normal. Besonders zwischen dem dritten und fünften Tag, wenn der rapide Hormonabfall sich bemerkbar macht, kann Sie der »Babyblues« regelrecht erschüttern. Doch mit der Umstellung des Hormonhaushaltes stabilisiert sich auch wieder die Stimmung. Eine ruhige Atmosphäre und liebevolle Zuwendung vom Partner helfen in den ersten Wochen nach der Geburt bei der Überwindung der Traurigkeit.

Wenn der Babyblues anhält

Wenn nach einigen Wochen das seelische Tief immer noch anhält oder sich sogar ein Gefühl der Empfindungslosigkeit ausbreitet, dann kann eine Wochenbettdepression dahinterstecken. Weitere Hinweise dafür können Schlafstörungen, anhaltende Erschöpfung, Angst und Schuldgefühle, innere Leere, Hoffnungslosigkeit und Gedanken sein, sich und dem Baby etwas anzutun. Sollten Sie diese Signale bei sich bemerken, zögern Sie nicht, sich umgehend Hilfe bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme zu holen. Wochenbettdepressionen sind gar nicht so selten, aber mit Unterstützung von Experten sind sie gut behandelbar.

Gynäkologische Nachuntersuchung

Sechs bis acht Wochen nach der Geburt kontrolliert Ihre Hebamme oder die Gynäkologin bzw. der Gynäkologe in einer Abschlussuntersuchung, ob sich Ihre Gebärmutter gut zurückgebildet hat, wie sich Ihre Brust anfühlt und ob Scheiden- oder Dammrisse und -nähte gut verheilt sind.

Ihnen wird Blut abgenommen, um den Eisenwert zu prüfen. Ihr Urin wird auf Eiweiß, Zucker und Blut hin untersucht. Im Gespräch geht es aber auch zum Beispiel um Ihre Geburtserfahrungen und wie Sie mit dem Stillen zurechtkommen.

Gut zu wissen

Ihre Gebärmutter hat sich in der Schwangerschaft um das Zehn- bis Zwanzigfache vergrößert und wiegt bei der Geburt um die 1.000 Gramm, danach bildet sie sich wieder zurück. Nach zehn Tagen kann man sie nach einer normalen Geburt von außen meist nicht mehr ertasten. Schmerzen bei der Rückbildung der Gebärmutter sind bei Frauen, die zum zweiten oder dritten Mal ein Kind bekommen haben, oft stärker. Der Wochenfluss, so heißt das Wundsekret, das nach der Ablösung der Plazenta aus der Gebärmutter abfließt, versiegt meist zwischen der zweiten und sechsten Woche nach der Geburt. Wenn der Wochenfluss unangenehm riecht, sollten Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt informieren.

Quarkwickel gegen Brustentzündungen

In den ersten Monaten treten manchmal Brustentzündungen auf, häufig dann, wenn Sie sich gestresst fühlen. Dann verringert sich die Ausschüttung von Oxytocin, und das verengt die Milchkanäle.

Benachrichtigen Sie frühzeitig Ihre Hebamme, Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt, wenn sich Ihre Brust hart und knotig anfühlt, stellenweise gerötet ist und gleichzeitig Ihre Körpertemperatur steigt. Schnelle Maßnahmen, zum Beispiel kühlende Umschläge, können eine Brustentzündung oft verhindern. Viele Mütter haben gute Erfahrungen mit Quarkwickeln gemacht: Einfach Quark in Frischhaltefolie verpacken und auf die erhitzten Stellen der Brust legen.

Auch über Möglichkeiten der Verhütung werden Ihre Ärztin, Ihr Arzt oder Ihre Hebamme jetzt mit Ihnen sprechen. Stillen schützt nicht zuverlässig vor einer Schwangerschaft. Zwar wirkt das Milchbildungshormon Prolaktin hemmend auf den Eisprung, aber einen 100-prozentigen Schutz gibt es nicht. Konventionelle Verhütungsmittel wie Kondome bieten Ihnen zusätzlichen Schutz.

Schwangerschafts- und Dehnungsstreifen – nur ein kosmetisches Problem?

Viele Frauen fürchten die Schwangerschaftsstreifen, also jene bläulich, später weißlich schimmernden Narben in der Unterhaut, die in der Schwangerschaft oder bei schneller Gewichtszunahme meist an Bauch, Hüften und Po

entstehen. Sie sind nicht schädlich, die Haut ist an den durchscheinenden Stellen ebenso stabil wie an anderen Körperstellen. Dehnungsstreifen werden mit der Zeit blässer, verschwinden aber meist nicht ganz. Oft werden Vitamin A- oder E-haltige Cremes gegen Schwangerschaftsstreifen empfohlen. Studien zeigen jedoch, dass sie unwirksam sind.

Melden Sie sich am besten schon jetzt für einen Rückbildungskurs an, in dem Ihr Beckenboden trainiert und die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt werden. Achten Sie auf gut ausgebildete Trainerinnen bzw. Trainer (siehe hierzu auch Seite 28f).



„Jetzt ist Mäxchen schon fünf Wochen bei uns, und er hält mich gut auf Trab. Manchmal sitze ich mittags noch im Bademantel da und habe es bis dahin nicht einmal geschafft, mich zu duschen.“

Irmgard, 31 Jahre

Leon: „Meine Mama hat zur Geburt ganz viele nützliche Dinge geschenkt bekommen. Doch am meisten hat sie sich über einen Geschenkkorb ihrer besten Freundin gefreut. Da war ein Strampler für mich drin und eine Saunakarte plus Gutschein fürs Babysitting. Es wird wohl noch ein wenig dauern, bis Mama die Karte einlösen kann. Die Karte klebt jetzt am Spiegel und erinnert sie daran, sich demnächst mal einen Nachmittag ganz für sich zu gönnen.“

Eine Stunde für mich allein...

Es dauert eine Weile, bis sich ein Rhythmus mit dem Kind einstellt. Deshalb brauchen Mütter von Säuglingen, vor allem wenn der Partner berufstätig ist oder wenn sie alleinerziehend sind, viel Kraft für ihren Alltag. Leider vergessen sie dabei oft, für sich selbst zu sorgen.

Wie wäre es mit einem schönen Schaumbad bei Kerzenlicht, während die Freundin den Sprössling spazieren fährt? Oder mal wieder mit der Freundin auszugehen, während der Papa das Kind mit der abgepumpte Milch füttert?

Die BARMER übernimmt die Kosten für die Rückbildungsgymnastik...

... wenn Sie in den ersten vier Monaten nach der Geburt mit der Rückbildungsgymnastik in der Gruppe beginnen und diese bis zum Ende des neunten Monats nach der Geburt abschließen – für zehn Unterrichtsstunden à 60 Minuten.

Für alleinerziehende Mütter und Väter ist der Alltag mit einem Baby oft besonders aufreibend. Marianne, 28 Jahre, fand zum Beispiel keine Wohnung. Sobald ein Vermieter erfuhr, dass Lea, sechs Monate, und Carlo, drei Jahre, mit von der Partie sein würden, gaben sie anderen Bewerbern den Vorzug. Ulla, 33 Jahre, hatte Schwierigkeiten, in ihren Beruf zurückzukehren. Ihr Kindergarten machte immer schon mittags zu. Kein Arbeitgeber mochte sich auf eine Halbtagskraft einlassen. In solchen Fällen bietet der „Verband alleinerziehender Mütter und Väter“ Informationen und Hilfen (www.vamv.de).

Stillzeit

Frauen erleben das Stillen sehr unterschiedlich. Für viele ist es eine wunderbare, innige Erfahrung, bei der sie und ihr Kind sich ganz aufeinander einstellen und einander ganz nahe sind. Andere haben am Anfang Schmerzen und brauchen etwas Zeit, bis das Stillen problemlos klappt.

Praktisch ...

Wiederum andere finden das Stillen vor allem praktisch, weil die Milch immer richtig temperiert und verfügbar ist. Die Muttermilch ist kostenlos, hygienisch, und ihre Menge passt sich quasi automatisch dem Bedarf des Säuglings an.

... und gesund

Viele Frauen stillen vor allem, weil sie zu Recht überzeugt sind, dass sie ihrem Kind so die beste Ernährung bieten, die es am Anfang bekommen kann, und weil Muttermilch die Immunabwehr des Kindes ein Leben lang stärkt. Und ganz nebenbei tun die Mütter etwas für ihre eigene Gesundheit. Ob und wie lange Sie Ihr Kind stillen, ist eine ganz persönliche Entscheidung. Die Nationale Stillkommission, die WHO (Weltgesundheitsorganisation) und das Kinderhilfswerk UNICEF empfehlen, vier bis sechs Monate voll zu stillen.

Wenn es mit dem Stillen nicht gleich klappt

Bei manchen Müttern und ihren Babys läuft das Stillen von Anfang an ganz problemlos, doch hin und wieder gibt es durchaus Startprobleme. Die lassen sich meist mit etwas Unterstützung und Geduld überwinden. Schon im Krankenhaus werden Sie von Anfang an von geschultem Personal beraten. Zu Hause helfen Ihnen Hebammen, Ihr Kind richtig anzulegen. In Stillgruppen informieren Sie Beraterinnen rund um das Stillen bis hin zur Umstellung auf Brei und feste Nahrung.

Weitere Informationen finden Sie unter www.lalecheliga.de

Muttermilch – ein Lebenselixier für Ihr Baby

Die Nährstoffe in der Muttermilch, Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate und Vitamine sind optimal auf die Bedürfnisse Ihres Babys abgestimmt. Spezifische Abwehrstoffe wie Immunglobuline bieten einen ersten Infektionsschutz. Gestillte Kinder entwickeln seltener Allergien, Asthma und Neurodermitis. Eine Reihe von Krankheiten tritt seltener auf, wenn Kinder gestillt werden, darunter auch Infektionen des Magen-Darm-Traktes.

Wie oft sollten Sie stillen?

Wie oft und wie lange ein Kind an der Brust trinkt, bestimmt es selbst. Das heißt: Sie stillen, so oft und so lange das Kind es möchte. In den ersten Lebenswochen ist es normal, wenn Ihr Baby nach zwei Stunden wieder Hunger hat.

aid-infodienst (Hrsg.): Das beste Essen für Babys. Bonn. www.aid.de



Leonie: „Mama kuschelt sich mit mir zum Stillen immer in den roten Ohrensessel vor dem Fenster. Von da aus kann sie den großen Kirschbaum mit seinen rosa Blüten so schön sehen. Ich finde, der Sessel ist ein ganz besonderer Ort. Sobald wir uns da niederlassen, machen meine Lippen ganz unwillkürlich Saugbewegungen. Dann weiß Mama, dass ich hungrig bin. Sie stützt dann ihre Unterarme auf die dicken Lehnen und hat ganz entspannte Schultern, wenn sie mich auf einem Kissen vor ihrer Brust zurechtlegt.“

Gut zu wissen

Wie lange sollten Sie stillen?

Die Nationale Stillkommission empfiehlt vier bis sechs Monate voll zu stillen. Ab dem fünften Monat bis spätestens siebten Monat sollte Ihr Baby zusätzlich feste Nahrung, zum Beispiel püriertes Gemüse oder pürierte Kartoffeln bekommen. Die Stillmahlzeiten können Sie dann reduzieren und sich in Ihrem eignen Tempo vom Stillen verabschieden.

Studien zeigen, dass Mütter, die stillen, später zum Beispiel seltener an Brust- oder Eierstockkrebs erkranken. Der erhöhte Kalorienbedarf durch das Stillen hilft auch, nach der Geburt zu Ihrem Normalgewicht zurückzufinden.

Achten Sie unbedingt auf Ihre ausgewogene Ernährung

- Frauen in der Stillzeit benötigen pro Tag circa 500 Kalorien mehr als sonst. Mehr Appetit ist also normal. Aber: Hören Sie auf Ihren Körper und Ihr Sättigungsgefühl, und essen Sie nicht zwangsläufig mehr als sonst.
- Medikamenteneinnahmen besprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt. Unter Umständen können Sie für die Zeit der Einnahme die Muttermilch abpumpen. Es gibt mehr Arzneimittel, die mit dem Stillen vereinbar sind, als vielfach angenommen. Hier hilft Ihnen Ihre Ärztin bzw. ihr Arzt mit Sicherheit weiter.
- Bitte meiden Sie Alkohol und Nikotin und reduzieren Sie Koffein.
- Kohl und Hülsenfrüchte können Blähungen beim Baby verursachen. Zitrusfrüchte und Erdbeeren führen manchmal zu einem wunden Po. Welche Speisen von Mutter und Kind vertragen werden, ist individuell verschieden und muss ausprobiert werden.

Stillen und Beruf – geht das?

Wenn Mütter stillen und arbeiten, will das gut organisiert sein. Unmöglich ist es aber nicht. Stillenden berufstätigen Müttern stehen laut Mutterschutzgesetz besondere Pausen zu. Mindestens zweimal am Tag eine halbe Stunde oder einmal am Tag eine Stunde dürfen sie für die Ernährung ihres Kindes oder zum Abpumpen eine Pause machen. Apotheken verleihen Milchpumpen gegen eine Gebühr. Informationen gibt es in der Broschüre »Stillen und Berufstätigkeit«, die die Nationale Stillkommission herausgibt.

Gut zu wissen

Schadstoffe in der Muttermilch

„Dass in Muttermilch auch ein breites Spektrum an Chemikalien nachgewiesen werden kann, sollte keine Mutter vom Stillen abhalten“, sagt die Leiterin der Nationalen Stillkommission, Professor Hildegard Przyrembel. „Die Gehalte vieler Chemikalien sind rückläufig, sie stellen, nach allem, was wir heute wissen, für den gestillten Säugling kein Risiko dar.“

Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.bfr.bund.de/de/start.html>

Zubereitung von Flaschennahrung*

- Bereiten Sie die Säuglingsmilchnahrung immer frisch, kurz vor dem Füttern zu.
- Vorsicht bei Bleileitungen und ungeprüften Hausbrunnen: Nehmen Sie dann abgefülltes Wasser mit dem Aufdruck „für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet“.
- In Flaschennahrung ist bereits alles enthalten, was das Baby benötigt. Bitte rühren Sie nicht zusätzlich Säfte oder Flocken in die Säuglingsmilch ein.
- Werfen Sie Reste weg. Wärmen Sie nichts auf.
- Spülen und reinigen Sie Flasche und Sauger nach jeder Mahlzeit gründlich mit einer Flaschenbürste und lassen Sie beides unter einem sauberen Geschirrtuch trocknen.
- Nur die Gummisauger sollten Sie ab und zu auskochen.
- Für die Herstellung der Fertigmilch nehmen Sie am besten Leitungswasser: Lassen Sie es ablaufen, bis kaltes Wasser aus der Leitung kommt. Das erwärmen Sie auf 30 bis 40 °C.

* aid-infodienst (Hrsg.): Das beste Essen für Babys. Bonn. www.aid.de



Gut zu wissen

Väter und Stillen

Manche Männer irritiert die innige Beziehung zwischen Mutter und Kind beim Stillen. Sie fühlen sich ausgeschlossen, haben das Gefühl, dass die Frau nur noch für das Baby da ist. Vielleicht beziehen Sie Ihren Partner in diesem Fall in das Stillen mit ein, indem Sie zum Beispiel Milch abpumpen und der Vater dem Baby die Flasche gibt. Dann haben er und das Neugeborene auch die Gelegenheit, ihre Bindung zu vertiefen.

Säuglingsmilchnahrung hat eine gute Qualität

Fertignahrung sollten Sie immer sorgfältig nach Anleitung zubereiten, um die Verdauung und Nieren Ihres Kindes nicht zu überfordern.

Industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung ist heute beinahe wie Muttermilch zusammengesetzt. Ihr fehlen allerdings die Abwehrstoffe, je nach Zubereitungsart auch die Keimarmut, und sie ist nicht wie Muttermilch auf die individuellen Bedürfnisse Ihres Säuglings zugeschnitten.

Selbst hergestellte Säuglingsmilchnahrung ist nicht geeignet – egal aus welcher Milch!

Säuglingsmilchnahrung für das ganze erste Lebensjahr

Säuglingsnahrung wird mit „Pre“ oder „1“ bezeichnet. Mit dieser Anfangsmilch können Sie Ihr Baby von Geburt an füttern und auch nach Einführung der Breie im ganzen 1. Lebensjahr dabei bleiben.

Genau wie Muttermilch können Sie mit „Pre“Milch und Säuglingsmilchnahrung „1“ füttern, so oft und so viel das Baby möchte. Folgenahrung (mit der Ziffer 2) darf erst gefüttert werden, wenn das Baby B(r)eikost bekommt.

HA-Nahrung bei Allergierisiko

Für allergiegefährdete Kinder, die nicht oder nicht voll gestillt werden, gibt es hypoallergene Nahrung mit dem Zusatz „HA“. Das Eiweiß der Kuhmilch ist bei diesen Produkten aufgespalten, um die Gefahr einer allergischen Reaktion darauf zu senken.

Füttern Sie bis zu den ersten Breien HA.Pre- oder HA 1-Nahrung. Danach kann das Baby normale Säuglingsmilch bekommen. *aid-infodienst (Hrsg.): Das beste Essen für Babys. Bonn. www.aid.de*

Die ersten Früherkennungs- untersuchungen



Bis zum zwölften Lebensmonat Ihres Kindes werden sechs der insgesamt zehn Früherkennungsuntersuchungen durchgeführt. Viele Krankheiten und Entwicklungsschwierigkeiten können so früh entdeckt und dadurch gut behandelt werden.

Die erste Früherkennungsuntersuchung U1 findet direkt nach der Geburt statt. Es werden Atmung, Herzschlag und Reflexe Ihres Kindes kontrolliert.

Das erweiterte Neugeborenen-Screening wird zwischen der 36. und 72. Lebensstunde durchgeführt. Dazu wird Ihrem Kind aus der Ferse Blut abgenommen, das anschließend auf verschiedene Stoffwechselerkrankungen wie Phenylketonurie oder Galaktosämie untersucht wird. Außerdem wird Ihr Baby auf Hormonstörungen wie zum Beispiel eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) getestet. Früh erkannt, können diese Störungen gut behandelt werden.

Zur Untersuchung sollten Sie immer das gelbe Untersuchungsheft und das gelbe Impfbuch Ihres Kindes mitnehmen.



Informieren Sie sich über die Vorteile des Kinder- und Jugendprogramms der BARMER:

www.barmer.de/a000068

Das Gleiche gilt für die Hörfähigkeit. Deshalb wird ein Hörscreening für Säuglinge in den ersten drei Lebensmonaten empfohlen. Mit dieser schmerzlosen Untersuchung können angeborene Hörstörungen frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Immerhin zwei bis drei von tausend Neugeborenen hören schlecht oder gar nicht. Gut zu hören, ist aber die Voraussetzung dafür, dass ein Kind sprechen lernt und sich später psychosozial und emotional gut entwickeln kann.

Weitere Informationen finden Sie hier:

www.neugeborenen-hoerscreening.de

Die U2 findet zwischen dem dritten und zehnten Lebenstag Ihres Kindes statt. Ihre Kinderärztin bzw. Ihr Kinderarzt untersuchen eingehend unter anderem Haut, Brust, Bauch-

und Sinnesorgane sowie Motorik und Nervensystem. Zur Vorbeugung vor Rachitis, einer Stoffwechselstörung, die die Knochen schwer schädigen kann, bekommt Ihr Kind jetzt Vitamin D-Tabletten oder -Tropfen verordnet. Im ersten Jahr werden 400 bis 500 Einheiten Vitamin D täglich empfohlen.

