

# FAMILIEN-

# A B C

Drei Jahre Familiengesundheitspaten –  
Wissen, Erinnerungen und Spaß



1. Auflage 2014  
Herausgeber: Carus Consilium Sachsen  
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden  
Redaktion: Teresa Hegewald, Susanne Eggert  
Gestaltung und Illustration: Maja Drachsel  
Herstellung: Typostudio SchumacherGebler Dresden  
Großenhainer Straße 11, 01097 Dresden  
Auflage: 750 Stück  
Gefördert vom Freistaat Sachsen

# Familien-ABC

Vorwort ...	6
Kinderseite „Frühling“ ...	8
Am Anfang ...	10
Babys Entwicklungsschritte ...	12
Computer, Fernseher & Co. – Umgang mit Medien ...	14
Du, ich, wir – Förderung von Empathie ...	16
Erste Hilfe ...	18
Familiengesundheitspaten ...	20
Geschwister ...	22
Kinderseite „Sommer“ ...	24
Hebammenaufgaben ...	26
Impfungen ...	28
Jemine – Trotzphasen ...	30
Kinderkrankheiten ...	32
Loben, lachen, lieben ...	34
Multitaskingtalent Mama ...	36
Familienpatinnen erzählen ...	38
Kinderseite „Herbst“ ...	42
Nachtschicht – wie Babys schlafen ...	44
Organisatorisches, Anträge und Amtliches ...	46
Patentreffen ...	48
Quark, Apfel und Brot – Ernährung ...	50
Rhythmus, Reime, Melodien ...	52
Sprachentwicklung ...	54
Tragetuch – eine besondere „Bindung“ ...	56
Unfallverhütung ...	58
Kinderseite „Winter“ ...	60
Vaterfreuden ...	62
Werte – was geben wir weiter ...	64
X-mal – Die Bedeutung von Wiederholungen ...	66
Yoga, Sport und Bewegung ...	68
Zahngesundheit ...	70
Familien erzählen ...	72
Autoren ...	74
Adressen ...	76



Liebe Leserin, lieber Leser,

**Gesunde Menschen brauchen eine glückliche Kindheit.** *Astrid Lindgren*

... deshalb hat die Sächsische Landesregierung vor drei Jahren das Projekt „Familiengesundheitspaten“ ins Leben gerufen. Dessen Ziel: Junge Eltern darin zu unterstützen, ihren Kindern optimale Voraussetzungen für ein gesundes Großwerden – und eine glückliche Kindheit zu schaffen. Viele unterschiedliche Aspekte spielen dabei eine Rolle: Ernährung, Bewegung, medizinische Vorsorge, die Förderung von Begabungen und Talenten, das Heranführen an den klugen Umgang mit dem Internet.

Unsere „Familiengesundheitspaten“ informieren Familien über die verschiedensten gesundheitlichen Aspekte von der Geburtsvorbereitung bis hin zu den empfohlenen Impfungen. Geschult werden sie für diese Aufgabe von Experten des Uniklinikums Dresden. Die von ihnen vermittelten Angebote haben einen klaren Bezug zum Raum Dresden, vom Babyschwimmen bis zum Familien-Kochkurs.

Die Familiengesundheitspaten bringen in ihre Arbeit nicht nur ihre individuelle Lebenserfahrung ein (viele von Ihnen sind selbst erfahrene Eltern oder sogar Großeltern), sondern auch jenes Wissen, das ihnen in begleitenden Schulungen vermittelt wird. Auch für Eltern besteht im Rahmen des Projektes die Möglichkeit, Kurse zu den verschiedensten Themen zu besuchen.

Mit dem vorliegenden Buch haben wir eine Sammlung aus den interessantesten und beliebtesten Themen dieser Schulungen erstellt: thematisch bunt und so vielfältig wie die ersten Lebensjahre. Diese Sammlung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern ist eine Art „best of“ aus drei Jahren intensiver, fröhlicher, engagierter und ernsthafter Projektarbeit.

Unsere Autorinnen und Autoren sind Spezialisten auf ihrem jeweiligen Gebiet und waren so nett, uns ihr Wissen auf ihre individuelle und unverwechselbare Art zur Verfügung zu stellen. In diesem Sinne geht an unsere Autoren noch einmal ein herzlicher Dank.

Für die Kinder hat unsere Gestalterin Maja Drachsel sich auch etwas Besonderes ausgedacht: auf vier Spielseiten gibt es Spannendes und Lustiges zu entdecken.

Vor allem aber bedanken wir uns bei den Hauptpersonen unseres Projekts: den Patinnen und Paten und den Familien, die das Projekt zu dem gemacht haben,

was es ist – eine nützliches Netzwerk für alle Familien, die sich in den ersten spannenden Baby- und Kleinkindjahren ein wenig vernetzen und austauschen möchten.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern viel Spaß beim Entdecken des Ratgebers.

Sabine Rößing  
*Geschäftsführerin Carus Consilium  
Sachsen GmbH*

Teresa Hegewald und Susanne Eggert  
*Projektkoordinatorinnen*

### *Danksagung*

*Wir danken allen Paten, Familien, Mitarbeitern des Universitätsklinikums Carl Gustav Carus, Autoren und Partnern die einen Beitrag zur Entstehung des Ratgebers geliefert haben. Unser Dank gilt ebenfalls Maja Drachsel für die liebevolle Gestaltung und dem Team der Carus Consilium GmbH für die Unterstützung.*

# Frühling

Juchhee, der Frühling  
ist endlich da!  
Welche dieser Dinge  
findest du  
auf unserem  
Frühlingsbild?

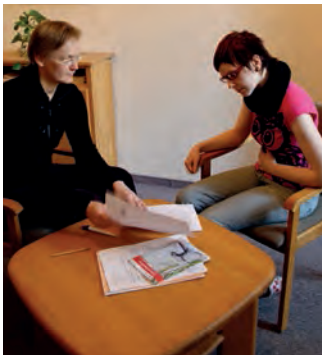






# A ... Am Anfang

... der Schwangerschaft stehen viele Fragen und manchmal erscheinen die Dinge, die nun alle auf Sie zukommen, beinahe unüberschaubar. Eine Schwangerenberatungsstelle ist in dieser Zeit eine gute Anlaufstelle, um all diese Fragen zu sortieren und zu klären.



Beratungssituation

## Zu welchen Themen erhalten Sie Informationen und Beratung?

- \* *Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung*
- \* *Vorsorgeuntersuchungen bei Schwangerschaft*
- \* *Soziale und wirtschaftliche Hilfen für Schwangere – bezüglich ihrer sozialrechtlichen Ansprüche wie z. B. Kindergeld, Elterngeld, Arbeitslosengeld II, Landeserziehungsgeld, Betreuungsgeld (u. a. auch Antragstellung auf finanzielle Hilfen*

*für notwendige Ausgaben und Anschaffungen, die im Zusammenhang mit der Schwangerschaft, Geburt, Pflege und Erziehung eines Kleinkindes stehen, bei der Bundesstiftung „Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens“ – Antragstellung bis 20. Schwangerschaftswoche), Hilfen bei der Suche nach Wohnung, Arbeits- oder Ausbildungsplatz oder deren Erhalt (Vermittlung von Hilfsangeboten)*

- \* *Mutterschutz und Beschäftigungsverbot*
- \* *Hilfsmöglichkeiten, die vor oder nach der Geburt eines in seiner körperlichen, geistigen oder seelischen Gesundheit geschädigten Kindes zur Verfügung stehen*
- \* *Die rechtlichen und psychologischen Gesichtspunkte im Zusammenhang mit einer Adoption (gekürzter Auszug SchKG § 2)*
- \* *Dazu gehören auch der Anspruch auf Beratung nach der Geburt des Kindes bzw. das Angebot eines ausführlichen ergebnisoffenen Beratungsgesprächs zur Bewältigung der psychosozialen Konfliktlage, wenn eine Schwangere ihre Identität nicht*

*preisgeben und ihr Kind nach der Geburt abgeben möchte*

## Wie kommen Sie in eine der Schwangerenberatungsstellen?

Zuerst einmal können Sie sich zum Beispiel auf der Internetseite [www.familienstaerken.de](http://www.familienstaerken.de) über Sitz und Telefonnummern aller sächsischen Schwangerenberatungsstellen informieren.