Beim Kinderarzt werden Ihnen jetzt wahrscheinlich Fluortabletten oder -tropfen angeboten, die Sie Ihrem Kind täglich geben können. Zahnärzte raten jedoch dazu, bis zum Durchbruch des ersten Zahnes zu warten, weil Fluorid erst im Zahnschmelz richtig wirken kann.

Wenn die Milchzähne da sind, sollten Sie sich für eine der beiden Möglichkeiten entscheiden und entweder Fluortabletten geben oder fluorhaltige Zahnpasta benutzen.

Weitere Informationen finden Sie unter

www.kinderzahnärzte.de

Unser Tipp: Sprechen Sie Ihren Zahnarzt an. Er kann sich bei Bedarf mit dem Kinderarzt abstimmen.

Die U3 wird in der Regel zwischen der vierten und fünften Lebenswoche vorgenommen. Bei diesem Termin untersuchen Kinderärztin bzw. Kinderarzt, ob sich das Neugeborene weiterhin gut entwickelt hat. Wieder werden Ohren, Augen und Reflexe geprüft, die Länge und das Gewicht Ihres Kindes gemessen, und es wird untersucht, ob es sich für sein Alter entsprechend bewegen kann. Wahrscheinlich werden Sie auch nach dem Verhalten Ihres Babys gefragt, ob es Probleme beim Stillen oder Trinken gibt, ob die Verdauung funktioniert und welche Schlafgewohnheiten Ihr Baby mittlerweile entwickelt hat. Außerdem führt Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt eine Ultraschalluntersuchung der Hüften durch.

Welche Kinderärztin, welchen Kinderarzt wähle ich für mein Kind?

Kinderärzte sind wichtige Ratgeber bei den kleineren und größeren Sorgen und gesundheitlichen Problemen mit Ihrem Kind.

Kriterien für die Wahl der Kinderarztpraxis können sein,

- ob sie bzw. er sich für die Behandlung der Kinder genügend Zeit nimmt,
- ob sie bzw. er die Entwicklungsanforderungen im Blick hat und dem Kind gleichzeitig genügend Spielraum und ein individuelles Tempo zugesteht,
- ob die Praxis für Kinder ansprechend eingerichtet ist,
- ob die Ärztin bzw. der Arzt ein aufgeschlossenes, gut organisiertes Praxisteam beschäftigt – dies sorgt für kurze Wartezeiten und ist für Berufstätige und Eltern mit mehreren Kindern besonders wichtig,
- ob sie bzw. er offen für die Fragen und Wünsche der Eltern ist und ihre Situation im Blick hat, denn das Wohlergehen von Kindern hängt stark von dem Befinden der Eltern ab.

Leon: „Die Ärztin hat mich von Kopf bis Fuß untersucht und überall nachgeschaut, ob ich gesund bin. Sie wollte zum Beispiel genau wissen, ob ich gut gucken und hören kann. War alles prima. Auch meine Hüfte hat sie getestet, ob die richtig funktioniert. Und Tropfen mit Vitamin K habe ich gekriegt, damit mein Blut gesund bleibt. Die habe ich ganz schnell runtergeschluckt, das war gar nicht schlimm. Bloß als die mich in den Fuß gepickt hat, habe ich ganz laut geschrien.“

Ihre Kinderärztin bzw. Ihr Kinderarzt wird sich auch nach Ihren Beobachtungen und Sorgen erkundigen. Notieren Sie sich Ihre Fragen möglichst vor Ihren Terminen, weil Sie sonst vielleicht vor Aufregung Wichtiges vergessen könnten.

In den meisten Fällen wird die Kinderärztin bzw. der Kinderarzt Sie beruhigen können, und Sie werden hören, dass Ihr Kind altersgemäß entwickelt und gut gefördert ist.

Alle Früherkennungsuntersuchungen auf einen Blick

U1	unmittelbar nach der Geburt
U2	3. bis 10. Lebenstag
U3	4. bis 5. Lebenswoche
U4	3. bis 4. Lebensmonat
U5	6. bis 7. Lebensmonat
U6	10. bis 12. Lebensmonat
U7	21. bis 24. Lebensmonat
U7a	34. bis 36. Lebensmonat
U8	46. bis 48. Lebensmonat
U9	60. bis 64. Lebensmonat

Unter www.kinderaerzte-im-netz.de/impfen/vorsorge-und-impferinnerung/ können Sie sich für das kostenlose Recall-System anmelden und an alle Impf- und Vorsorgetermine erinnern lassen.

4–6 Monate



Ihr Projekt Familie hat begonnen

Die ersten Wochen und Monate mit Ihrem Baby liegen hinter Ihnen. Der kleine Mensch in Ihrer Mitte hat Ihren Tagesablauf, ja Ihr ganzes Leben gehörig durcheinandergebracht, aber allmählich haben Sie sicher schon einige Routinen und Rituale entwickelt. Ein Stück weit ist der Alltag wieder eingeleitet.

Spielend das Leben entdecken

Ihr Kind erkundet seine Umgebung

Von Tag zu Tag, von Woche zu Woche erweitert sich der Aktionsradius Ihres Babys: seine Muskeln werden kräftiger, den Kopf kann es schon eine Weile hochhalten.

Und bald wird es auch ohne fremde Hilfe sitzen können. Dadurch ergibt sich natürlich eine ganz neue Perspektive! Es erkundet seine Umwelt mit seinen Augen, mit dem Mund und auch mit den Fingern. Ständig macht es neue Erfahrungen. Mit sechs Monaten tastet Ihr Baby schon ganz gezielt nach Dingen in seiner Reichweite. Lassen Sie es ruhig zu, wenn es ungefährliche Gegenstände untersucht. Alles, was glitzert und glänzt, bunt ist und leuchtet oder raschelt, ist besonders interessant. Diese Reize helfen dem Gehirn Ihres Babys, sich optimal zu entwickeln.

Spiel mit mir!

Babys sind neugierig und wissensdurstig. Selbst wenige Wochen alte Kinder brauchen bereits Anregungen und wollen unterhalten werden. Manche fangen an zu quengeln oder zu weinen, wenn sie sich langweilen. Legen Sie Ihr Baby doch in ein Gitterbett oder auf eine Matratze in das Zimmer, in dem Sie sich aufhalten. So können Sie es in Ihren Alltag mit einbeziehen, es bekommt Anregungen und fühlt sich nicht allein gelassen.

Spiele für Mama, Papa und Baby

Sie können zum Beispiel die Beinchen Ihres Babys beim Wickeln anfassen und mit ihnen Fahrrad fahren. Oder Sie singen ein Lied, während Sie Windel und Body anziehen – das lieben Kinder besonders. Geräusche aller Art faszinieren sie. Geben Sie beim Kochen doch mal mit den Löffeln und Deckeln ein kleines Konzert, während Ihr Baby zuhört. Oder schneiden Sie Grimassen, strecken Sie die Zunge heraus, und zwinkern Sie mit den Augen! Sie müssen aber nicht ständig ein Unterhaltungsprogramm bieten: Auch vier bis sechs Monate alte Kinder können sich schon eine Zeit lang allein beschäftigen, schließlich gibt es viel zu entdecken und zu verarbeiten.

Leon: „Die Welt ist so unglaublich spannend – und bunt! Ich erkenne jetzt Farben – ganz genau wie die Großen. Und auch meine Hände und Finger werden immer geschickter. Jetzt kann ich mir alles, was ich zu packen bekomme, genau anschauen. Ich freue mich über jeden lustigen Gegenstand, den Mama mir zeigt.“

Spielzeug – das mag Ihr Kind im ersten halben Jahr

- Spieluhr, Teddy bzw. Stofftier mit aufgestickten Augen (keine Glasaugen), weiche Puppe, Schmusetuch
- Beißring, Greifring aus Holz, mit Stoff bezogene Bausteine, Ball
- Lampe mit bunten Motiven
- Mobile und Klangspiele, Rassel
- Babyreck mit Glöckchen und bunten Figuren
- Bilderbücher, die weich sind und knistern, wenn man sie anfasst
- den eigenen Körper: Ihr Kind spielt zum Beispiel gern mit seinen Beinchen und Zehen

Denken Sie daran, Ihr Baby nimmt alles in den Mund, und kleine Dinge können dabei verschluckt werden!

Erste Schritte auf dem Weg zum Sprechenlernen

Mit sechs Monaten experimentiert Ihr Baby schon mit verschiedenen Tonhöhen und Betonungen. Es trainiert eifrig fürs spätere Sprechen. Es kann Laute produzieren, die unter Umständen sogar in fremden Sprachen vorkommen, die es später wieder verlernt. Verständigen können Sie sich mit ihm natürlich schon seit geraumer Zeit – Ihr Kind reagiert auf freundliche und ärgerliche Worte, es kann Vokale nachahmen und zeigt mit seiner Mimik Gefühle wie Traurigkeit und Überraschung.

„Dass wir jetzt zu dritt sind, habe ich ganz plötzlich nach einigen Wochen begriffen. Als ich unsere Tochter anschaute, wurde mir auf einmal klar, dass sie jetzt für eine ganz lange Zeit bei uns bleibt und nicht etwa nur kurz zu Besuch ist. Das hat mich ganz tief berührt. Und ich begann zu ahnen, wie sehr sich unser Leben noch verändern wird.“

Lothar, 36 Jahre



„Schlaf, Kindchen, schlaf“

Wann Babys zum ersten Mal durchschlafen

Manche Kinder entwickeln schon innerhalb weniger Wochen einen Tag-Nacht-Rhythmus und schlafen dann durch. Das bedeutet aber nicht, dass sie sich acht bis zehn Stunden nicht melden, sondern es heißt, dass sie zwischen zwei Schlafzyklen von je drei bis vier Stunden nicht mehr aufwachen: Das macht dann sechs bis acht Stunden ungestörten Schlaf für die Eltern. Ein Viertel aller Kinder wacht aber auch nach dem dritten Lebensmonat nachts noch regelmäßig auf.

„Fiona wird jede Nacht mindestens viermal wach. Max von gegenüber schläft aber schon seit Wochen durch. Mein Mann und ich sind total übermüdet. Machen wir etwas falsch?“

Beate, 28 Jahre

Wie viel Schlaf braucht mein Kind?

Kinder benötigen unterschiedlich viel Schlaf. Tag- und Nachtschlaf zusammengezählt, schlafen drei bis sechs Monate alte Babys täglich zwischen elf und mehr als 18 Stunden. Schon bei Babys gibt es ausgesprochene Viel- und Langschläfer und auch Kinder, die mit deutlich weniger Schlaf auskommen.

Wo Ihr Kind am besten schläft, im eigenen Bettchen, im gemeinsamen Schlafzimmer oder in seinem eigenen Zimmer ist egal. Wichtig ist, dass sowohl Sie als auch Ihr Baby entspannt schlafen können.

Beim Einschlafen helfen

Sie können Ihrem Kind helfen, einen Schlafrhythmus zu entwickeln. Wenn Sie Ihr Baby hinlegen, sollte es müde, aber noch wach sein. Ein tägliches ruhiges Ritual beim Zubettgehen, ein Lied zum Beispiel oder eine kleine Massage, erleichtern ihm den Übergang zum Schlaf.

Kinder, die an der Brust, mit der Flasche oder im Arm der Eltern einschlafen, haben es schwerer durchzuschlafen, denn sie suchen auch nachts nach der Einschlafsituation. Ob Sie als Eltern diesem Bedürfnis nachgeben, Sie Ihre Kinder trösten oder ihnen nachts die Flasche geben sollten, hängt vor allem von Ihren persönlichen Kraftreserven und Überzeugungen ab.

... und beim Durchschlafen

Nächtliches Aufwachen ist bei Babys normal. Meist ist das dann kein Zeichen von Hunger. Vielmehr möchte es sich vergewissern, dass es nicht allein ist. Manche Säuglinge beruhigen sich selbst und schlafen schnell wieder ein, andere brauchen dabei Hilfe. Meist reicht es, wenn jemand Vertrautes beruhigend mit dem Baby spricht und ihm sanft über den Kopf streichelt. Aber auch wenn Sie nachts Ihr Kind stillen oder ihm das Fläschchen geben, ist es günstig, das in Ruhe und bei gedämpften Licht zu tun.

Kinder brauchen unterschiedlich lang, bis sie zum ersten Mal durchschlafen. Bei manchen klappt es schon mit drei Monaten, andere schlafen mit zwei Jahren noch nicht durch. Doch spätestens zum Schulanfang wird wohl auch Ihr Kind zum Siebenschläfer und muss morgens von Ihnen geweckt werden.

Kinderärzte empfehlen den Schlaf in Rückenlage, raten aber, wache Babys immer mal wieder auf den Bauch zu legen. In dieser Lage trainieren sie ihre Halswirbelsäule. Wenn Kinder im Liegen ihr Köpfchen bevorzugt auf eine Seite drehen, können Eltern sie anspornen, auch mal die andere Seite zu benutzen, um Asymmetrien vorzubeugen.

Allergenarmes Schlafen

Auslöser für Allergien und Asthma können Hausstaubmilben und Schimmelpilze in Matratzen sein.

Ist Ihr Kind krank oder allergiegefährdet, sollten Sie die Matratze täglich lüften und alle Bezüge und Auflagen bei 60 Grad waschen. Letzteres mindestens einmal in der Woche.

Gut zu wissen

Das richtige Babybett

Bettdecken, die festgebunden werden, sollten Sie besser nicht verwenden, weil Ihr Kind mit dem Kopf zu weit darunter geraten kann und so zu wenig Luft bekommen würde. Sicherer sind Schlafsäcke, in die kann Ihr Kind nicht hineinrutschen. Außerdem sind sie wärmer als Decken. Formel zur Bestimmung der Schlafsackgröße: „Körpergröße minus Kopflänge des Babys plus zehn Zentimeter zum Wachsen.“ Gitterstäbe sollten nicht weiter als sieben Zentimeter auseinanderstehen, weil Ihr Baby sonst sein Köpfchen zwischen die Stäbe klemmen könnte. Nestchen, also Polster am Bettrand entlang, bergen die Gefahr, dass es Ihrem Kind zu warm wird. Genügend Abstand zwischen Säugling und Polster ist daher wichtig. Überwärmungsgefahr droht auch von Lammfellen und dicken Federkissen. Kopfkissen und Heizdecken gehören besser nicht in ein Kinderbettchen.

Die nächsten Untersuchungen

Die U4 – dritter bis vierter Lebensmonat

Spätestens im vierten Lebensmonat steht die vierte Vorsorgeuntersuchung an. Organe und Geschlechtsteile Ihres Babys werden untersucht, Hör- und Sehvermögen, Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit getestet. Besondere Aufmerksamkeit widmen Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt auch dem Wachstum Ihres Kindes. Sie werden Sie zudem nach der Ernährung und der Verdauung fragen. Auch die ersten Impfungen sind jetzt möglich.

Die U5 – die Halbjahresuntersuchung

Neben dem Hören und Sehen sowie den Körperfunktionen geht es auch hier wieder um Beweglichkeit und Körperbeherrschung. Entwicklungen, die Kinderärztin bzw. -arzt diesmal interessieren, sind zum Beispiel, ob sich Ihr Kind in Bauchlage auf seinen Armen abstützen kann. Und zieht es sich hoch, wenn Sie es an zwei Fingern festhalten? Kann es seinen Kopf jetzt auch im Sitzen gut halten?

Training fürs Immunsystem

Ihr Kind ist jetzt öfter krank. Es entwickelt Abwehrstoffe, indem es Schnupfen, Husten, Hautausschläge, Durchfall oder Fieber bekommt. Die Krankheiten sind für die Eltern meist unangenehmer als für die Kinder. Manche von ihnen haben trotzdem Appetit und sind sogar zum Spielen aufgelegt.

„Wenn Kinder einen Schnuller zum Einschlafen brauchen, ist Schnupfen besonders lästig. Mit verstopfter Nase schlafen sie schlecht ein und wachen nachts öfter auf. Ich gebe dann abends milde Nasentropfen, die mir der Kinderarzt empfohlen hat.“

Anja Akkas, Tagesmutter und Mutter von zwei Kindern

Leonie: „Neulich wollte die Ärztin wissen, was ich schon alles kann. Ich habe ihr gezeigt, dass ich meinen Kopf prima hochhalten kann, wenn Mama mich an beiden Händchen hochzieht. Sie findet es auch toll, dass ich meinem Teddy so aufmerksam nachschaue, wenn sie ihn hin- und herbewegt. Als sie ihn mir dann gegeben hat, habe ich ihn ganz doll mit meinen Händchen festgehalten. Und reden kann ich auch schon, na ja, nicht mit jedem, aber mit Mama und Papa brabbel ich gern.“

Impfungen – wofür, wogegen?

Ihre BARMER trägt die Kosten für viele Schutzimpfungen. Die Ständige Impfkommission des Robert-Koch-Instituts empfiehlt in den ersten 18 Monaten folgende Impfungen (Stand 25.09.2014):

Impftermine	Impfungen	Impfung
2. Monat	Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Haemophilus influenzae Typ b, Kinderlähmung (Polio), Hepatitis B, Pneumokokken, Rotaviren	1. Impfung
3. Monat		2. Impfung
4. Monat		3. Impfung
11. – 14. Monat		4. Impfung
11. – 14. Monat	Masern, Mumps, Röteln, Windpocken	1. Impfung
15. – 23. Monat		2. Impfung
13. – 23. Monat	Meningokokken C	Einzelimpfung

Warum impfen?

Säuglinge haben einen natürlichen Immunschutz, den sogenannten Nestschutz, gegen einige der Kinderkrankheiten, die die Mutter durchgemacht hat oder gegen die sie geimpft ist. Der Nestschutz endet für diese Krankheiten aber spätestens nach einem Jahr.

Nach einiger Zeit ist das Baby nicht mehr durch mütterliche Abwehrstoffe geschützt. Deshalb beginnt der Aufbau eines eigenen Impfschutzes beim Säugling bereits ab dem zweiten Lebensmonat. Eine Impfpflicht besteht seit 1982 in Deutschland nicht mehr. Deshalb müssen Eltern in dieser Frage selbst entscheiden. Gut ist, sich über die Argumente der Impfbefürworter und -gegner zu informieren und zusammen mit einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt zu entscheiden, ob und wogegen Ihr Kind geimpft werden soll.

Impfungen wirken erst nach der zweiten Injektion. Bei Neugeborenen also erst nach den kritischen ersten Lebenswochen. Daher ist die Immunisierung aller Geschwisterkinder wichtig.

Pro und Contra Impfen – Was spricht dafür?

Durch hohe Impfraten konnten einige gefährliche Krankheiten eingedämmt werden. Durch das weltweite Impfprogramm der WHO gilt die Welt seit 1980 als pockenfrei. Auch Masern, an denen bis zur Einführung der Impfung im Jahr 1972 in Deutschland etwa 200 Menschen im Jahr starben, konnten durch Impfungen eingedämmt werden. Ein anderes Beispiel ist die Diphtherie, eine hochansteckende, schwere und manchmal sogar tödliche Erkrankung, die bis in die 50er Jahre des vergangenen Jahrhunderts eine der drei häufigsten Todesursachen bei Kindern war.

Was spricht dagegen?

Impfkritiker, darunter auch Kinderärzte, glauben, es sei gesünder, Kinderkrankheiten durchzumachen, da sie meist lebenslang gegen das Wiederauftreten der Krankheit schützen. Andere beanstanden die frühen Impfungen als Eingriff in den noch unreifen Organismus eines Kindes. Sie weisen auf Impfkomplicationen und bleibende Impfschäden hin.