Im nebenstehenden Kästchen finden Sie alle Beratungsstellen in Dresden und Radebeul.

Die Beratungsstellen arbeiten mit Terminvergabe. Das heißt, dass Sie sich telefonisch oder persönlich für ein Beratungsgespräch anmelden können.

## Was passiert in der Schwangerenberatung?

Im ersten Gespräch wird ein Überblick über die Hilfen während der Schwangerschaft und nach der Geburt gegeben. In diesem Zusammenhang kann auch geprüft werden, ob bei der Stiftung „Hilfen für Familien, Mutter und Kind“ des Freistaates Sachsen ein Antrag auf „zweckgebundene finanzielle Hilfen für notwendige Ausgaben und Anschaffungen,





die im Zusammenhang mit der Schwangerschaft, Geburt, Pflege und Erziehung eines Kleinkindes stehen“ gestellt werden kann.

Voraussetzung dafür ist die Anmeldung in der Beratungsstelle bis zur 20. Schwangerschaftswoche und dass bestimmte Einkommensgrenzen nicht überschritten werden.

Alle Fragen, die werdende Eltern beschäftigen, können besprochen werden, z. B.:

*\* Wie finde ich eine Hebamme? Welche Vorsorgeuntersuchungen gibt es, kosten die etwas und welche sollte ich wahrnehmen?*

*\* Wann muss ich meinen Arbeitgeber bzw. das Arbeitsamt oder Jobcenter informieren?*

*\* Was ist im Zusammenhang mit dem Mutterschutz zu beachten?*

*\* Was ist ein Beschäftigungsverbot?*

*\* Welche Regelungen gibt es zu Elternzeit und Elterngeld?*

Einen guten Überblick über alle Hilfen und nötigen Antragstellungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt bieten auch die regelmäßig stattfindenden Info-Abende für Sie als werdende Eltern und Ihre Angehörigen.

Bereits während der Schwangerschaft können Sie sich in dem Elternkurs „Das Baby verstehen“ auf Ihre nach der Geburt veränderten Rollen als Mutter oder Vater vorbereiten und erfahren, was Sie für eine gute und sichere Bindung zu Ihrem Kind tun können.

Antworten auf Ihre Fragen erhalten Sie kostenlos und auf Wunsch auch anonym. Die Beratung steht jeder Frau und jedem Mann offen.

*Martina Kleppisch,  
Familienberaterin*

Arbeiterwohlfahrt  
„Neues Leben“  
Schaufußstraße 27  
01277 Dresden  
Tel.: 0351 336-1107

Caritasverband für  
Dresden e. V.  
Schweriner Straße 27  
01067 Dresden  
Tel.: 0351 498-4715

Diakonisches Werk -  
Stadtmission Dresden e. V.  
Schneebergstraße 27  
01277 Dresden  
Tel.: 0351 315-020  
Sidonienstraße 1  
01445 Radebeul  
Tel.: 0351 830-8750

Donum Vitae Dresden e.V.  
Schweriner Straße 26  
01067 Dresden  
Tel.: 0351 484-2865

Deutsches Rotes Kreuz -  
Landesverband Sachsen e.V.  
Bremer Straße 10d  
01067 Dresden  
Tel.: 0351 4678-120/-234

Gesundheitsamt Dresden  
Braunsdorfer Straße 13  
01159 Dresden  
Tel.: 0351 488-584/-8



## ... Babys Entwicklungsschritte

### Kompetenzen und Lebensaktivitäten

Schon in der Schwangerschaft entwickelt das ungeborene Kind Fähigkeiten, die sein Leben außerhalb des Mutterleibes möglich machen. Es ist in der Lage zu fühlen, sich zu bewegen, zu hören, zu riechen und zu schmecken. Das Herz schlägt, das Kind kann schlucken, ausscheiden und sofort nach der Geburt atmen.