Auch Impfgegner – in Deutschland etwa drei Prozent der Bevölkerung – räumen ein, dass Impfschäden viel seltener sind als die gravierenden Folgeschäden der Erkrankungen selbst.

Was tun, wenn Ihr Kind auf eine Impfung reagiert?

Mögliche harmlose Impfreaktionen sind Unruhe, Weinen, Rötungen und Schwellungen an der Impfstelle.

Auch vorübergehende Abgeschlagenheit und leichtes Fieber können auftreten, zeigen aber, dass das Abwehrsystem reagiert und Abwehrstoffe bildet. In diesem Fall genügen meist Ruhe und liebevolle Zuwendung.

Nach einer Impfung setzt sich der Organismus mit dem Impfstoff auseinander und es kann in den ersten Tagen und Wochen nach der Impfung zu Symptomen wie Rötung und Schwellung der Impfstelle und der dazugehörigen Lymphknoten, zu erhöhter Temperatur, zu Kopfschmerzen und Hautausschlag führen. Bei der Masernimpfung treten diese Symptome bei fünf bis 15 von 100 Kindern auf. Auf den häufig angewandten Kombi-Impfstoff mmr-V (Masern-Mumps-Röteln-Varizellen) reagieren 10 von 100 Säuglingen mit Fieber über 39 Grad. Meist sind die Symptome harmlos und gehen schnell wieder vorbei.* Sie sollten aber dennoch Ihre Kinderärztin bzw. Ihren Kinderarzt informieren. Dies ist auch unbedingt dann nötig, wenn schwerwiegendere Reaktionen auftreten. Mediziner können die Situation beurteilen und wissen, was zu tun ist.

Weitere Informationen finden Sie unter www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html
Stichwort „Impfen“

Kinderärzte und -ärztinnen sind verpflichtet, Nebenwirkungen und Impfkomplicationen zu melden. Aber auch Verbraucher können dem Paul-Ehrlich-Institut Probleme melden unter: www.pei.de/DE/home/home-node.html

„Mittwochs kommen jetzt immer unsere Freunde zu Besuch und bringen gleich was zu essen mit. Da brauche ich gar nichts mehr vorzubereiten. Und sonntags gehen meine Eltern mit Sebastian zwei Stunden in den Park. Da habe ich dann Zeit für ein Bad oder die Zeitung. Seit Sebastian da ist und ich mich rund um die Uhr um ihn kümmere, weiß ich es besonders zu schätzen, wenn mir gute Freunde oder Verwandte mal was abnehmen oder mich gar verwöhnen.“

Lauren, 35 Jahre

Eine Stunde für mich allein...

So stärken Sie Ihr Körperzentrum

Mütter, die im Krankenhaus entbunden haben, können schon dort mit leichten Übungen für den Beckenboden anfangen. Nach einer ambulanten Geburt oder einer Hausgeburt zeigt Ihnen Ihre Hebamme erste Übungen und Übungsreihen, die Sie bereits im Wochenbett machen können. Erst wenn der Beckenboden schon ein bisschen gestärkt ist, ist ein Rückbildungskurs für Sie das Richtige.

Der Beckenboden ist unser Zentrum für Statik und Dynamik im Körper. Besonders wichtig ist die innerste Beckenbodenschicht, die am Damm mit den beiden anderen Schichten verbunden ist und vorn am Schambein, seitlich an den Hüften und hinten an der Rückenmuskulatur ansetzt. Eine gestärkte Beckenbodenmuskulatur vermindert das Auftreten von ungewolltem Urinverlust (Harninkontinenz) und Gebärmutterensenkungen.



Beckenboden und Rücken stärken

Übung 1

Setzen Sie sich auf die Vorderkante des Stuhles mit leicht gespreizten Beinen und geradem Oberkörper hin. Kneifen Sie den Blasenschließmuskel zusammen, als wollten Sie den Harnstrahl anhalten. Der Po, der Bauch und die Oberschenkel sollten dabei angespannt sein. Nach einigen Sekunden wieder lösen. Mehrmals wiederholen.

Übung 2

Rückenlage, Füße sind in 90-Grad-Beugung angestellt. Die Arme liegen neben dem Körper. Das Becken anheben bis der Körper eine gerade Linie bildet. Nun das Becken leicht absenken (ca. 5 cm) und wieder Anheben zur geraden Linie. Wiederholen Sie diese Übung dreimal täglich 15 mal.



Zusammen mit gleichmäßiger, ruhiger Atmung sind die Übungen wie eine kleine Meditation. Sie helfen Ihnen, wieder in Form zu kommen, und können späteren Beschwerden vorbeugen. Denn beim Tragen des schnell wachsenden und an Gewicht zunehmenden Säuglings sind der Beckenboden und der Rücken besonders gefordert.

Übernehmen Sie die in den Rückbildungskursen eingeübten Bewegungen und Haltungen in den Alltag mit hinein, denn eine gute Haltung und viel Gehen, auch barfuß, trainieren den Beckenboden auf Dauer. Bei allen Übungen sollten Mütter bedenken, dass der Beckenboden wie der gesamte Körper Zeit braucht, um sich zu regenerieren. Vermeiden Sie zum Beispiel in der ersten Zeit, schwere Sachen zu heben oder zu tragen. Das belastet den Beckenboden zusätzlich. Als Faustregel gilt: Tragen Sie nichts, das schwerer wiegt als Ihr Baby.

BARMER Broschüren

Die Broschüre „Rücken aktiv – bewegen statt schonen.“ können Sie kostenlos über www.barmer.de/127007 oder Ihre BARMER vor Ort beziehen.

Was Sie noch für sich tun können, um wieder fit zu werden

Tanzen, und hier vor allem der orientalische Tanz mit seinen kreisenden Beckenbewegungen, ist eine besonders schöne Möglichkeit, sich wieder selbst zu spüren und den Körper sanft fit zu machen. Und später ist vielleicht schnelles Gehen oder Inlineskaten mit Ihrem Baby im Sportbuggy eine schöne Möglichkeit, Ihren Körper in der freien Natur zu trainieren.

Austausch macht stark

In Familienbildungsstätten oder Hebammenpraxen gibt es Angebote zum Erlernen der Babymassage. Sie richten sich an Eltern mit Babys ab der vierten Lebenswoche bis Ende des ersten Lebensjahres. Viele frischgebackene Mütter genießen das Zusammensein und den Austausch mit Frauen in der gleichen Lage. Vor allem unterstützt die Massage die Bindung zwischen dem Baby und den Eltern. Eine schöne Sache, etwas für sich und das Baby zu tun.

Männer können die Kurse natürlich auch besuchen. Ein Babyschwimmkurs für Väter ist auch eine schöne Alternative. Es stärkt die Vater-Kind-Bindung und bereitet allen Beteiligten viel Spaß. Den Müttern beschert es eine freie Stunde, in der sie sich ausschließlich um sich selbst kümmern können.

7–9 Monate



Eine Familie wächst heran

Als Mutter bzw. Vater haben Sie schon etliche Herausforderungen gemeistert und sind ein gutes Stück in Ihre neue Rolle hineingewachsen. Mit jedem Problem, für das Sie eine Lösung finden, fühlen Sie sich sicherer und kompetenter. Ihrem Kind geht es ähnlich, es erkundet immer mehr von seiner Umgebung: Bald wird es krabbeln, seinen Radius noch mehr erweitern und mit Ihrer Hilfe ständig neue Situationen bewältigen.

Den eigenen Weg finden

Sie alle wachsen zusammen. Und das in vielerlei Hinsicht. Sie sind jetzt eine Familie geworden, egal, ob Sie einen Partner oder eine Partnerin haben oder Ihr Kind allein erziehen. Es treffen unterschiedliche Persönlichkeiten aufeinander, denn auch Ihr Kind zeigt jetzt schon eine Menge von seinem ganz eigenen Wesen.

Was für die eine Familie gut ist, muss für eine andere nicht richtig sein. Stehen Sie zu Ihren ganz persönlichen Bedürfnissen und Lösungen! Seien Sie offen für ungewöhnliche und kreative Wege. Wer Probleme als Chance zur Entwicklung begreift, bewältigt den Alltag oft besser.

Alte Werte – neue Werte

Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin waren in den vergangenen Monaten vielleicht nicht immer einer Meinung, etwa wenn es um Geld, um den Stellenwert des Berufs, die Bewältigung des Haushalts oder die Kinderpflege ging. Sie stammen eben aus ganz verschiedenen Familien und bringen unterschiedliche Vorstellungen und Vorlieben mit.

Sie haben vielleicht von Ihrer Mutter, Ihrem Vater, von Großmutter und Großvater Werte und Traditionen mitgebracht, die Ihnen jetzt erst bewusst werden. Zum Beispiel, wie Sie gemeinsame Mahlzeiten gestalten oder ob Ihnen Familienfeste wichtig sind.

Was ist Ihnen in Ihrer Familie wichtig?

Haben Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin schon mal darüber gesprochen, welche Rolle Ihre Verwandten oder Freunde für Sie und Ihr Kind spielen sollen? Wenn Sie Ihr Baby taufen lassen wollen – was Sie von einer Patentante oder einem Patenonkel erwarten? Wie oft wollen Sie die Großeltern, Onkel und Tanten besuchen? Wenn Sie in unterschiedlichen Glaubensgemeinschaften aufgewachsen sind – nach welchem Glauben erziehen Sie Ihr Kind? Wo und mit wem wollen Sie Weihnachten feiern? Was kommt da auf den Tisch? Wann wollen Sie, die Mutter, wieder arbeiten, und wer soll Ihr Kind betreuen, wenn Sie berufstätig sind? Welchen Stellenwert hat Geld bzw. Einkommen für Sie? Und wie soll die Hausarbeit auf Dauer verteilt werden? Wenn Sie beide berufstätig sind – teilen Sie sich die Elternzeit? Da können schon mal unterschiedliche Meinungen auftreten.

Wie wäre es, mal gemeinsam in alten Fotoalben zu blättern und von der eigenen Kindheit zu erzählen? Was gab es dort für Regeln, welche Rituale? Was machte man als Kind gern mit den Eltern gemeinsam, was nicht? Traditionen, die Sie mitbringen, können Ihnen ein Gerüst für die eigenen Familienregeln bieten. Und sich über die eigenen Werte und Ziele

Gedanken zu machen und vielleicht auch mal darüber zu streiten, kann einander näherbringen und die Identität der eigenen Familie stärken.

Denken Sie daran: Für Ihr Kind ist die Atmosphäre, in der es aufwächst, für sein ganzes Leben sehr wichtig, und hierzu zählt auch die Art und Weise, wie die Eltern mit unterschiedlichen Auffassungen umgehen, sich einigen und zu Kompromissen kommen.

Essen mit der ganzen Familie

Wenn die Atmosphäre stimmt, können gemeinsame Mahlzeiten das „Wir-sind-eine-Familie-Gefühl“ stärken. Dazu tragen auch gemeinsame Rituale und Gewohnheiten bei, vielleicht das gemeinsame Tischdecken oder die Kerze, die angezündet wird, bevor alle mit dem Essen anfangen. Mindestens einmal am Tag zusammen mit Geschwistern und Eltern zu essen, gibt den Kindern Stabilität und stärkt ihre Sozialkompetenz. Vor allem, wenn sie dabei ihre Erlebnisse erzählen dürfen. Bei Tisch kann man Freude und auch Kummer teilen, und manchmal werden dabei kleinere Probleme ganz nebenbei gelöst.

Leon: „Papa sagt jetzt manchmal Sachen, da erkennt Mama ihn gar nicht wieder. Und sie selbst findet manchmal, sie höre sich an wie ihre eigene Mutter. Erst guckt sie ganz erschrocken und muss dann ganz doll über sich lachen. Und Papa und ich lachen mit.“

Neue Väter zwischen Familie und Beruf

Männer, die ihre Vaterrolle intensiv erleben möchten, machen nun Erfahrungen, die bislang meist den Frauen vorbehalten blieben – mit allen Höhen und Tiefen. Nicht alle Chefs haben allerdings für Väter Verständnis, die ihre Kinder um 16 Uhr vom Kindergarten abholen wollen. Und auch Kollegen runzeln vielleicht die Stirn, wenn ein Mann sein krankes Kind betreut und dafür die gesetzlich vorgesehenen Krankentage beansprucht. Da heißt es, Rückgrat zu zeigen.



Auch in jungen Familien sind Väter nach wie vor die Hauptverdiener – selbst wenn die Eltern dies ursprünglich nicht so geplant hatten. Verantwortlich sind häufig die Rahmenbedingungen wie beispielsweise ein ungleiches Lohnniveau bei Männern und Frauen. Ein Übriges tun alte Vorstellungen und Mythen von Vater- und Mutterrolle, von selbstloser Mutterliebe und dem Mann, der Ernährer und Beschützer der Familie sein soll. Gerade Väter engagieren sich beruflich besonders stark. Sie arbeiten zu 88 Prozent Vollzeit. 33 Prozent der Familienväter sind sogar über 45 Stunden in der Woche im Büro – was unter anderem damit zu tun hat, dass Erfolg im Beruf für Männer weiterhin einen zentralen Stellenwert hat. Dies ergab eine Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit dem Titel „Männerleben – Eine Studie zu Lebensläufen und Familienplanung“.

Weitere Informationen finden Sie unter

www.vaeter-aktuell.de/studien/Maenner-Leben.pdf

Väterliches Engagement lohnt sich

Kinder entwickeln sich besonders gut, wenn Väter sich viel mit ihnen beschäftigen. Zum Beispiel sind Fünfjährige mit enger Bindung zum Vater selbstständiger, kompetenter und weniger ängstlich als Altersgenossen, die anders aufwachsen.

Gut zu wissen

Basis-Elterngeld

In den ersten 14 Monaten nach der Geburt haben Mütter und Väter, die ihr Kind selbst betreuen, Anspruch auf Elterngeld, vorausgesetzt die Betreuungsperson arbeitet nicht mehr als 30 Stunden wöchentlich. Das Elterngeld beträgt 65 – 67 Prozent des letzten Nettoeinkommens – mindestens aber 300 Euro und maximal 1.800 Euro. Ein Einkommen aus einer Teilzeittätigkeit wird dabei berücksichtigt.

Auszubildende oder Studierende bekommen 300 Euro Elterngeld. Für Geringverdiener und Familien mit mehreren Kindern gibt es Zuschläge. Bei Arbeitslosengeld II –Empfängern wird das Elterngeld verrechnet.

Ein Elternteil kann mindestens für zwei Monate und höchstens für zwölf Monate Elterngeld in Anspruch nehmen. Das Geld wird bei Paaren maximal für 14 Monate bezahlt. Alleinerziehende können die gesamten 14 Monate Elterngeld beziehen.

Elterngeld Plus

Für Eltern, die Elternzeit und Teilzeitarbeit miteinander kombinieren möchten, ist Elterngeld Plus gedacht. Mit den Regelungen können Mütter und Väter länger Elterngeld beziehen, wenn sie nach der Geburt ihres Kindes Teilzeit arbeiten. Sie erhalten Elterngeld Plus in maximal halber Höhe des Elterngeldes, das dem Elternteil ohne Einkommen nach der Geburt zustünde, dafür aber doppelt so lange, also 28 Monate.

Partnerschaftsbonus

Teilen sich Vater und Mutter die Betreuung ihres Kindes und arbeiten parallel für vier Monate zwischen 25 und 30 Wochenstunden, erhalten sie zudem einen Partnerschaftsbonus in Form von jeweils vier zusätzlichen Elterngeld Plus-Monaten.

Weitere Informationen und Anträge auf Elterngeld zum Herunterladen finden Sie unter

www.familien-wegweiser.de

Auf dieser Serviceseite des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (bmfsfj) können Sie sich auch mit Hilfe des Elterngeldrechners einen Überblick über die Höhe des Elterngeldes verschaffen. Auskünfte gibt es auch telefonisch: (030) 20179130 (Mo bis Do von 9 bis 18 Uhr).



Inseln im Alltag für die Eltern

„In den ersten Wochen nach Jonas' Geburt war an Sex gar nicht zu denken, so sehr schmerzte die Dammnahrt schon allein beim Sitzen. Das besserte sich erst nach Wochen. Und erst nach Monaten hatte ich wieder Verlangen nach Intimität. Da war mein Mann Roland schon richtig frustriert.“

Marlene, 24 Jahre

Nichts auf der Welt kann ein Paar mehr zusammenschweißen als die Geburt eines Kindes. Und nichts kann ein Paar mehr entzweien als das neue Leben mit Kind. Einerseits ist man wie nie zuvor aufeinander angewiesen – etwa um mal eine Auszeit vom Baby nehmen zu können –, andererseits hat man kaum noch die Ruhe, miteinander zu sprechen oder gar etwas miteinander zu unternehmen.

„Liebe besteht nicht darin, dass man einander anschaut, sondern dass man gemeinsam in dieselbe Richtung blickt.“

Antoine de Saint-Exupéry, frz. Schriftsteller

Höchste Zeit zu überlegen, was Ihnen vor der Geburt Ihres Kindes Spaß gemacht hat. Und was Sie mit Ihrer Partnerin, Ihrem Partner unternommen haben. Wollen Sie wie damals mal wieder eine Theaterpremiere besuchen? Gehen Sie gern tanzen oder ins Kino? Ein Abend zu zweit lässt sich jetzt sicher mal organisieren.

Sorgen Sie gerade jetzt dafür, dass Sie sich auch regelmäßig voneinander erzählen. Dafür reicht schon manchmal eine Stunde jede Woche. Sagen Sie einander, was Sie im Moment am meisten beschäftigt und bewegt. Auf diese Weise behalten Sie einen engen Draht. Sie können sich besser ineinander einfühlen und finden schneller wieder zueinander, wenn Sie im Alltag mal unterschiedliche Standpunkte haben. Und das kommt wirklich in jeder Familie vor.

Auf der Suche nach der Lust

Manchmal lässt die Lust auf Sex Monate auf sich warten. Als Mutter haben Sie vielleicht sogar das Gefühl, Ihre Liebe nicht teilen zu können. Und wenn Sie und Ihr Mann sich trotzdem näherkommen, genügt vielleicht schon ein kleiner Mucks vom Baby, und die Zeit der Zärtlichkeit ist vorläufig aufs Neue beendet. Aber auch Männer können nach der Geburt ihres Kindes verunsichert sein, vor allem wenn sie bei der Entbindung dabei waren. Sie brauchen dann ebenfalls Zeit, bis sie sich wieder auf die sexuelle Begegnung einlassen können.

Es gibt so viele Möglichkeiten, einander Lust zu verschaffen und nahe zu sein. Die ersten Male nach der Geburt sind auch eine Chance, den Partner, die Partnerin wieder neu zu entdecken. Lassen Sie sich Zeit dabei.

Kleine Nackenmassage zwischendurch

Wie wäre es, wenn Sie ein kleines Fläschchen voll duftendes Öls gleich neben die Fernbedienung legen? Und Ihren Mann zu einer kleinen Nackenmassage während der Nachrichten überreden? Sie können dabei die Augen schließen und 15 Minuten lang genießen. Und wenn es sein muss, kriegen Sie die wichtigsten Meldungen trotzdem mit. Ein anderes Mal nutzen Sie dann die Gelegenheit, um Ihren Partner mit einer Fußmassage zu verwöhnen.



Leon: „Neulich hat Papa mir vorgemacht, wie man krabbelte. Das sah vielleicht lustig aus. Ich kann mich aber viel besser auf dem Bauch fortbewegen. Als ich neulich unbedingt was von dem lustig verzierten Kuchen haben wollte, bin ich dafür durchs ganze Zimmer gerobbt. Es hat sich gelohnt, Mama und Papa haben ganz glücklich geguckt und lassen mich jetzt mit dem Krabbeln lernen in Ruhe.“

Kleine Forscher unterwegs

Langsam wird Ihr Kind immer mobiler. Um den neunten Lebensmonat herum krabbeln, rutschen oder rollen Kinder auf ihr Ziel zu oder laufen im Bärengang, bevor sie um das erste Lebensjahr herum mit dem Laufenlernen beginnen. Manche lassen auch einzelne Stadien aus, um dann direkt die ersten Schritte zu machen. Studien zeigen, dass es keinen universellen Ablaufplan gibt, sondern jedes Kind die Etappen ganz individuell und in unterschiedlicher Abfolge meistert.

„Huch, wer ist denn das?“

Unter Umständen beginnt Ihr Kind plötzlich, sich vor fremden Personen zu ängstigen. Es fängt vielleicht an zu weinen, will von Ihnen gehalten und getröstet werden. Dieses „Fremdeln“ ist bei jedem Kind unterschiedlich stark ausgeprägt. Es hängt mit einem Phänomen zusammen, das Psychologen Trennungsangst nennen. Damit meinen sie das Unbehagen oder gar die Panik, die Kinder überfallen kann, wenn sie sich zu weit von Mutter und Vater entfernen. Je größer der Aktionsradius Ihres Kindes wird, desto wahrscheinlicher ist es, dass sich auch die Trennungsangst gelegentlich intensiviert. Sie ist bei zwei- bis dreijährigen Kindern am stärksten und begleitet Menschen mehr oder weniger ihr ganzes Leben lang.

„Trennungsangst ist die unsichtbare Leine, die das Kind an vertraute Personen bindet.“

Remo H. Largo, Kinderarzt und Autor von „Babyjahre“

Abschiede von vertrauten Personen verarbeiten

Plötzliche Trennungen und auch kurze, vorübergehende Abschiede von ihren nächsten Bezugspersonen können Kinder sehr beunruhigen. Sie haben noch kein Gefühl für Zeit, und eine Stunde kann sich für sie wie eine Ewigkeit anfühlen. Außerdem müssen sie erst das Vertrauen entwickeln, dass Sie auf jeden Fall und ganz bald wiederkommen werden. Wenn ein Kind sehr darunter leidet, dass es eine Zeit lang nicht bei Ihnen sein konnte, kann es sein, dass es schlechter schläft und bei jedem Abschied lange und herzerreißend weint. Sie müssen dann vielleicht einige Tage oder Wochen besonders geduldig sein, bis Ihr Kind wieder Zutrauen gewinnt und ruhiger wird.

Erst mit etwa vier Jahren entwickeln Kinder ein Bewusstsein für Risiken in ihrer Umgebung. Ihr Hör- und Sehvermögen ist aber erst nach einigen weiteren Jahren mit dem der Erwachsenen vergleichbar. Sie reagieren auch viel langsamer als Erwachsene und schätzen ihr Tempo und ihre Fähigkeiten oft noch falsch ein.

Mit Sicherheit gesund und munter

Wenn Ihr Kind ins Krankenhaus muss, fürchtet es sich weniger, wenn Sie dort mit übernachten und möglichst viel Zeit mit ihm verbringen. Dafür haben Ärzte und Schwestern nicht nur Verständnis, sie raten sogar dazu. Viele Krankenhäuser haben dafür eigens Elternzimmer eingerichtet.

Das Baby vor Unfällen schützen

Ihr Kind kann jetzt immer kraftvoller zupacken. Lampen und Laptops mit Kabeln kann es ebenso vom Tisch ziehen wie heiße Bügeleisen. Die Eltern sind nun oft gefordert, schnell zu reagieren, um ihr Baby vor Schaden zu bewahren.

Vorsicht bei Wickeltisch oder Babywippe!

Ab dem dritten Monat können Kinder sich spontan umdrehen und zur Seite rollen. Deshalb immer eine Hand am Kind lassen, oder mitnehmen, wenn es an der Haustür läutet oder das Telefon klingelt.

Sicher im Auto und per Rad

Auch im Straßenverkehr können Sie einiges für Babys Sicherheit tun. Im Auto sind eine Babyschale und später ein Kindersitz nötig (Prüfnorm: ECE R44 in der aktuellen Zulassungsversion 04).

Auf dem Fahrrad sollten Kinder nur mit Helm (CE-Zeichen, Europäische Prüfnorm EN 1078) und in Sitzen mit hoher Lehne, rutschfesten Fußstützen und Hosenträgergurten mitgenommen werden. Manche Eltern bevorzugen Fahrradanhänger, für die es auch Babyeinsätze gibt.

Vorsicht vor Verbrühungen!

Babys können ihre Ärmchen und Beinchen oft noch nicht koordiniert bewegen und stoßen schnell mal einen Becher Tee oder die heiße Suppe vom Tisch. Die Babyhaut ist ganz besonders zart, und heiße Flüssigkeiten verursachen schon innerhalb weniger Sekunden Verbrühungen zweiten Grades. Der Inhalt einer Tasse kann bereits 30 Prozent der Körperoberfläche Ihres Babys schädigen.

Erste-Hilfe-Tipp bei Verbrühungen:

Die betroffenen Stellen minutenlang unter kaltes Wasser halten.

Sicher in Wohnung und Garten

Sie können Ihr Kind nicht vor allem beschützen, aber vielleicht krabbeln Sie einmal gemeinsam durch die ganze Wohnung und schauen sich dabei genau um. Aus dieser Perspektive erkennen Sie am schnellsten, wo für ein neugieriges Baby Gefahr lauert. Lassen Sie Ihrem Kind trotz aller Vorsicht genug Raum, sich auszutesten und mit Ihrer Hilfe seine Umwelt zu erkunden. Viele Eltern machen die Erfahrung, dass Kinder Schutzengel haben, die sie vor dem Schlimmsten zu behüten scheinen.

Hier ein paar Tipps, wie Sie Ihr Haus sicherer machen können:

- Regale, Fernsehgeräte und andere Möbel kippsicher machen
- Keine Laufflernhilfen nutzen: Darin müssen Kinder unnatürlich trippeln und können leicht Treppen hinunterstürzen
- Steckdosen sichern, Schutzgitter an den Herd anbringen
- Kabel befestigen oder hochlegen
- Plastiktüten, Streichhölzer, Messer, Scheren etc. wegräumen
- Gartenteiche, Planschbecken und Regentonnen abdecken
- Medikamente und Putzmittel wegschließen

Die regional gültige Giftnotrufnummer, die Notrufnummer 112 und die Nummer der Kinderärztin bzw. des Kinderarztes im Telefon speichern.

Die Broschüre „**Risiko Vergiftungsunfälle bei Kindern**“ des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) hilft Eltern, im Notfall schnell und angemessen zu handeln. www.bfr.bund.de/cm/350/risiko-vergiftungsunfaelle-bei-kindern.pdf

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre „Kinder, Kinder. Was hat die Umwelt mit Gesundheit zu tun?“, die vom BfR und weiteren Instituten herausgegeben wurde, unter www.apug.de

Gut zu wissen

Rundum sicher

Auf der Homepage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung erhalten Sie vielfältige Informationen, so auch zu den Themen „Sicherheit“ und „Erste Hilfe“: www.kindergesundheit.de

Leonie: „Stellt euch vor: Meine Eltern haben alle Türen und Schränke verriegelt und vor der Treppe ein Gitter angebracht, damit ich mich nicht verletze. Doch ich habe mich ganz doll gelangweilt und dann ganz laut gebrüllt. Schließlich hat Mama mir eine große Schublade überlassen, die ich immer selbst aufmachen darf und aus der ich alles rausholen kann. Jetzt habe ich wieder viel zu entdecken.“

Die Zähne

Manche Säuglinge haben schon nach wenigen Wochen den ersten Schneidezahn, andere erst mit einem Jahr. Nach den Schneidezähnen kommen in der Regel die Backenzähne, dann die Eckzähne, und schließlich sind mit 19 bis 36 Monaten die zweiten Backenzähne an der Reihe. Meist sind mit 24 bis 30 Monaten alle 20 Milchzähne da. Vielen Kindern merkt man gar nicht an, dass sie Zähnchen kriegen. Bei anderen fließt dann mehr Speichel, manche schlafen schlecht, weinen oder fiebern. Manchmal verschaffen Beißringe Linderung.

Mit dem ersten Zahn fängt alles an

Eltern sollten die Zähne ihrer Kinder ab dem ersten Milchzahn täglich mit Kinderzahnpaste putzen (zum Beispiel mit 0,05 Prozent Fluorid), nach einer Weile zweimal täglich. Manche Zahnärzte empfehlen, die ersten Male ein Wattestäbchen zu benutzen, damit die Kinder sich langsam an einen Gegenstand im Mund gewöhnen können.

Das ist gut für die Zähne

Jodiertes Speisesalz mit Fluor in gekochten Speisen sorgt für genügend Fluor im Körper des Kindes. Verzichten Sie möglichst auf Nuckelflaschen und Trinkhilfen mit gesüßten Säften und Tees, denn Zucker schädigt die Zähne und verursacht Karies.

Mineralwasser ist als Durstlöscher besser geeignet und sollte so früh wie möglich in einem kindgerechten Becher (ohne Trinkhilfe) gereicht werden.

Eine bunte Zahnbürste mit weichen Borsten und kurzem Kopf macht es Ihrem Kind leichter, das Zähneputzen zu lernen. Nachputzen müssen Sie aber noch lange: Erst Schulkinder sind geschickt genug, ihre Zähne selbst plaquefrei zu putzen.

Leon: „Tagelang habe ich geübt und geübt. Heute war es endlich so weit. Endlich macht meine Zunge, was ich will. Jetzt bleibt der Brei im Mund, wenn Mama mich mit dem schönen bunten Löffel füttert. Sie hat sich gefreut und gesagt, dass ich jetzt schon ein ganz großer Junge bin. Und auch ich bin ganz doll stolz auf mich.“

Das spricht für gute Pflege von Anfang an

Wenn die Milchzähne gesund bleiben, haben Kinder gute Chancen, dass auch die bleibenden Zähne das ganze Leben lang erhalten bleiben. Noch leidet in Deutschland ein Viertel aller Dreijährigen unter Karies, nur 17 Prozent von ihnen erhalten die nötige Behandlung. Jeder Milchzahn ist wichtig, er ist Platzhalter für einen bleibenden Zahn. Daher ist das Milchgebiss entscheidend für eine gesunde Kieferentwicklung.

Ein Lied, mit dem Zähneputzen mehr Spaß macht:

**„Ritsche, ratsche hin und her,
Zähneputzen ist nicht schwer.
Oben, unten, links und rechts,
Zähneputzen ist nicht schlecht...“**

Sie können mit Ihrem Kind eine ganz individuelle Fortsetzung finden oder ein eigenes Lied dichten...



Von der Milch zum Brei*

Manche Babys zeigen ihren Eltern ab dem 6. bis 8. Monat selbst, wann sie bereit sind für den ersten Brei. Sie greifen von sich aus vielleicht nach einem Stückchen Brot oder stecken spielerisch einen Löffel in den Mund.

Ab dem 5. bis 7. Monat

Bei dem ersten Brei können Sie mittags statt der Milch einen Brei aus Gemüse, Kartoffeln und Fleisch geben. Beginnen Sie mit einigen Löffeln Gemüsepüree vor der Milchmahlzeit am Mittag. Klappt das gut, können Sie langsam zum vollständigen Brei übergehen und die Milch weglassen. Zu den anderen Mahlzeiten bekommt Ihr Kind aber weiterhin Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung (siehe Grundrezept 1).

Ab dem 6. bis 8. Monat

Frühestens zu Beginn des sechsten Monats und spätestens zu Beginn des achten Monats bekommt Ihr Baby einen weiteren Brei am Abend: einen Milch-Getreide-Brei. Der versorgt es mit weiteren wichtigen Nährstoffen. Auch Babys mit Allergien in der Familie dürfen diesen mit echter Kuhmilch genießen (siehe Grundrezept 2).

* aid-infodienst (Hrsg.): *Das beste Essen für Babys*. Bonn. www.aid.de

Ab dem 7. bis 9. Monat

Nach etwa einem weiteren Monat wird die Stillmahlzeit oder die Flasche am Nachmittag durch den milchfreien Getreide-Obst-Brei ersetzt (siehe Grundrezept 3).

Ab Ende des ersten Lebensjahres

Ab Ende des ersten Lebensjahres können die Kinder immer mehr an den Familienmahlzeiten teilnehmen. Das Stillen bzw. die Flaschennahrung wird am Morgen allmählich durch Milch, Brot bzw. Müsli ersetzt. Anstelle des mittäglichen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breis tritt das Mittagessen, das die ganze Familie isst. Nachmittags können Zwischenmahlzeiten aus Brot bzw. Zwieback und Obst und später auch aus Rohkost bestehen.

Gut zu wissen

Der genaue Zeitpunkt

für den ersten Brei ist von Kind zu Kind unterschiedlich. Frühestens mit Beginn des fünften Monats, spätestens mit Beginn des siebten Monats, ist es Zeit für den ersten Brei.

Vegetarische Ernährung

Wenn Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren möchten, geht auch ein Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei. Hier gelten besondere Regeln, da Eisen aus Getreide schlechter aufgenommen wird. Daher müssen vegetarische Vollkorn-Getreidemahlzeiten zum Beispiel mit Vitamin C (beispielsweise Orangensaft) angereichert werden, und sie sollen keine Milch enthalten, weil Milch die Eisenaufnahme beeinträchtigt. Über die vegetarische Ernährung sollten Sie auf jeden Fall Rücksprache mit Ihrer Kinderärztin bzw. Kinderarzt halten.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.fke-do.de

Nahrung aus dem Gläschen

Wenn Sie den ersten Brei aus dem Gläschen füttern wollen, achten Sie darauf, dass die Hauptzutaten Gemüse, Kartoffeln und Fleisch enthalten sind. Anstelle von Kartoffeln können auch ab und zu Gläschen mit Nudeln oder Reis gefüttert werden. Auch diese fertigen Breie sind mit allem versehen, was Ihr Baby braucht. Sie dürfen also nicht nachwürzen, auch wenn Ihnen der Brei zu ungewürzt erscheint. Das Beste ist Trinkwasser (siehe Infokasten Getränke), und zwar nicht nur zu den Mahlzeiten, sondern auch zwischendurch.

Grundrezept 1

für den Mittagsbrei: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Zutaten für eine Portion

100 g Gemüse
50 g Kartoffeln
30 g mageres Fleisch (zum Beispiel Rind, Schwein, Lamm, Geflügel)
3½ EL Fruchtsaft, zum Beispiel Orangensaft
2 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Gemüse putzen, in grobe Stücke schneiden, Kartoffel schälen und in feine Scheiben schneiden
2. Mit klein geschnittenem Fleisch oder Hackfleisch in wenig Wasser garen (circa 10 Minuten)
3. Mit dem Saft pürieren
4. Rapsöl unterrühren. Ist der Brei zu fest, Saft bzw. Wasser dazugeben
5. Fertig

Gut zu wissen

Wenn Sie Brei aus dem Gläschen füttern

Wählen Sie regelmäßig Breie mit den Hauptzutaten aus dem Grundrezept Gemüse, Kartoffeln und Fleisch. Gelegentlich können die Kartoffeln durch Reis bzw. Nudeln ersetzt werden. Bitte würzen Sie den Brei nicht nach!

Grundrezept 2

für den Milch-Getreide-Brei am Abend

Zutaten für eine Portion

200 ml Vollmilch (3,5 % Fett)
20 g Vollkorn-Getreide(flocken)
2 EL Fruchtsaft oder zerdrücktes Obst

Zubereitung

1. Instant-Getreideflocken in die aufgekochte Milch einrühren
2. Quellen lassen
3. Fruchtsaft unterrühren
4. Fertig

Nehmen Sie Vollmilch. Das Baby braucht im ersten Lebensjahr etwas mehr Fett.

Das mögen Kinder mit einem Jahr

- Ihr Baby braucht jetzt keinen Brei mehr, aber fünf „richtige“ Mahlzeiten. Es will immer häufiger alleine essen:
- Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei geht in die Mittagsmahlzeit der Familie über.
- Aus dem Milch-Getreide-Brei am Abend wird das Abendbrot mit Milch aus der Tasse.
- Das Stillen bzw. die Säuglingsmilch am Morgen geht langsam in ein Frühstück aus Milch und Brot oder Müsli über.
- Der milchfreie Getreide-Obst-Brei wird durch zwei Zwischenmahlzeiten aus Brot / Zwieback plus Obst und und später auch Rohkost ersetzt.
- Zusätzliche Milch, Joghurt oder Quark – zum Beispiel als Zwischenmahlzeit – sind nicht empfehlenswert.

Gut zu wissen

Getränke

In den ersten vier bis sechs Monaten erhält Ihr Baby durch Muttermilch oder Fertigmilch genügend Flüssigkeit. Zusätzliche Getränke sind in dieser Zeit nur an besonders heißen Tagen, bei Fieber oder Durchfall nötig – am besten Leitungswasser oder ungesüßter Früchte- oder Kräutertee. Leitungswasser muss nicht abgekocht werden. Lassen Sie es aber immer so lange ablaufen, bis kaltes Wasser aus der Leitung fließt. Es sollte kein Trinkwasser aus Bleileitungen verwendet werden. Wasser aus Hausbrunnen sollte nur nach Prüfung der Eignung verwendet werden. Üben Sie das Trinken mit Ihrem Kind am besten aus dem Becher oder der Tasse. Ständiges Nuckeln am Fläschchen schadet den Zähnen.

Erst wenn die dritte Breimahlzeit (Getreide-Obst-Brei) eingeführt ist, braucht das Baby – mit Ausnahme der oben genannten Situationen – zusätzliche Flüssigkeit. Geben Sie Ihrem Baby bevorzugt aus Becher oder Tasse zu trinken und nicht aus der Flasche.

Grundrezept 3

für den Getreide-Obst-Brei am Nachmittag

Zutaten für eine Portion

- 90 ml Wasser
- 20 g Vollkorn-Getreide(flocken)
- 100 g zerdrücktes, fein geriebenes oder püriertes Obst oder Obstmus, zum Beispiel Apfel oder Birne
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Instant-Getreideflocken in aufgekochtes Wasser einrühren
2. Frisches, püriertes Obst zugeben
3. Rapsöl unterrühren
4. Fertig

10–14 Monate



Der erste Geburtstag und weitere Meilensteine

Und wieder stehen Ihnen spannende Wochen bevor: Bald dürfen Sie den ersten Geburtstag Ihres Lieblings feiern. Und Sie müssen vielleicht eine liebevolle und passende Betreuung für Ihr Kind finden, wenn Sie, wie viele Mütter und Väter, jetzt in Ihren Beruf zurückkehren.

„Um Kinder zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf.“

Afrikanisches Sprichwort

Wenn Mütter und Väter wieder arbeiten

Das Lied „Hänschen klein ging allein in die weite Welt hinein“ kennen wohl alle Mütter noch aus der eigenen Kindheit. Nun bekommt der Vers „Aber Mama weinet sehr, hat ja nun kein Hänschen mehr“ für Sie vielleicht eine besondere Bedeutung. Denn wenn Sie jetzt wieder in Ihren Beruf einsteigen wollen, steht die erste große Ablösung von Ihrem Kind an.