Im Verlauf der weiteren Entwicklung vollenden beziehungsweise verfeinern sich diese Fähigkeiten und Kompetenzen durch die Förderung der Eltern und durch die eigenen alltäglichen Erfahrungen.

### Meilensteine der Entwicklung

Babys entwickeln sich gerade in den ersten vierzehn Lebensmonaten extrem schnell. In dieser Zeit gibt es acht Wachstumsschübe (5., 8., 12., 19., 26., 37., 46. und 55. Woche).

Man unterscheidet zwischen körperlichem und mentalem Wachstumsschub. Beides muss nicht, kann aber gleichzeitig stattfinden. Körperlicher Wachstumsschub



*Der Horizont von Kindern erweitert sich schrittweise.*

heißt, das Baby wächst in der Größe.

Der mentale Wachstumsschub geschieht im Nervensystem, das Baby erlangt neue Fähigkeiten in der sozialen Struktur.

In dieser Zeit sind viele Babys anstrengender und schwieriger als gewohnt, sind weinerlich und verlangen viel Nähe und Zuwendung, essen und schlafen nicht so gut. So ein Wachstumsschub kann ein bis zwei Wochen andauern. Anschließend beginnt die Zeit, in der sich das Baby ausprobiert. Hierüber Bescheid zu wissen, kann den Eltern Sicherheit und Verständnis geben und das Kind unterstützen.

Die motorische und geistige Entwicklung sind eng miteinander verbunden.

*\* Die geistige Entwicklung ist abhängig von der Fähigkeit, sich zu bewegen.*

*\* Die geistige und psychische Entwicklung wächst durch das Wechselspiel von Bewegung, Wahrnehmung und Kommunikation.*

Ganz besonders dynamisch verlaufen das Wachstum und die kognitive Entwicklung im ersten Lebensjahr. Das hilflose Neugeborene liegt zunächst orientierungslos in Rückenlage mit starkem Beugtonus der Extremitäten vor uns. Die Bewegungen sind spontan, schreckhaft und unkoordiniert. Den Kopf hält das Baby seitlich. Das Baby nimmt Geräusche, Licht, Gerüche und Berührungen wahr und reagiert auf diese Reize.



In dieser Zeit ist es hilfreich, dem Kind Orientierung zu geben, d. h. Nestlagerung, Körperkontakt und einen ruhigen und behutsamen Umgang. Die Zeit der Anpassung an das Leben außerhalb des Mutterleibes ist nach ca. vier Wochen vorbei und das Baby nimmt aktiver an seiner Umwelt teil. Es hält immer länger Blickkontakt, es kommt zur Interaktion mit der Kontaktperson. Im Verlauf der nächsten Monate verliert sich beim Kind die überwiegende Beughaltung. Die Extremitäten kommen häufiger in die Streckung, der Kopf kann nun angehoben und problemlos von einer Seite zur anderen gedreht werden. Das Kind beginnt mit beiden Händen zu

spielen und zu greifen. Das ist eine gute Voraussetzung für die weitere Entwicklung der Feinmotorik. Ab dem fünften Monat kann sich das Baby von einer Seite auf die andere drehen, jetzt sollten Eltern noch aufmerksamer werden!

Es begreift langsam seine Körperlichkeit (Körperschema). Nun werden Bewegungsabläufe geübt. Das Aufrichten über die Seitendrehung, das Aufsetzen und die stabile Haltung und bald bewegt sich das Kind robbend, krabbelnd und gegen Ende des zwölften bis vierzehnten Monats stehend und dann laufend.

Im zweiten und dritten Lebensjahr nimmt das Kind

weiter an Gewicht und Körpergröße zu. Zur Einschätzung einer regelrechten Entwicklung dienen Normalwerttabellen (Somatogramm).