Ab dem Alter von einem Jahr gilt Ihr Kind schon als Kleinkind und profitiert möglicherweise schon seit einiger Zeit sehr von Spielkreisen oder Krabbelgruppen, die Sie zusammen besuchen. Manche Kinder sind jetzt auch reif für eine mehrstündige Betreuung in der Kinderkrippe oder bei der Tagesmutter. Damit gewinnen Väter und Mütter ein Stück eigenes Leben zurück. Das kann der ganzen Familie guttun, vor allem auch der Person, die für das Kind bislang zu Hause geblieben ist.

Betreuungskosten absetzen

Wenn beide Eltern zurück in den Beruf wollen oder müssen, können sie zwischen privater und institutioneller Betreuung (Kinderkrippe) abwägen. Betreuungskosten lassen sich bei der Steuer geltend machen. Wie hoch der Betrag ist, der geltend gemacht werden kann, erfahren Sie beim Finanzamt.

Auskünfte über einkommensabhängige Zuschüsse der Kommunen zu den Kosten von Tageseltern erteilen Bezirks- oder Jugendämter. Die Höhe der Zuschüsse ist vergleichbar mit der, die für Kindergartengebühren gewährt wird.

Wer soll unser Kind betreuen?

Spätestens jetzt stellt sich die Frage, wer Ihr Kind tagsüber betreuen soll. Die Möglichkeiten reichen von Tagesmutter oder -vater über Kinderkrippe, Oma und Opa bis hin zu Au-pair oder Babysitter – je nachdem, wie viel Geld Sie ausgeben können oder wollen. Auch die Entwicklung und der Charakter Ihres Kindes spielen eine Rolle. Manchmal ist eine Kindergruppe genau das Richtige, andere Kinder brauchen eine familiärem Betreuung oder sogar eine einzige vertraute Bezugsperson, und das eine oder andere Kind braucht vielleicht doch noch eine Weile Mutter oder Vater, die sich um es kümmern.

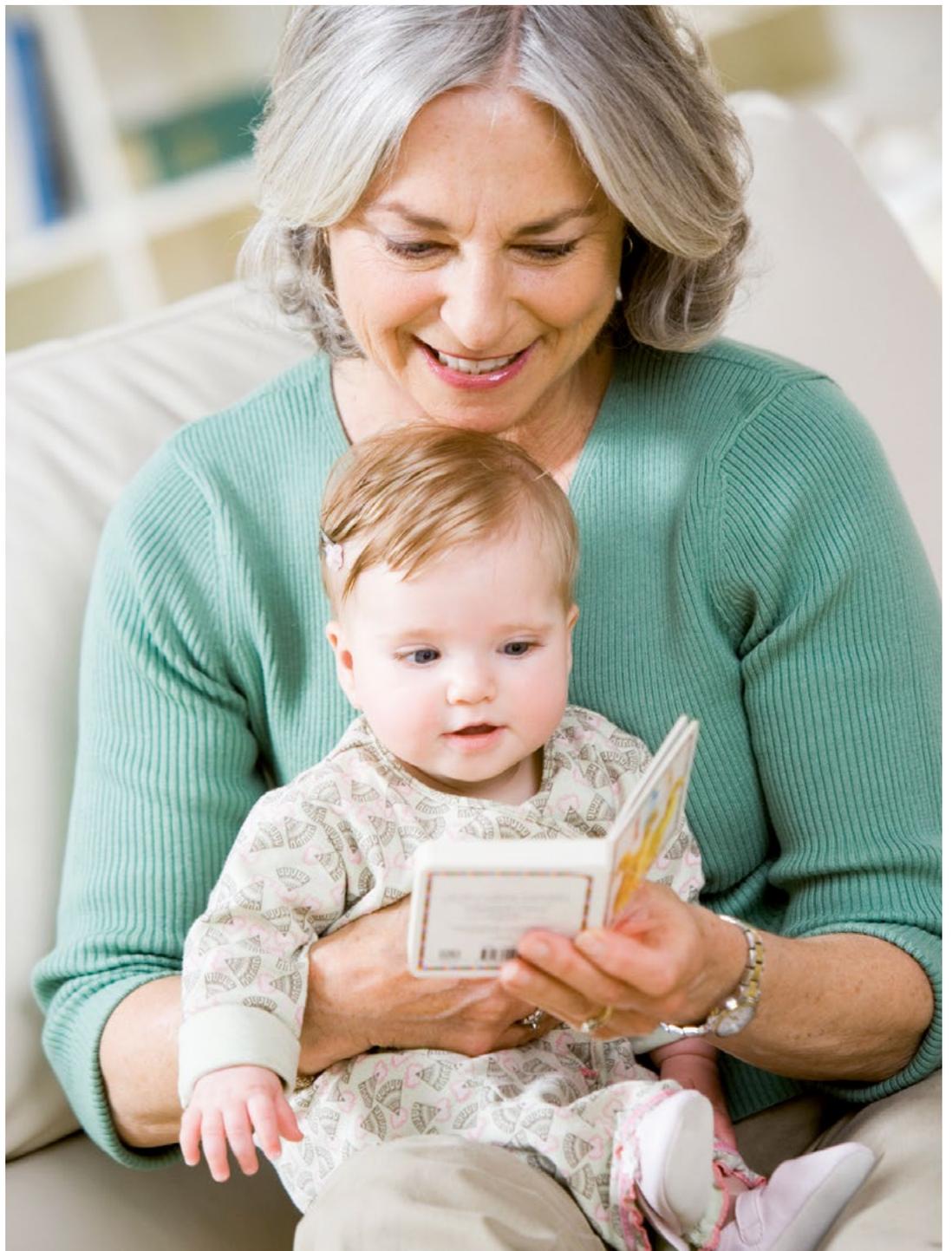
„Vor der Geburt habe ich mir vorgenommen, nach einem Jahr wieder zu arbeiten. Jetzt habe ich angefangen. Klara geht in die Kinderkrippe, und ich fühle mich schuldig, weil ich sie weggebe. Aber Klara findet es toll, mit den anderen Kindern zu spielen. Nachmittags will sie manchmal gar nicht mit nach Hause kommen.“

Angelika, 30 Jahre

Gut zu wissen

Mütter setzen neue Trends

Früher zurück in den Beruf und nicht nur in Teilzeit arbeiten – das wünschen sich immer mehr Mütter. 41 Prozent der Frauen mit Kindern zwischen ein und zwei Jahren sind heute berufstätig, ihre Zahl steigt auf 54 Prozent, sobald die Kinder zwei oder drei Jahre alt sind. Der Trend wird von beiden Geschlechtern getragen: 60 Prozent der Eltern, deren jüngstes Kind zwischen ein und drei Jahre ist, sagen: Wir wollen beide berufstätig sein und uns gleichermaßen um Haushalt und Familie kümmern.



„Indira wollte einfach nicht bei der Tagesmutter bleiben. Wir haben noch zwei andere Adressen ausprobiert, aber wir mussten sie meist nach zwei Stunden wieder abholen. Nun bleibt Ernst die nächsten Monate zu Hause und nimmt Elternzeit, sein Chef hat selbst zwei Kinder und war sehr entgegenkommend. Und nächstes Jahr sehen wir dann weiter.“

Ernst und Beatrix (45 und 34 Jahre) mit Indira (9 Monate)

Welche Betreuung passt zu uns und unserem Kind?

Nehmen Sie sich Zeit, Ihr Kind langsam in die Kindergruppe einzugewöhnen. Am ersten Tag bleiben Sie am besten dabei, am zweiten Tag können Sie vielleicht dann schon mal eine Stunde weggehen, am dritten schon zwei etc., bis Ihr Kind sich in der neuen Umgebung sicher genug aufgehoben fühlt. Auch in Zukunft wird es beim Abschied vielleicht an manchen Tagen Tränen geben, aber wenn Sie beide zu den Betreuerinnen und Betreuern Vertrauen haben, wird Ihr Kind schnell wieder lachen. Jede Variante hat ihre Vor- und Nachteile, die Sie gegeneinander abwägen müssen. Ausschlaggebend sind Ihre Prioritäten, Finanzen und nicht zuletzt die Bedürfnisse Ihres Kindes.

Oma- und Opa-Variante

Wenn nahe Verwandte Ihr Kind betreuen, ist das wahrscheinlich die kostengünstigste Lösung. Um Konflikten vorzubeugen, müssen sich alle Beteiligten in Erziehungsvorstellungen und -gewohnheiten gut verständigen können. Außerdem stellt sich die Frage, wer auf das Kind aufpasst, sollten Oma und Opa mal krank sein, in Urlaub fahren oder aus anderen Gründen ausfallen.

In vielen Städten gibt es mittlerweile Oma-Opa-Hilfsdienste, die Ihnen den Kontakt zu Leihomas und -opas vermitteln. Oft beteiligen sich daran Frauen, manchmal auch Männer, die selbst Kinder großgezogen haben, die aber entweder noch keine Enkelkinder haben, oder welche, die weit entfernt wohnen. Gegen eine kleine Gebühr springen Leihomas oder -opas bei Ihnen als Babysitter ein oder übernehmen sogar regelmäßig ein paar Stunden die Betreuung für Ihr Kind.

Au-pair-Variante

Wer viel Platz im Haus hat, kann über eine Vermittlungsagentur eine Au-pair-Kraft beschäftigen. Meist sind dies junge Frauen bis Anfang 20, die oft geringe Deutschkenntnisse haben, dafür aber Kindern und Eltern ein Stück einer fremden Kultur mitbringen. Pädagogische Kenntnisse dürfen Eltern nicht voraussetzen, dafür kann das Kind in der gewohnten Umgebung bleiben und im Rahmen der Arbeitszeit des Au-pairs flexibel betreut werden. Zu beachten ist dabei allerdings: Au-pair-Kräfte sind auch Familienmitglieder, keine Dienstboten – sie brauchen Ansprache und bei Heimweh vielleicht auch mal Trost.

Zuhause-Variante

Kinderfrauen haben meist noch keine eigenen Kinder, oder sie haben ihre Kinder bereits großgezogen. Manche haben wie eine Tagesmutter eine pädagogische Fortbildung absolviert (siehe Interview mit Prof. Dr. Völschow auf Seite 44). Die Kinderfrau kommt ins Haus, ist meist flexibel in ihren Arbeitszeiten und übernimmt auch das Kochen oder andere Leistungen im Haushalt – je nach Absprache. Dabei ist zu bedenken, dass die Betreuungskosten bei Übernahme von Hausarbeiten nicht von der Steuer abgesetzt werden können. Die Zuhause-Variante ist oft eine kostenintensive Lösung und lohnt sich vor allem, wenn mehrere Kinder zu betreuen sind.

Außer-Haus-Betreuung: Kindergruppe

In vielen Städten und Gemeinden gibt es von Eltern organisierte Kindergruppen. Zusammen haben sie eine oder mehrere Erzieher/innen engagiert, Räume gemietet und engagieren sich in unterschiedlichem Umfang selbst – zum Beispiel durch die Zubereitung von Mittagessen. Die Plätze in diesen Gruppen sind ähnlich begehrt wie jene in Kinderkrippen. Es gibt häufig lange Wartelisten, eine frühe Anmeldung ist daher ratsam. Wenn alle Stricke reißen, können Sie überlegen, mit anderen Eltern zusammen selbst eine Kindergruppe zu gründen.

Kinderkrippe

Dies sind Tageseinrichtungen für Kinder bis zu drei Jahren, häufig sind sie einem Kindergarten angegliedert. Die Kinder werden meist in Gruppen von bis zu acht Kindern von ein bis zwei Erzieher/innen betreut. Sie können ein pädagogisches Konzept und geschultes Personal erwarten. Oft können Kinder von der Kinderkrippe direkt in den dazugehörigen Kindergarten wechseln, wenn sie drei Jahre alt sind. Die Eingewöhnung entfällt dann.

Rechtzeitig anmelden

Es ist für viele Eltern schwierig, eine gute Ganztagsbetreuung zu einem erschwinglichen Preis zu finden. Melden Sie sich deshalb frühzeitig, am besten direkt kurz nach der Geburt, bei Kindergruppen oder -krippen an.

Gute Tagesmütter oder Babysitter findet man am besten über das Jugendamt, bei Vermittlungsstellen oder durch Empfehlungen von Freunden und Bekannten.

Welche Tagesmutter für mein Kind?

Ein Gespräch mit Prof. Dr. Yvette Völschow, Sozial- und Erziehungswissenschaftlerin an der Hochschule Vechta

Wie finde ich überhaupt Tageseltern?

„Viele Jugendämter, Kindertagespflegevereine oder Familienservicebüros haben Listen von Tageseltern, das heißt von Frauen und einigen wenigen Männern, die bei einer Bildungseinrichtung eine Fortbildung in Kleinkindbetreuung gemacht und eine Pflegeerlaubnis erworben haben. Eltern können sich aber auch im Bekannten- und Freundeskreis umhören, Hebammen und Ärzte fragen, ob sie jemanden empfehlen können.“

Worauf sollten Eltern bei der Auswahl der Betreuungsperson achten?

„Man sollte auf die Qualifizierung der Pflegepersonen achten und auf das Bauchgefühl beim Kennenlernen. Meist sind es Frauen, Mütter, die Tageskinder zusammen mit ihren eigenen Kindern bei sich zu Hause betreuen. Da ist es wichtig, dass man der Tagesmutter vertraut und glaubt, dass gemeinsam auch Konflikte gelöst werden können. Welche Erziehungsvorstellungen hat sie, und wie, wenn nötig, will sie dem Kind Grenzen setzen? Falls das Kind zu den Mahlzeiten bleibt – wird es nach den Vorstellungen der Eltern ernährt? Außerdem sollten Eltern sich bei der Tagespflegeperson umschauen: Wie viel Platz bietet die Wohnung? Gibt es anregende Spielmöglichkeiten? Ist die Wohnung sicher, das heißt, sind Putzmittel u. Ä. außer Reichweite, Treppen gesichert, Steckdosen vor Kinderhänden geschützt? Falls es einen Garten mit Gartenteich gibt, ist er abgedeckt? Wird im Haus geraucht? Wer hat sonst noch Kontakt zu den Kindern? Wie viele Kinder werden gemeinsam betreut?“

Im ersten Gespräch kann man auch nach der Motivation der Tagespflegeperson fragen und danach, ob es einen geregelten Ablauf, gemeinsame Spiele, einen Morgenkreis, eine gemeinsame Verabschiedung gibt.“

Spricht etwas dagegen, dass eine Tagesmutter eigene Kinder mit betreut?

„Nach meiner Erfahrung ist es am einfachsten, wenn das betreute Kind etwas jünger ist als das Kind der Tageseltern. Dann kann man dem Tagespflegekind leichter erklären, warum die Tochter oder der Sohn der Pflegeperson eine gesonderte Stellung hat. Benachteiligungen sollte es natürlich nicht geben.“

Gibt es ein Mindestalter für Tagespflegekinder?

„Nein. Ob ein Kind reif für die Tagespflege ist, hängt vom Kind, seinen Eltern und von der Ausstattung der Tageseltern ab. Ein Baby braucht eine andere Umgebung und Betreuung als ein Kind, das bereits laufen kann. Unter guten Bedingungen klappt die Tagespflege auch mit sehr kleinen Kindern, wenn die Eltern nicht mit Schuldgefühlen und Zweifeln kämpfen. Die spürt jedes Kind und reagiert darauf.“

Für welche Eltern und Kinder ist ein Tagespflegeplatz die richtige Betreuungsform?

„Tagespflegeplätze eignen sich, wenn man flexible und individuell abgesprochene Betreuungszeiten braucht. Für Kinder, die zwar gern in Gesellschaft mit anderen Kindern sind, aber von größeren Gruppen und Institutionen überfordert wären, ist die familiäre Atmosphäre bei den Tageseltern ideal. Einzelkinder können Tagesgeschwister und Freunde finden. Und manch mal können Tageseltern sogar bei Problemen weiterhelfen.“

Damit die Betreuung gut klappt, muss aber letztlich auch die Chemie zwischen Kind und Pflegeperson und zwischen Eltern und Pflegeperson stimmen.“



Mit Siebenmeilenstiefeln geht es weiter

Ihr Kind hält Sie jetzt ganz schön auf Trab. Nun ist eine ganz neue Perspektive angesagt! Viele Kinder machen ihre ersten Schritte mit zwölf bis 14 Monaten, andere haben sie schon mit acht Monaten getan, und wieder andere beginnen erst mit 18 bis 20 Monaten zu laufen. Kinder haben einen großen Bewegungsdrang und so viel Energie, dass Ihnen vielleicht manchmal ganz schwindlig wird. Wenn Kinder sich gern und viel bewegen, ist das keine Hyperaktivität (oder nur in den seltensten Fällen), sondern ganz normal.

Spieglein, Spieglein an der Wand

Noch erkennt Ihr Kind sich nicht selbst im Spiegel – aber sein Abbild betrachtet es schon mit großem Interesse. Auch das innere Bild der eigenen Person entwickelt sich jetzt bereits: Hat Ihr Kind sich selbst schon mal ganz aufmerksam angeschaut und den eigenen Bauch, die Füßchen oder den Popo untersucht? Andere Menschen kann Ihr Kind schon seit einigen Monaten als eigenständige Personen wahrnehmen und ihre Gefühle nachempfinden. Bis zum 15. Lebensmonat kullern ihm wahrscheinlich Tränen über die Wangen, wenn es andere Kinder weinen sieht. Später leidet es nicht mehr nur mit, sondern versucht die anderen zu trösten oder ihre Furcht oder Schmerzen zu lindern.

Übung macht den Meister

Ihr Kind will jetzt vieles allein machen und sich nicht mehr helfen lassen. Es weiß inzwischen, welche Dinge zusammengehören und was in welcher Abfolge getan werden muss. Das muss es jetzt erst mal ausprobieren: Aha, erst ziehe ich die Socken an, dann die Gummistiefel. Kinder verstehen jetzt auch, dass ihre Handlungen etwas bewirken. Zum Beispiel wenn sie an der Schnur der Spieluhr ziehen oder – ein beliebtes Spiel – den Lichtschalter immer wieder drücken: an – aus, an – aus, an – aus...

Gut zu wissen

Es gibt Phasen, da erscheinen Kinder ihren Eltern plötzlich schwieriger als bisher. Sie quengeln und weinen mehr, schlafen vielleicht schlechter oder klammern sich an Mamas Rockzipfel. Das kann enorm anstrengend sein. Zum Trost: Meist lernt Ihr Kind dann etwas Neues und erobert sich wieder ein Stück der Welt um sich herum!

Teddy, Schnuller und Co.

Haben Sie einen Lieblingsring, den Sie täglich tragen? Und fühlen Sie sich unwohl, wenn Sie ihn mal vergessen? Dann können Sie leicht nachvollziehen, dass Ihr Kind, für das unsere Welt noch so neu und manchmal bedrohlich erscheint, seinen Teddy, sein Kuscheltuch oder seinen Schnuller nicht lange entbehren will. Manche Kinder verlassen ohne ihr Kuscheltier nicht einmal das Haus. In manchen Kulturen werden Kinder sehr viel länger getragen, und sie schlafen oft bei den Eltern oder den Geschwistern. Aber auch hier tragen viele Eltern ihre Babys in Tragetüchern oder Tragesystemen nahe am Körper und stellen fest, dass sie dadurch ausgeglichener sind. Kuscheltiere und Co. spielen dann meist eine nicht ganz so große Rolle.

Leon: „Mitgekriegt habe ich von den Erwachsenen ja schon immer eine Menge. Aber jetzt kann ich mich auch schon mit euch unterhalten. Erst habe ich 'Mama' und 'Papa' gesagt. Dann habe ich immer schön geübt, was sie mir vorgesagt haben. Und jetzt verstehen sie auch schon oft, was ich meine. Vor allem, wenn ich 'Auto, Auto' rufe, dann weiß Papa sofort, dass ich spazieren fahren will.“

Streitpunkt Schnuller



Auf Fotos fällt es Ihnen vielleicht besonders auf: Überall ist die Tochter oder der Sohn mit dem knallbunten Schnuller zu sehen. Ob das eine gute Entscheidung war, sie oder ihn daran zu gewöhnen? Wäre der Daumen nicht praktischer gewesen?

Pro Schnuller

Die einen sagen, Kinder hätten ein angeborenes Saugbedürfnis und manche eben ein besonders großes. Dann sei der Schnuller eine Hilfe. Außerdem unterstütze der Schnuller die Kinder dabei, sich selbst zu beruhigen. Schließlich sei er allemal besser als der Daumen, den könne man nicht einfach so verschwinden lassen, wenn es so weit sei.

Gut zu wissen

US-Forscher fanden heraus, dass Schnuller dem Plötzlichen Kindstod vorbeugen können. Laut ihrer Studie halbiert sich das Risiko, wenn Babys mit Schnuller schlafen. Wieso das so ist, bleibt unklar. Vielleicht verhindert ein großer Griff am Schnuller das Versinken unter der Bettdecke und gewährleistet dadurch die Luftzufuhr.

Hauck FR, Omojokun OO, Siadaty MS. 2005. Do Pacifiers Reduce the Risk of Sudden Infant Death Syndrome? A Meta-analysis. Pediatrics 116(5):e716-23.

Contra Schnuller

Die anderen sagen, Schnuller schaden einer gesunden Zahnstellung und behinderten das Sprechenlernen. Zu dieser Gruppe gehört der Verband der Kinder- und Jugendärzte in Deutschland. Sie warnen, dass Schnuller auch Ohrinfekte mit schlimmen Folgen, darunter Hörverlust, verursachen können. Auch Mandelentzündungen und Polypen könnten dadurch leichter entstehen. Kieferverformungen, die sich durch Nuckeln über den ersten Geburtstag hinaus entwickelt haben, könnten meist nur kieferorthopädisch reguliert werden.

Leonie: „Wir waren neulich ganz weit weg am Meer. Da habe ich meinen Schnuller verloren und dann auch noch den Ersatznuckel. Abends im Bett habe ich ganz doll geweint, und Mama und Papa sahen auch ganz unglücklich aus. Aber am nächsten Tag gab es so viel zu sehen und zu entdecken, da habe ich den Nuckel gar nicht mehr vermisst. Jetzt sind wir wieder zu Hause, und ich brauche gar keinen Schnuller mehr. Ich bin ja schon sooooo groß!“

Wann muss Schluss sein mit dem kleinen Tröster?

Der Verband der Kinder- und Jugendärzte empfiehlt, den Schnuller bis zum siebten Lebensmonat abzuschaffen, danach bräuchten Kinder Anregung und Beschäftigung, keine Ruhigstellung durch Schnuller. Allenfalls Frühgeborene dürften bis zum Ende des ersten Lebensjahres am Schnuller nuckeln.

Andere Kinderärzte sind weniger streng: Sie sagen, ab dem zweiten Geburtstag sollte ein Kind ohne Schnuller auskommen.

Tipps fürs Abgewöhnen:

- Den Schnuller mit Beginn des Abstillens abgewöhnen.
- Eine „Fee“ zaubert den Schnuller über Nacht weg und lässt eine Belohnung da.
- Machen Sie ein Tauschgeschäft: Für den Schnuller gibt es ein kleines Geschenk, einen Schwimmbadbesuch, ein Bilderbuch, Malstifte.

Daumenlutschen ist keine Alternative

Wenn schon nuckeln, dann lieber am Schnuller, sagen Kieferorthopäden der Initiative Kiefergesundheit e.V.. Denn die Kraft des Daumens wirkt wie ein Stemmeisen auf Zähne und Kiefer ein: Die oberen Zähne können dadurch nach vorn wachsen, der Unterkiefer kann nach hinten gedrückt werden. Und manche Gaumen werden durch das Nuckeln schmal und wölben sich nach oben, während der Unterkiefer breiter wird.

Gut zu wissen

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind das Trinkfläschchen nicht als Nuckelersatz für Daumen oder Schnuller benutzt. Das dauerhafte Umspülen der Milchzähne schädigt den Zahnschmelz.

Laufenlernen – ein Balanceakt



Etwa mit einem Jahr fängt Ihr Kind an zu laufen, einige laufen sogar schon früher. Aber auch wenn Ihr Kleines im 14. Lebensmonat noch nicht läuft, machen Sie sich keine Sorgen:

Jedes Kind hat sein eigenes Tempo und seine eigenen Ideen, wann und wie das Laufenlernen klappen kann. Und das können Sie auch nicht beschleunigen.

Barfuß oder mit Stoppersocken?

Laufen ist ein regelrechter Balanceakt, der viel Übung braucht. Mit den ersten Schritten die Ihr Kind macht, trainiert es gleichzeitig seine Fußmuskeln, das Fußgewölbe bildet sich jetzt erst richtig aus. Wenn Ihr Fußboden es zulässt und nicht zu kalt ist, dann lassen Sie Ihr Baby am besten barfuß seine ersten Schritte machen. Denn am besten können sich die kleinen Füßchen auf die neue Belastung einstellen, wenn sie durch nichts beschränkt oder gar eingeeengt werden. Ansonsten sind kuscheligwarme „Stoppersocken“ eine gute Alternative: Ihr Kind behält warme Füße und rutscht nicht aus. Früher dachte man, Kinderfüße müssten besonders gestützt werden, deshalb müssten die Schuhe fest sein. Heute weiß man: Das Gegenteil ist richtig! Feste Schuhe engen ein und nehmen der Fußmuskulatur zu viel Arbeit ab.

Worauf Sie beim Schuhkauf achten sollten

Wenn Ihr Kind draußen die ersten Gehversuche unternimmt, dann sollten Sie ihm Schuhe anziehen. So kann es sich nicht verletzen oder erkälten. Die erste Fußbekleidung sollte weich sein und den zarten Kinderfüßchen viel Bewegungsfreiheit lassen. Denn in diesem Alter kann das knorpelige Gewebe durch zu harte oder zu kleine Schuhe Schaden nehmen. Der Schuh sollte sich dem Fuß anpassen, nicht umgekehrt! Nehmen Sie verschiedene Schuhe in die Hand, und biegen Sie sie. So merken sie, welcher Schuh hart und welcher weich ist.

Außerdem muss der Schuh die richtige Größe haben. Klingt einfach, ist es aber nicht. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass viele Eltern ihren Kindern zu große Schuhe kaufen – darin rutschen die Kinder herum und stauchen sich vorn die Zehen. Viele Kinder tragen aber auch zu kleine Schuhe, die Druckstellen und Blasen verursachen und die Füße verformen können.

Vor dem Einkauf stellen Sie Ihren Sprössling am besten auf ein Blatt Papier und umranden seine Füße (mit einem Stift). Diese Fußschablonen können Sie dann im Geschäft in die neuen Schuhe einlegen: Wenn das Papier im Schuh vorn oder hinten oder auch an den Seiten knautscht, ist er zu klein. Die Methode, vorn auf den Schuh zu drücken, während Ihr Kind die Schuhe trägt, hat sich dagegen nicht bewährt:

Es kann nämlich sein, dass Ihr Kind unwillkürlich die Zehen anzieht. Besonders bei Hausschuhen sollten Sie darauf achten, dass die Kinderpuschen wirklich passen! Denn gerade Hausschuhe sind oft mit falschen Schuhgrößen bezeichnet.

Und noch etwas: Als Faustformel sagt man, dass Kinderfüße pro drei Zentimeter Körperwachstum um fünf Millimeter wachsen. Prüfen Sie daher regelmäßig alle drei bis vier Monate, ob die Schuhe noch passen.

Gehversuche in sicherer Umgebung

Ein Kind, das anfängt zu laufen, erfordert besondere Aufmerksamkeit. Ihre Wohnung und den Garten müssen Sie noch einmal unter diesem Gesichtspunkt sicher machen: Ecken und scharfe Kanten in Kopfhöhe sollten gepolstert sein, Treppen mit Gittern abgesichert werden, Regale und andere Möbel verschrauben Sie spätestens jetzt fest mit der Wand. Denn: Laufen ist am Anfang eine verflixt wackelige Angelegenheit. Deshalb hält sich Ihr Kind zur Not an allem fest, was sich anbietet, wenn es mal stolpert. Dabei können ihm auch Fernsehgeräte, Computerkabel oder Bodenvasen als „Rettungsanker“ in die Finger geraten – und zusammen mit ihrem Kind umfallen.

Wenn Sie einen Garten haben, lassen Sie Ihr Kind nie unbeobachtet in die Nähe von Wasserbecken. Decken Sie unbedingt Gartenteich, Regentonne oder Planschbecken sicher ab. Ihr Kleines ist jetzt schon sehr mobil. Und es kann sogar bereits in einer größeren Pfütze ertrinken!

Spieltipp

Ihr Kind streckt die Hand aus, und Sie streichen ihm bei jedem Vers einmal sanft mit der Hand darüber. Sie sagen oder singen:

**„Hier ist ein Taler, geh zum Markt,
kauf dir 'ne Kuh und ein Kälbchen dazu.
Das Kälbchen hat ein Schwänzchen,
das Schwänzchen macht...“**

(jetzt kitzeln Sie die Handinnenfläche und sagen)

... dideldideldänzchen.“

Wenn Sie diese Verse wiederholen, steigert das den Spielspaß.

Eine gründliche Untersuchung steht an: U6 – ein Jahr ist vorbei

Für diese Einjahresuntersuchung planen Kinderärztinnen bzw. Kinderärzte meist eine gute halbe Stunde ein, um wirklich in Ruhe mit Ihnen sprechen zu können und alle nötigen Untersuchungen zu machen. Es geht um die ersten Laute, Silben und Worte (Sprachentwicklung), aber auch darum, ob Ihr Kind krabbelt, sich an Möbeln hochzieht und bereits erste Schritte versucht (Motorik). Außerdem prüfen Ärztin bzw. Arzt noch einmal die Entwicklung von Hör- und Sehvermögen und die Hand-Augen-Koordination. Sie nehmen sich auch Zeit, um das Verhalten Ihres Kindes zu beobachten, und fragen Sie nach Ihren eigenen Eindrücken (soziale und emotionale Entwicklung).

Um gut vorbereitet in die U6 zu gehen, können Sie vor dem Termin überlegen, ob Ihr Kind

- frei sitzt, ohne die Hände zum Abstützen zu benutzen,
- krabbelt, kriecht, rutscht, rollt oder robbt,
- sich eventuell an Möbeln entlanghangelt (das nennen manche Ärztinnen und Ärzte „Küstenschiffahrt“),
- Gegenstände mit Daumen und Zeigefinger greift (Pinzettengriff),
- auf leise Geräusche reagiert, in dem es den Kopf der Quelle zuwendet,
- Zwei-Silben-Worte sprechen kann wie „lala“, „dada“, „baba“, „mama“, ob es Symbolsprache verwendet wie „wauwau“ für einen Hund oder sogar einzelne Wörter spricht,
- auf Bezugspersonen anders reagiert als auf Fremde (sogenanntes Fremdeln),
- Kontakt von allein herstellen kann.

Abschluss der ersten Impfreihe

Zwischen dem elften und 14. Monat erfolgen normalerweise die Masern-Mumps-Röteln-Impfung (MMR-Impfung) und die einmalige separate Windpockenimpfung sowie der Abschluss der Pneumokokkenimpfung. Zwischen dem elften und 23. Monat empfiehlt die Ständige Impfkommission (Expertengremium am Robert-Koch-Institut) die Impfung gegen Meningokokken, die eine Form von Hirnhautentzündung verursachen. Die BARMER bezahlt diese Impfung bis zum zweiten Lebensjahr.



Versicherungsfragen?

Dann ist das BARMER Servicetelefon unter **0800 333 1010*** genau die richtige Wahl.

Unsere Fachberaterinnen und Fachberater beantworten Ihnen **montags bis freitags von 7 bis 20 Uhr** schnell und kompetent Ihre Fragen. Auf Wunsch rufen wir Sie auch gerne zurück.

Wir sind auch per E-Mail für Sie erreichbar: service@barmer.de

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

Der erste Geburtstag

„Was sollen wir schenken?“

Diese Dinge könnten zur Entwicklungsphase Ihres Kindes passen und eignen sich vielleicht als Geschenk: Holzzug, Autos, Bälle, Puppe mit Fläschchen, ein Plüschtier, das Geräusche macht, und Bausteine. Aber seien Sie nicht zu enttäuscht, wenn Ihr Kind sich dann viel mehr für die Verpackung begeistert als für den Inhalt Ihres Geschenks. Kleine Mädchen und Jungen können hingebungsvoll auf Töpfen trommeln, mit Mamas Lippenstift malen, Hundekuchen zu Türmen stapeln oder minutenlang Reißverschlüsse auf- und zuziehen. Da ist teures Spielzeug oft überflüssig.

Kinder brauchen und lieben Rituale – manche erinnern sich noch als Erwachsene gern daran, backen vielleicht noch den gleichen Kuchen, den Mama immer gemacht hat. Vielleicht beginnen Sie am ersten Geburtstag eine neue Tradition, die Sie dann jedes Jahr wieder pflegen? Wie wär's mit einem Marmorkuchen voller Kerzen zum Ausblasen oder mit einem Geburtstagsständchen von der ganzen Familie?

Die erste Party des Lebens

Der erste Geburtstag ist ein wichtiges Fest – für das Kind, aber auch für die Eltern. Ihr Kind genießt wahrscheinlich das Gefühl, ganz im Mittelpunkt zu stehen. Oder gehört Ihr kleiner Schatz zu den Kindern, die von einer großen Party eher überfordert sind und dann abends schlechter schlafen? Vielleicht laden Sie dann zum ersten Fest nur wenige vertraute Spielgefährten ein oder nur die Lieblingstante und Oma und Opa.

Wenn doch mehr Kinder kommen – holen Sie sich Verstärkung! Papa oder eine Freundin schenken sicher gern Getränke aus, sorgen für Kuchennachschub und achten mit darauf, dass die kleinen Gäste keine Blumen rupfen oder den Kanarienvogel aus dem Käfig lassen.

Leon: „Ich habe heute Geburtstag! Mama und Papa haben schon morgens eine Kerze für mich angezündet und mir viele bunte Päckchen geschenkt. Das Papier durfte ich aufreißen – so was erlaubt Mama sonst nie. Es hat ganz viel Spaß gemacht. In einem Karton war eine Schaufel drin und in einem anderen ein Bagger. Nachmittags brachte Tante Leni Kuchen mit. Und meine Freundin Luisa und ich haben ganz lange im Sandkasten gespielt. Hoffentlich habe ich bald wieder Geburtstag!“

Jedes Kind spielt anders – und am liebsten mit Ihnen

Spielend eignen Kinder sich ihre Welt an, sie erproben ihre Fähigkeiten, testen Beziehungen und entwickeln Bindungen. Wenn Ihr zehn bis elf Monate altes Kind eine Weile allein und ganz zufrieden Bauklötze in die dafür vorgesehenen Öffnungen einer Box steckt – lassen Sie es gewähren, und genießen Sie die Auszeit. Zu viel Anregung und Spiel mit anderen kann Ihr Kind auch überfordern. Dann fängt es an zu weinen und wird ängstlich. Natürlich genießt Ihr Kind auch, gemeinsam zu spielen, ein Lied mit Ihnen zu singen oder auf dem neuen Malblock die schönen Buntstifte auszuprobieren. Dabei lernt Ihr Kind viel über das Zusammensein und den Austausch mit anderen Menschen. Es wird sicherer und gewinnt mehr Zutrauen zu sich selbst und anderen.

Das große Angebot an Frühförderung für Babys und Kleinkinder verunsichert viele Eltern. Seien Sie unbesorgt: Mehr Auswahl und Anregung sind nicht unbedingt besser. Die beste Frühförderung, die Ihr Kind bekommen kann, bleibt Ihre aufmerksame, einfühlsame und an den Entwicklungsstand angepasste Begleitung beim Spielen.

„Als Eltern neigen wir dazu, einmal erreichte Beziehungsformen erhalten zu wollen, die Kind-Eltern-Beziehung aber wandelt sich ständig. Das Kind hat die etwas mühselige Aufgabe, uns immer wieder vor Augen zu führen, dass es sich weiterentwickelt hat und wir – bitte – mit ihm anders umgehen möchten.“

R. H. Largo, Kinderarzt



Sicheres Spielzeug – gesunde Kinder

Kinder nehmen in den Mund, was in ihrer Reichweite ist. Dabei können sie kleinere Spielzeugteile oder Lacksplitter verschlucken oder das Material mit ihrem Speichel aufweichen. Auch kleine Haushaltsgegenstände können in den Hals gelangen und zum Ersticken führen. Gefährlich sind zum Beispiel Büroklammern und Reißzwecken. Spielzeuge, die so groß sind, dass sie nicht in Babys Mund passen, sind am sichersten – wenn sie zugleich unzerbrechlich, ohne scharfe Kanten und ungiftig sind. Blei und andere Giftstoffe, die sich manchmal auch in Spielsachen, in der Nahrung oder Kleidung finden, können kleine Kinder – aber auch Schwangere und ihre Babys – schädigen.

Chemie im Spielzeug

Bioverfügbares Blei lagert sich zu 90 Prozent in Knochen und Zähnen ab und wird nur langsam wieder abgebaut. Blei beeinträchtigt die Blutbildung, schädigt die Nieren und das Nervensystem. Bei Kindern kann es zu psychomotorischen Störungen, einer Minderung der Intelligenz und der Gedächtnisleistung kommen.

Gut zu wissen

Deutsche Kinder- und Jugendärzte warnen vor Weichmachern und anderen Giftstoffen in Kinderkleidung. Präventionsexperte Dr. Herrmann Josef Kahl sagt: „Die Haut von Kindern ist zehnmal dünner als die eines Erwachsenen und viel durchlässiger. Außerdem ist der Stoffwechsel schneller, so dass mehr Chemie in den Körper gelangt.“

Eltern sollten in Etiketten auf Siegel wie den Global Organic Textil Standard gots oder den Öko-Tex Standard 100 achten, die Kleidung vor dem ersten Tragen mehrmals waschen oder Second Hand kaufen.

Weitere Tipps und Informationen unter
www.kinderaerzte-im-netz.de

Gütesiegel für Spielzeug

Es gibt in Deutschland keine Pflicht, heimische oder aus dem Ausland eingeführte Spielwaren zu überprüfen. Hersteller können sich aber freiwillig um ein Gütesiegel bemühen, wie etwa um das TÜV/GS-Zeichen (Geprüfte Sicherheit). Es besagt, dass die Ware den strengen deutschen und europäischen Sicherheitsvorschriften entspricht. Das GS-Label darf nie allein stehen, sondern nur in Verbindung mit dem Logo einer anerkannten Zertifizierungsstelle wie GAL oder TÜV SÜD. Wenig sagt dagegen das Prädikat CE allein aus. Es steht auf fast allen Produkten und soll eigentlich garantieren, dass die Spielwaren europäischen Standards genügen. Das wird aber meistens nicht von einer unabhängigen Stelle geprüft.

Wie sicher ist ein Babyfon?

Mit einem Babyfon können Eltern von überall im Haus aus überwachen, ob ihr Kind in seinem Bettchen friedlich schläft. Manche dieser elektronischen Babysitter übertragen nur Geräusche, zum Beispiel, wenn ein Kind aus dem Schlaf hochschreckt und weint, andere senden auch Bilder aus dem Kinderzimmer auf ein Empfangsgerät. Einige Babyfone werden an das Strom- oder Telefonnetz angeschlossen, die mit größerer Reichweite funktionieren per Funk. Es gibt inzwischen auch Apps, die zeitweise Ihr Smartphone in ein Babyfon umfunktionieren.

Einen Überblick finden Sie bei Stiftung Warentest:

www.test.de/Babyfone

Babyüberwachungsgeräte erzeugen elektromagnetische Felder, sogenannten Elektrosmog, der aber weit unter dem Grenzwert bleibt. Deshalb halten die meisten Experten die Geräte für ungefährlich. Endgültig bewiesen ist das allerdings nicht. Da Babys und Kleinkinder noch in der Entwicklung sind, könnten sie besonders empfindlich auf elektromagnetische Felder reagieren.

Deshalb rät das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) zu einigen Vorsorgemaßnahmen:

- Den Sender des Babyfons und vor allem das Netzgerät möglichst weit entfernt vom Kind aufstellen
- Ein Gerät wählen, das nicht dauerhaft sendet, sondern nur wenn ein Geräusch entsteht.
- Akkus oder Batterien statt Netzteil verwenden.

Denken Sie auch daran, dass an Steckdosen angeschlossene Geräte und Steckdosen selbst elektromagnetische Felder erzeugen und beim Telefonieren mit dem Handy ebenfalls elektromagnetische Felder entstehen.



15–18 Monate



Welt entdecken – Schritt für Schritt

Wahrscheinlich hat Ihr Kind schon ganz allein die ersten Schritte gemacht und spricht bereits ein paar Worte. Sie werden nun immer mehr miteinander unternehmen und sich immer mehr auch mit Worten austauschen. Außerdem interessiert sich Ihre Tochter oder Ihr Sohn jetzt langsam für Gleichaltrige und versucht hin und wieder schon, erste eigene Kontakte zu knüpfen.

Auch Elternschaft will gelernt sein

Die sechs ersten großen Früherkennungsuntersuchungen liegen hinter Ihnen, und die nächste Untersuchung steht erst an, wenn Ihr Kind zwei Jahre alt wird.

Auf das Elternwerden sind die wenigsten Erwachsenen vorbereitet. Vielleicht wissen Sie jetzt manchmal nicht mehr weiter, wenn Ihre Tochter oder Ihr Sohn testet, was in Ihrer Welt alles erlaubt und möglich ist. Zum Beispiel, wenn Ihr Kind partout nicht in seine Strumpfhose schlüpfen will und die Jackenknöpfe unbedingt allein zumachen möchte: »Ich will aber!« wird ab jetzt immer häufiger im Wortschatz Ihres Sprösslings auftauchen. Ihr Kind lernt gerade, seinen Aktionsradius innerhalb eines sicheren, von den Erwachsenen vorgegebenen Rahmen zu erweitern. Dazu gehören Klarheit und Besonnenheit der Eltern, die sich jetzt vielleicht fragen, ob sie auf den großen Job »Erziehung«, der ja größtenteils noch vor ihnen liegt, wirklich ausreichend vorbereitet sind.

Training für Väter und Mütter

Familienbildungsstätten, Volkshochschulen und andere Träger bieten spezielle Elterntrainings an, die jeweils etwas andere pädagogische Schwerpunkte setzen. Den Eltern werden hier Prinzipien und Regeln vermittelt, die das Leben mit Kindern, das liebevolle Grenzsetzen und die Konfliktlösung leichter machen können.

Weniger ein Erziehungstraining als vielmehr eine grundlegende Haltung will der Verein »Mit Kindern wachsen e. V.« in München vermitteln. Die Aufmerksamkeit und Kompetenz der Eltern sollen gestärkt, die Bindung zum Kind gefördert und der Familienalltag stress- und angstfreier werden.

Weitere Informationen finden Sie unter

www.mit-kindern-wachsen.de

Mit anderen Eltern wachsen

Vielleicht finden Sie in der Kindergruppe oder beim Babyschwimmen Väter und Mütter, die sich auch gern mal in Ruhe über ihre Kinder und ihre Erfahrungen als Eltern unterhalten möchten. Oder Sie werden Mitglied in einer Elterngruppe, die sich bereits regelmäßig trifft. Fragen Sie doch mal in einer Familienbildungsstätte, der Kirchengemeinde oder in Kindergärten nach! Auch im Internet gibt es viele Foren für Mütter und Väter, in denen Sie Probleme erörtern, aber auch die Freude an den Kindern teilen können.



„Seit ein paar Wochen tue ich Dinge nicht mehr trotz Philipp oder wegen Philipp, sondern mit Philipp.“

Katharina, 35 Jahre, mit Philipp, 17 Monate

BARMER Kinder- und Jugendprogramm

Für alle bei uns versicherten Kinder und Jugendlichen gibt es das BARMER Kinder- und Jugend-Programm. Dieses verbessert deutlich die Betreuung durch den Kinder- und Jugendarzt sowie die Früherkennung und Gesundheitsförderung durch mehr Qualität, erweiterte Serviceleistung und bessere Koordination.

Nähere Informationen erhalten Sie in Ihrer Geschäftsstelle und auf www.barmer.de/a000068



Sprechen lernen ist kinderleicht

In den ersten zwei Lebensjahren verstehen Eltern und Kinder sich vor allem dank ihrer Körpersprache. An Mimik und Gestik, an der Lautstärke und am Blick erkennen die Kinder, wie es Ihnen, der Mutter oder dem Vater, geht und ob Sie freundlich, traurig oder mit den Gedanken ganz woanders sind.

Die Laute, die Kinder in den ersten fünf Monaten von sich geben, unterscheiden sich nicht, gleichgültig, ob ein Kind in Europa, Afrika oder Asien aufwächst. Erst danach setzen sich die Betonung und Intonation der Muttersprache durch. Gehörlose Kinder, die in den ersten Monaten genauso plappern wie gesunde Kinder, können diesen nächsten Entwicklungsschritt nicht mitemachen, sie verstummen nach dem sechsten Monat nach und nach.

Um rechtzeitig helfen zu können, machen Ärzte heute schon kurz nach der Geburt das erste Hörscreening und überprüfen das Gehör immer wieder im Rahmen der Früherkennungsuntersuchungen.

Babysprache oder vorbildliche Wortwahl?

Tatsächlich wissen Mütter und Väter meist intuitiv, wie sie mit ihrem Baby reden müssen. Sie ahmen es nach, sprechen in einer höheren Tonlage und benutzen Worte wie „wauwau“ und „da da“. Diese Ammensprache ist in einem bestimmten Alter genau richtig und hilft den Kleinen beim Sprechenlernen.

Kinder fühlen sich ernst genommen, wenn Sie ihren Sprechversuchen aufmerksam zuhören und auch mal antworten. Dies spornt sie zum Sprechen an und ist die beste Förderung. Auf keinen Fall brauchen Kinder eine ständige Korrektur von Aussprache der Grammatik – die eignen sich Kinder in ihrem eigenen Tempo ganz von selbst an.

Die Welt verstehen

Kinder können die Bedeutung von Worten am besten verstehen, wenn sie sie in irgendeiner Form „erleben“. Mit sechs Monaten können sie Namen und Personen in Verbindung bringen, und sie verstehen Worte wie „essen“, „schlafen“, „Schnuller“ oder auch „komm“ und „nein“.

Jetzt beginnen die Kinder auch, zwei und mehr Silben aneinanderzuhängen. Viele üben sogar, wenn sie allein sind. Wenn ein Kind etwas nicht möchte, können die Eltern das jetzt meist an der Art erkennen, wie es „redet“.

Leon: „Die Großen sagen immer so komische Dinge wie 'morgen', 'gestern' oder 'bald'. Ich weiß gar nicht, was sie damit meinen. Darum erklärt Mama mir immer ganz genau, wann wir etwas machen wollen. Sie sagt zum Beispiel: 'Wenn du geschlafen hast und es draußen wieder hell ist, fahren wir zur Oma'. Dann weiß ich, wann es losgeht, und kann mich schon darauf freuen.“

Kleine Sprachkünstler

Babys lernen die Nuancen einer Sprache nur zusammen mit ihren Bezugspersonen, zum Beispiel beim gemeinsamen Spielen, beim Essen, Ausgehen, Anziehen oder Plaudern. Wenn Kinder Sprachen nur vom Band hören, können sie sie nicht erlernen. Mit etwa einem Jahr sprechen sie dann die ersten Worte. Für Kinder bedeuten sie aber oft etwas anderes, als Erwachsene damit verbinden. Mädchen sind übrigens den Jungen bei der Sprachentwicklung meist ein Stück voraus. Die Jungen holen diesen Vorsprung allerdings später wieder auf.

Wenn Kinder zweisprachig aufwachsen

Kinder von Eltern unterschiedlicher Nationalität haben den großen Vorteil, dass sie zwei Sprachen perfekt lernen können. Allerdings kann das Sprechenlernen bei ihnen etwas langsamer vonstattengehen. Sie können Ihrem Kind helfen, indem Sie jeweils nur eine Sprache mit dem Kind sprechen, Ihr Partner dann die andere. So kann sich Ihr Nachwuchs besser darauf einstellen.

Kontaktaufnahme will gelernt sein

Ich und du

Zwischen 15 und 18 Monaten lernt Ihr Kind allmählich, eigene und fremde Gefühle zu unterscheiden, und beginnt sich in andere einzufühlen. Die Grundlage für sozialen Austausch ist gelegt. Das können Sie unterstützen, indem Sie es zum Beispiel in die Hausarbeit mit einbeziehen.

Viele Kinder sind ganz stolz, wenn sie zum Beispiel beim Salatwaschen helfen und im Supermarkt Waren in den Einkaufskorb legen dürfen. Aber auch Teigkneten und Plätzchenausstechen sind Aufgaben, die Kinder in diesem Alter, begleitet von Ihrer liebevollen Hilfe, bereits meistern können. Dabei breiten Sie vorsichtshalber eine Unterlage unter dem Tisch aus, es kann auch durchaus mal was danebengehen. Umso größer ist die Freude, wenn die gelungenen Kekse aus dem Ofen kommen!

Erste Freundschaften

Andere Kinder werden jetzt immer wichtiger für Ihren Nachwuchs. Noch werden Ihre Tochter oder Ihr Sohn nicht lange gemeinsam mit einem anderen Kind spielen, aber sie schauen dem anderen wahrscheinlich interessiert zu und knüpfen manchmal auch schon Kontakt. Meistens spielen die Kinder dann nebeneinander her. Sie imitieren einander und finden eine gemeinsame Kleinkindsprache – meist ohne Worte.

Oft bleibt es bei einer kurzen Begegnung, aber manchmal entwickeln sich bereits erste Freundschaften. Beim Spielen zu zweit können Kinder jetzt eine Menge voneinander lernen, während größere Gruppen manche noch überfordern.

„Kinder sind Weltentdecker. Man muss ihnen nur die Erfahrungsräume bereitstellen, in denen sie auch lernen können. Kinder lernen im Kontakt mit anderen.“

Gerald Hüther, Hirnforscher



Selbstständig – und am Rockzipfel

Das zweite Lebensjahr ist eine Zeit, in der Ihr Kind immer selbstständiger wird und deshalb auch mit neuen Ängsten zu kämpfen hat. Sie erleben wahrscheinlich Tage, an denen Ihre Tochter oder Ihr Sohn zum Beispiel auf dem Spielplatz mutig auf fremde Kinder und Erwachsene zugeht. Dann wieder ist Ihr Kind plötzlich sehr anhänglich und will nicht von Ihrer Seite weichen.

Wenn ihm Dinge nicht gelingen, die er sich in den Kopf gesetzt hat, bekommt Ihr Sprössling vielleicht einen Wutanfall, wirft sich auf den Boden und strampelt und schreit. Dieses Verhalten ist typisch für eine Phase, in der die Ich-Entwicklung in vollem Gange ist. Ihr Kind ist auf dem besten Wege in das Trotzalter, das bis ins fünfte Lebensjahr andauern kann.

Vielleicht braucht Ihre Tochter oder Ihr Sohn nun wieder ein längeres Einschlafritual und mehr Zuwendung, weil sie oder er sich mit der neuen Selbstständigkeit überfordert fühlt. Ihr Kind will spüren, dass Sie verlässlich für es da sind. Davon hängt seine emotionale Selbstständigkeit ebenso ab wie von der Fähigkeit, sich nach und nach selbst beruhigen zu können. Das versucht Ihr Kind vielleicht gerade dann, wenn es vor dem Schlafen vor sich hin plappert oder tagsüber mit Kopf und Körper hin- und herschaukelt.

Monster der Nacht

Kinder ängstigen sich jetzt manchmal vor ihren Fantasiebildern und schrecken nachts hoch. Sie sehen im Vorhang vielleicht ein Monster oder werden von einer gruseligen Gutenachtgeschichte verfolgt. Versuchen Sie es in diesem Fall vielleicht einmal mit einem Nachtlicht. Wenn Sie mehrere Kinder haben, könnten sie zusammen in einem Zimmer schlafen, dann fühlen sie sich meist weniger oder gar nicht verlassen, und Träume sind weniger beängstigend.

Kinder mögen Sprachspiele

Sagen Sie ein Wort, und lassen Sie das Kind auf den betreffenden Gegenstand oder das betreffende Körperteil deuten.

„Jetzt geh doch mal aufs Töpfchen!“

Als Sie Kind waren, hat Ihre Mutter wahrscheinlich versucht, Sie schon weit vor Ihrem zweiten Lebensjahr an das Töpfchen zu gewöhnen. Heute weiß man: Kinder können ihre Körperfunktionen erst nach und nach kontrollieren, und jedes Kind hat da sein eigenes Tempo. Die allerwenigsten können dies schon mit 18 Monaten. Sie ersparen sich und Ihrem Kind viele Enttäuschungen, wenn Sie auf die Sauberkeitserziehung in diesem Alter verzichten. Ihr Kind wird von selbst Interesse anmelden. Dank der Vorbilder im Kindergarten lernen viele Mädchen und Jungen später ganz schnell, wie man aufs Töpfchen oder auf die Toilette geht. Aber: Erst mit Beginn des fünften Lebensjahres sind 90 Prozent der Kinder trocken!

Gesund in die Ferien und zurück

Damit Sie Ihren Familienurlaub so richtig genießen können, sollten Sie bei der Wahl Ihres Urlaubsziels einiges beachten. Gerade für kleine Kinder sind Klimaveränderungen und Zeitunterschiede sehr anstrengend.

Egal, wohin die Reise geht, am besten nehmen Sie sich für die ersten Tage nicht zu viel vor. Vielleicht gibt es auch ein befreundetes Paar mit Kind, das mit Ihnen fährt. Dann können Sie sich bei der Kinderbetreuung abwechseln. Kinderprogramme in familienfreundlichen Hotels eignen sich meist erst für Dreijährige.

Wellness zu Hause?

Für Kinder ist die gewohnte Umgebung die beste. Und viele Eltern machen die Erfahrung, dass lange Urlaubsreisen an fremden Orten Alltag unter erschwerten Bedingungen bedeuten – ohne das vertraute und bewährte Netz an Helfern und Babysittern. Da kommen manche Paare erschöpfter zurück, als sie losfuhren. Vielleicht gönnen Sie sich öfter mal ein langes Wochenende oder geben Ihr Urlaubsgeld für Wellness in Ihrer Heimatstadt aus und leisten sich einen Babysitter, damit im Urlaub Zeit für Sie als Paar bleibt.

„Es sind mindestens zwei Tage nötig, um am Urlaubsort eine Routine zu etablieren, die sich wenig von der zu Hause unterscheiden sollte. Die Kinder sind in der Übergangszeit oft unausgeglichen. Das Gleiche gilt für die Rückkehr nach Hause. Geben Sie Ihren Kindern und sich selbst Zeit, am besten mehrere Tage, um sich wieder an den Alltag zu gewöhnen.“ *Anja Akkas, Tagesmutter und Mutter von zwei Kindern*

Gut geschützt in die Sonne

Sand und Meer sind ein Paradies für Kinder. Allerdings muss der Sonnenschutz stimmen, denn Sonnenbrand in der Kindheit erhöht das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken.

Kinder unter zwei Jahren sollten überhaupt nicht der prallen Sonne ausgesetzt werden. Ihre Haut ist noch dünn und kann keinen ausreichenden Schutz gegen die UV-Strahlung entwickeln. Vorsicht auch bei Kleinkindern. Besonders, wenn sie bei sonnigem Wetter im Wasser spielen, erhöht sich die Gefahr, einen Sonnenbrand auf dem Oberkörper und am Kopf davonzutragen.

Kleidung schützt unterschiedlich gut vor UV-Strahlen. Luftige helle Stoffe schützen kaum. Dicht gewebte dunkle Stoffe sind besser geeignet. Am besten schützt jedoch spezielle UV-Kleidung, die ihre Wirkung auch im nassen Zustand nicht verliert. Ein Hut mit Rand und Nackenschutz ist für mobile Kleinkinder praktisch. Sonnenschutzmittel bieten keinen 100-prozentigen Schutz.



Sonnenschutzmittel für Kinder sollten einen hohen Lichtschutzfaktor und eine wasserfeste Konsistenz aufweisen. Außerdem sollte es ein Mittel speziell für die empfindliche Haut von Babys und Kleinkindern sein. Ihr Kind muss regelmäßig, vor allem nach dem Baden, neu eingecremt werden.

Eltern können sich unter www.uv-index.de über den UV-Index (UVI) informieren. Dieser besagt, wie hoch das tagesaktuelle Sonnenbrandrisiko an 27 Orten weltweit ist, darunter in verschiedenen deutschen Regionen. Hierzulande ist acht der höchste Wert und bedeutet, dass die UV-Belastung sehr groß ist.

Sicher im Flugzeug

Kinder, die keinen eigenen Sitzplatz im Flugzeug haben, reisen mit Risiko. Auch die Gurtsysteme, die Fluggesellschaften anbieten, bewerten Experten als unzulänglich. Prüfen Sie lieber, ob Ihr Kindersitz fürs Auto auch für Flugzeugsitze zugelassen ist. Darin ist Ihr Kind auch bei Turbulenzen gut aufgehoben.

Um Babys und Kleinkindern den Druckausgleich beim Starten und Landen zu erleichtern, können Sie ihnen ein Trinkfläschchen geben. Durch das Schlucken beim Trinken werden die Ohren besser frei. Größere Kinder können Kaugummi kauen.



Mein Kind ist krank

Leonie: „Wenn ich mal hin falle oder mich stoße, pustet Mama dahin, wo es wehtut, und singt: „Heile, heile, Segen, drei Tage Regen, drei Tage Schnee, dann tut’s auch nicht mehr weh.“ Ich fühle mich dann gleich besser, auch wenn die Beule oder die Wunde noch ein bisschen schmerzt.“

Infekte trainieren das Immunsystem

Im Winter stecken sich Kinder in geschlossenen Räumen besonders schnell an. Zwölf bis 15 harmlose Infekte pro Jahr sind keine Seltenheit. Oft helfen schon Hausmittel oder homöopathische Mittel, um die schlimmsten Symptome zu lindern.

Im Zweifel ziehen Sie ihren Kinderarzt zu Rate!

Viele Eltern berichten, dass alternative Maßnahmen wie Zwiebelwickel bei Ohrenschmerzen helfen können. Wissenschaftlich wurde die Wirksamkeit dieser Maßnahme bislang allerdings weder untersucht noch belegt. Wenn Ihr Kind unter Ohrenschmerzen leidet, können Sie die Methode trotzdem und ohne Risiko einmal ausprobieren.

Legen Sie mehrmals täglich ein Säckchen mit gehackten Zwiebelstückchen auf das schmerzende Ohr. Decken Sie das Ohr mit wärmender Wolle oder Watte ab und halten Sie es mit einer Mütze oder einem um den Kopf gewickelten Tuch am Platz. Wenn Ihr Kind hohes Fieber bekommt oder stark erkältet ist, fragen Sie außerdem Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin, was zu tun ist.

Kleine Schürf- und Kratzwunden können Sie mit einer für Kleinkinder geeigneten Creme desinfizieren. Zusätzlich lindert das homöopathische Mittel Arnica D12 die Schmerzen, stoppt die Blutung und verhindert eine starke Schwellung. Empfohlen wird, anfangs dreimal eine Tablette im Abstand von zehn Minuten zu geben, danach jeweils eine Tablette alle ein bis zwei Stunden.

Wunden im Gesicht, Wunden, die länger als ein Zentimeter sind, Bisswunden und stark verschmutzte Wunden sollten Sie aber auf jeden Fall von einem Arzt, einer Ärztin untersuchen lassen.

Was tun bei Windpocken oder Scharlach?

Viele Krankheiten wie Masern, Mumps oder Röteln kommen nur noch selten vor, weil eine immer größere Anzahl von Kindern dagegen geimpft ist. Windpocken sind dagegen noch sehr verbreitet, weil sie sehr ansteckend sind und eine entsprechende Impfung erst seit 2004 empfohlen wird. Gegen Scharlach kann man Kinder – und auch Erwachsene – nicht impfen. Zum Glück verlaufen beide Krankheiten meist glimpflich. Auf jeden Fall sollten Sie eine Kinderärztin oder einen Kinderarzt aufsuchen.

Windpocken

Wenn Ihr Kind rote Pusteln mit Bläschen bekommt und diese sich als Windpocken entpuppen, muss es erst mal zu Hause bleiben, um die Ansteckungsgefahr für andere zu minimieren. Um den Juckreiz zu lindern, gibt es Puder oder Emulsionen, die am Tag mehrfach aufgetragen werden. Wenn Kinder die Bläschen aufkratzen, besteht die Gefahr der Infektion: Die entzündeten Bläschen hinterlassen nach dem Abheilen Narben. Wenn starker Juckreiz quält, können auch Medikamente (Antihistaminika) Linderung verschaffen. Meist machen die Tabletten Ihr Kind ein bisschen müde. Windpocken sind nicht mehr ansteckend, wenn der Ausschlag verkrustet ist.

Scharlach

Diese Krankheit wird von Streptokokken hervorgerufen, und geht mit einer Mandelentzündung und einem samtartigen, nicht juckenden Ausschlag einher. Häufig beginnt Scharlach mit Halsschmerzen, Erbrechen, Schüttelfrost oder Bauchweh. Auch Kopf- und Gliederschmerzen sowie hohes Fieber treten auf. Typisch sind im weiteren Verlauf ein roter Rachen, fleckige Mandeln und eine fleckige Mundschleimhaut. Die Zunge sieht himbeerartig aus, wenn der weiße Belag abgestoßen wird, der sich in den ersten Tagen darauflegt. Bei Verdacht auf Scharlach sollten Sie eine Kinderarztpraxis aufsuchen. Bei schweren Krankheitsverläufen wird ein Antibiotikum verschrieben, um spätere Komplikationen an Herz, Nieren, Ohren und Gelenken zu vermeiden. Mit Antibiotikum ist Ihr Kind nach 24 Stunden nicht mehr ansteckend.

Ohne Antibiotikum dauert die Ansteckungsgefahr manchmal mehrere Wochen oder sogar solange, bis der Ausschlag verheilt ist. Für alle kranken Kinder ist Ruhe wichtig – auch die innere Ruhe der Eltern. Wärme und ausreichend zu trinken tragen ebenfalls dazu bei, dass Ihr Kind bald wieder wohlauf ist.

BARMER Teledoktor*
0800 3333 500**

Sie haben Fragen zu Ihrer Gesundheit, zu Medikamenten oder auch Therapien? Medizinische Expertinnen und Experten beantworten Ihre Fragen rund um die Uhr an 7 Tagen in der Woche.

* Näheres zum Teledoktor finden Sie unter www.barmer.de/teledoktor

** Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

Wie geht es weiter?

Vor nicht all zu langer Zeit haben Sie Ihr Kind zum ersten Mal in den Armen gehalten und jetzt läuft es Ihnen schon fast davon. Nahezu täglich überrascht es Sie mit neuen Fertigkeiten und Facetten seiner Persönlichkeit. Auch in den nächsten Monaten bleibt das Leben mit Ihrem Kleinkind spannend.

Anhang



Stichwortverzeichnis

A

Alkohol	17
Allergien	16, 25
Angst	ab 8, 12, 14
Au-pair	38

B

Babyblues	14
Babyfon	51
Beckenbodentraining	28, 29
Behinderte Kinder	8–9
Berufstätigkeit	17, 31–32, 41
Brei	ab 37

C

Chemie in Spielzeug u. Schnuller	46, 51
----------------------------------	--------

D

Dreimonatskoliken	11
-------------------	----

E

Eltern-Kind-Bindung	10
Elterngeld	32
Entspannung für Eltern	33
Entwicklungsschritte	52
Entwicklungstempo	10, 47
Ernährung	16, 17, ab 37

F

Familienhebamme	7
Fertignahrung	18
Fremdeln	34, 45
Frühgeburt	8

G

Gütesiegel für Spielzeug	51
--------------------------	----

H

Handy	51
Hebamme	5, 14

I

Immunsystem	27, 64
Impfungen	26, 27, 64

K

Kinderärztin bzw. Kinderarzt	21
Kinderbetreuung	41–44
Kinderkrankheiten	26, 58–59
Kinderkrippe	41, 43
Körperpflege	13
Krabbeln	34



L
Laufen 45, 47, 48

M
Medikamente 20, 60, 64
Mundhygiene 36
Mutterschaft 14

N
Nikotin 17

P
Plötzlicher Kindstod 9

R
Rückbildungsgymnastik 15, 28, 29

S
Schlaf 11, 24, 59
Schnuller 46
Schreien, Schreikinder 11
Schuhe 47
Sexualität 33
Sicherheit 35, 51
Spielen 23, 50, 51
Sprache, Spracherwerb 10, 54
Stillen, Stillprobleme 16-18

T
Tagesmutter 44

U
Urlaub 57

V
Vaterschaft 31-32
Vorsorgeuntersuchungen 19-21

W
Wochenbettdepression 14

Z
Zähne 20, 36, 46
Zweisprachigkeit 55

Bücher, Adressen und Links

Kostenlose Broschüren der BARMER

- Du bist willkommen.
Ein Ratgeber rund um die Schwangerschaft und Geburt.
- Rücken aktiv – bewegen statt schonen.

BARMER Broschüren können Sie über Ihre Geschäftsstelle oder unter www.barmer.de beziehen.

... bei Fragen rund um die Entwicklung Ihres Kindes

- Largo, Remo H.: Babyjahre. Die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht. München 2013.
- Van de Rijt, Hetty; Plooi, Frans X.: Oje, ich wachse. Von den 10 „Sprüngen“ in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes während der ersten 20 Monate und wie Sie damit umgehen können. München 2005.
- Ernst, Andrea u. a.: Kursbuch Kinder. Köln 2000.
- Stern, Daniel N.: Tagebuch eines Säuglings. Was ein Kind sieht, fühlt, spürt und denkt. München 2011.

... bei allen Fragen zur Gesundheit Ihres Kindes

- Homepage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.kindergesundheit-info.de
- Homepage der Kinderärzte:
www.kinderaerzte-im-netz.de
- Gemeinsame Initiative plötzlicher Säuglingstod Deutschland e. V. (GEPS):
www.geps.de

... bei Zwillingen und Mehrlingen

- Gratkowski, Marion: Zwillinge-doppelt so schön und halb so schlimm. Stuttgart 2011.
- www.twins.de
- www.abc-club.de

... zur Familienförderung in Deutschland

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:
www.bmfsfj.de
- Das Mutterschutzgesetz:
www.bmfsfj.de

... zum Thema Elterngeld

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Elterngeld und Elternzeit
Zu beziehen über publikationen@bundesregierung.de oder unter www.bmfsfj.de
- www.familien-wegweiser.de/Elterngeldrechner

... über das Alleinerziehen

- Verband alleinerziehender Mütter und Väter e. V. (Hg.):
Allein erziehend – Tipps und Informationen.
Ausgabe 20, Bonn 2012.
- www.vamv.de

Besuchen Sie auch unsere Internetseite

www.barmer.de

... bei Fragen rund ums Stillen, Abstillen und zur Ernährung Ihres Babys

- Friedrich, Jule: Stillen. Was Mütter wissen sollten. München 2007.
- Guoth-Gumberger, Márta; Hormann, Elizabeth: Stillen. Rat und praktische Hilfe für alle Phasen der Stillzeit. München 2012.
- Stillen und Berufstätigkeit, Elterninformation der Nationalen Stillkommission, Postfach 330013, 14191 Berlin.
- Abschnitt des Mutterschutzgesetzes zum Thema Stillen: www.bundesrecht.juris.de
- Stillgruppen: www.lalecheliga.de
- Dt. Gesellschaft für Ernährung e. V.: Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen. Zu beziehen über die Dt. Gesellschaft für Ernährung e. V., Postfach 930201, 60457 Frankfurt (frankierter Rückumschlag) www.dge.de
- Fellmeth, Siegrid: Von Anfang an mit Spaß dabei – Essen und Trinken für kleine Kinder, hrsg. vom Ministerium für den ländlichen Raum und Verbraucherschutz Ba-Wü., Stuttgart 2011.
- Von Cramm, Dagmar: Das große gu-Kochbuch für Babys und Kleinkinder. Aktuellstes Wissen und mehr als 220 Rezepte. München 2007.
- Mehr Zeit für Kinder e. V., BARMER (Hrsg.): Essen – ein Abenteuer?! Frankfurt / Wuppertal 2007.

Aid-Hefte:

- Ernährung von Säuglingen (Bestellnummer 1357)
- Allergierisiko? So können Eltern vorbeugen (Bestellnummer 14 82)
- Das beste Essen für Kleinkinder (Bestellnummer 1566)

Zu beziehen unter: aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn, aid-Bestell-Service: 038204 66544 www.aid.de

... wenn Ihr Baby zu früh geboren wurde

- Ströbe, Kornelia: Frühgeborene brauchen Liebe – Was Eltern für ihr „Frühchen“ tun können. München 2006.
- Marcovich, Marina; de Jong, Theresia Maria: Frühgeborene. Zu klein zum Leben? Geborgenheit und Liebe von Anfang an – Die Methode Marina Marcovich. Frankfurt 2008.
- Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e. V., Von-der-Tann-Straße 7, 69126 Heidelberg
- Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e. V. www.fruehgeborene.de

... wenn Eltern sich für die Erziehung fit machen wollen

- Biddulph, Steve: Das Geheimnis glücklicher Kinder. München 2001
- Lago, Remo H., Babyjahre: Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren. München 2013
- Trainingsprogramm Step www.instep-online.de
- Gordon Familientraining www.gordonmodell.de
- Training Triple P www.triplep.de
- Magazin „Starke Eltern – Starke Kinder“ des Deutschen Kinderschutzbundes www.dksb.de

... für die Eltern als Paar

- Heinemann, Helen: Eltern werden – Liebespaar bleiben. 50 Tipps, damit die Liebe überlebt. Hamburg 2012
- Moeller, Michael Lukas: Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch. Rowohlt Taschenbuchverlag. Hamburg 2010
- Mähler, Bettina; Musall, Peter: Eltern-Burnout. Wege aus dem Familienstress. Hamburg 2006

... für die Mutter

- Bloemeke, Viresha: Alles rund ums Wochenbett. Hebammenwissen für die ersten Monate nach der Geburt. München 2011
- Borelius, Maria: So geht's mir gut nach der Geburt. München 1996
- Hesterberg, Heike: Ganzheitliche Beckenbodenschule und Beckenbodengymnastik. Hannover 2003
- Krucker, Judith; Seleger, Marita: BeBo Training belebt den Alltag. Zürich 2008
- Lebert, Ursula: Beim ersten Kind wird alles anders. München 2007
- Nispel, Petra: Mutterglück und Tränen. Depressionen nach der Geburt verstehen und überwinden. Freiburg 2001
- Schatten & Licht – Krise nach der Geburt e. V. – Bundesweite Selbsthilfe-Organisation zur postpartalen Depression und Psychose: www.schatten-und-licht.de oder die Deutschsprachige Marcé-Gesellschaft: www.marce-gesellschaft.de
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): www.familienplanung.de
www.familienplanung.de/schwangerschaft/beckenboden

... für den Vater

- Richter, Robert; Schäfer, Eberhard: Das Papa-Handbuch. München 2013.
- Gesterkamp, Thomas: Die neuen Väter zwischen Kind und Karriere. Freiburg 2010.
- Väteraufbruch für Kinder: www.vafk.de
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): www.familienplanung.de/schwangerschaft/vater-werden

... wenn Mütter wieder arbeiten

- Schnurbein, Barbara; Spraul, Beate: So schaff' ich es! Leipzig 2003.
- Nussbaum, Cordula: Familienalltag sicher im Griff. München 2005.
- Verband berufstätiger Mütter (VBM): www.vbm-online.de

... bei Fragen zu Behinderungen des Kindes

- Hinsberger, Gisela: Weil es Dich gibt. Aufzeichnungen über das Leben mit einem behinderten Kind. Frankfurt a.M. 2014.
- Rapp, Conny: Außergewöhnlich. Neumünster 2004.
- Deutsche Behindertenhilfe – Aktion Mensch e. V., Heine-mannstraße 36, 53175 Bonn, Telefon: (02 28) 20 92 370, Telefax: (02 28) 20 92 333.

... zum Thema Impfungen

- Hirte, Martin: Impfen – Pro und Contra. Das Handbuch für die individuelle Impfentscheidung. München 2012.
- Goebel, Wolfgang: Schutzimpfungen selbst verantwortet. Grundlagen für eigene Entscheidungen. Stuttgart 2009
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): www.impfen-info.de
- Datenbank über Verdachtsfälle auf Impfkomplicationen: www.pei.de/DE/home/home-node.html
- Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte: www.kinderaerzte-im-netz.de
- Verein »Ärzte für individuelle Impfentscheidung«: www.individuelle-impfentscheidung.de

... zum Thema Kinderkrankheiten und Hausmittel

- Brehmer, Gisela: Aus der Praxis einer Kinderärztin. Sanfte Heilmethoden. Ernährung und Pflege. Die richtige Behandlung. Hamburg 2007.
- Stellmann, Michael: Kinderkrankheiten natürlich behandeln. München 2009.

... zum Thema Sicherheit im Straßenverkehr

- Deutscher Verkehrssicherheitsbeirat: Sicher unterwegs – Wie Sie Ihr Kind fit machen für den Straßenverkehr. Eine Informationsbroschüre für Eltern von Kindern bis zu drei Jahren. Zu beziehen über: Deutscher Verkehrssicherheitsbeirat, 53225 Bonn www.dvr.de

Impressum

Herausgeber

BARMER

Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

www.barmer.de

Idee und Konzept

Petra Kellermann-Mühlhoff

Lichtscheider Straße 89

42285 Wuppertal

Konzept und Text

Dr. Eva Schindele, Dr. Birgit Schreiber

Bremer Medienbüro

28211 Bremen

Redaktion (V. i. S. d. P.)

Adda Dumröse

Team Prävention und Gesundheitsinformation

adda.dumroese@barmer.de

Gestaltung

BARMER Dienstleistungszentrum, Team Print

Näscher und Näscher, 40474 Düsseldorf

Druck

johnen-druck GmbH & Co. KG

Industriegebiet Bornwiese

54470 Bernkastel-Kues

Fotos

1, 68, Getty Images/ (c) Iwa | 4, Getty Images/ ©Nancy Falconi | 6, Getty Images/ ©ichiro | 8, Getty Images/ ©Stephen Marks | 10, ©Konstantin Gastmann/ Bildunion | 11, ©bananastock ltd/ Jupiterimages | 13, Getty Images/ ©Chemistry | 15, Getty Images/ ©Nicole Hill | 16, Getty Images/ ©George Doyle | 18, Getty Images/ ©Jules Frazier | 19, ©Katze/ Bildunion | 20, Getty Images/ ©Tetra images rf | 22, Getty Images/ ©Andersen Ross | 24, Getty Images/ ©Chemistry | 29, ©Photos.com/ Jupiterimages | 30, Getty Images/ ©Andersen Ross | 32, ©Polka dot/ Jupiterimages | 33, ©10300/ Bildunion | 34, ©fancy/ Jupiterimages | 37, Getty Images/ ©Marcy Maloy | 40, Getty Images/ ©Stockbyte | 42, Getty Images/ ©Andersen Ross | 45, Getty Images/ ©Alistair Berg | 46, Näscher und Näscher GbR, Düsseldorf | 47, Getty Images/ae Pictures Inc | 49, ©fancy/ Jupiterimages | 50, ©Teamarbeit/ Bildunion | 50, ©Teamarbeit/ Bildunion | 51, ©Teamarbeit/ Bildunion | 52, Getty Images/ ©PhotoAlto/ Rafal Strzechowski | 53, Getty Images/ ©Stockbyte | 54, ©French photographers Only/ Jupiterimages | 56, ©Grischa Georgjew/ Bildunion | 57, ©French photographers Only/ Jupiterimages | 58, ©www.imagesource.com | 60, Getty Images/ ©Andersen Ross | 60, Getty Images/ ©Andersen Ross | 61, ©Polka dot/ Jupiterimages | 61, Getty Images/ ©Iwa

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Stand: überarbeitete Auflage – Februar 2018

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 16.01.2018 abgerufen.

Unsere Broschüre „Die ersten Schritte ins Leben“ enthält als Service aktuelle Links zu anderen Websites, die Ihnen weitere Informationen zum Thema geben oder nützliche Anwendungen anbieten. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir nicht alle Websites anderer Unternehmen, zu denen wir verlinken, laufend überprüfen können. Wir übernehmen daher keine Haftung für die Inhalte dieser Anbieter. Auch bedeuten unsere Links keine Empfehlungen/Werbung für die dargebotenen Inhalte, Produkte und Dienstleistungen der verlinkten Internet-Angebote. Gleiches gilt für Literaturhinweise.

Diese Broschüre kann auch im Internet unter www.barmer.de/a001686 heruntergeladen werden.

BARMER Broschüren

können Sie über Ihre Geschäftsstelle oder über www.barmer.de beziehen.

© BARMER 2018

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER.

Mit Freude beobachten Sie, wie Ihr Baby wächst und täglich ein kleines Stückchen mehr von der Welt erobert. Aber auch anstrengende Phasen und Unsicherheiten gehören zum Elternsein.

Diese Broschüre beschreibt die Entwicklungsschritte Ihres Kindes in den ersten 18 Lebensmonaten und informiert Sie rund um die Gesundheit Ihres Kindes. Sie finden auch Tipps für Ihre neue Rolle als Mutter, Vater und Paar. Denn: Glückliche Kinder brauchen zufriedene Eltern.