Besonders intensiv entwickeln sich die sozialen und emotionalen Kompetenzen. Lern- und Spielverhalten prägen sich aus. Hier sind nun gute Sozialstrukturen notwendig. Entwicklungsverzögerungen gleichen sich bei guter Förderung in der Regel aus. Bei Entwicklungsstörungen sind der Kinderarzt und sozialpädiatrische Zentren ein wichtiger Ansprechpartner.

*Christel Siemens,  
Kinderkrankenschwester  
im Ruhestand*



## ... Computer, Fernseher & Co. - Umgang mit Medien

Medien sind heute selbstverständlicher Bestandteil unserer Alltags und auch in der Welt von Kleinkindern fest verankert – sei es durch die Mediennutzung der Eltern und Geschwister oder in der Form eigens für Kleinkinder gemachter Medienangebote. Wichtig ist, dass Kinder beim Entdecken von Erwachsenen begleitet werden.

Medien sind Teil dieser zu entdeckenden Welt und bieten zugleich Zugang zur ihr. Mit der Entwicklung der Kinder verändert sich auch die Bedeutung verschiedener Medien.

### Musik ab 0 Jahren

Musik berührt uns emotional. Auch Säuglinge reagieren auf Musik, sie kann z. B. fröhlich oder entspannend sein. Ein ständig im Hintergrund dudelndes Radio kann Erwachsene und Kinder jedoch auch anstrengen. Wichtig ist darauf zu achten, was Kindern in welcher Stimmungslage und Situation gefällt und wann sie Ruhe bevorzugen. So können Eltern und Kind Musik bewusst gemeinsam genießen.

Besondere Freude haben Kinder an rhythmischer Bewegung zur Musik. Hier gibt es spezielle Angebote von

Kindermusik und -liedern mit animierenden Texten zur Bewegung.

### Bilderbücher

Bilderbücher spielen für Kinder eine große Rolle, sowohl für das Kennenlernen von Dingen und Begriffen. Weiterhin fördert es die Beziehung zu den Bezugspersonen. Bücher sind besonders geeignet, um sie mit Kindern gemeinsam anzusehen und dabei mit ihnen zu kommunizieren, z. B. Fragen zu stellen, auf die Kinder mit Zeigen oder Worten antworten. Besondere Freude haben Kinder an bereits Bekanntem. Beim wiederholten Ansehen können sie einerseits zunehmend Gesehenes benennen oder Geschichten miterzählen und entdecken andererseits immer wieder Neues. Für die Jüngsten sind einfache Abbildungen geeignet, um z. B. Farben oder Tiere kennenzulernen und Bezüge zur eigenen Welt herzustellen. Erwachsene können zu den Bildern Geschichten erzählen oder aus Büchern mit Bildern und kurzen Texten vorlesen und dabei die Stimme variieren, beispielsweise lustig oder ruhig sprechen. Das Vorlesen ist ein beliebtes Ritual

vor dem Zubettgehen. Auch Hörbücher faszinieren Kinder mit zunehmendem Alter, wobei für Jüngere eher kurze und verständliche Sequenzen geeignet sind.

### Fernsehen

Bereits für Kleinkinder gibt es spezielle Fernsehsendungen und Videos/DVDs. Wie bei Bilderbüchern können diese Sendungen gemeinsam mit einer Bezugsperson angesehen und durch Interaktionen begleitet werden. Kinder zeigen auf Charaktere, und lachen über lustige Figuren und Situationen. Einige Sendungen sind interaktiv gestaltet, sprechen die Kinder gezielt an, stellen Fragen und arbeiten mit Wiederholungen. Erwachsene sollten darauf achten, wie das Kind das Gesehene wahrnimmt, was es versteht und ob es in traurigen Situationen oder bei bedrohlicher Musik geängstigt wirkt.

Die Aufmerksamkeitsspanne ist noch kurz und Sendungen für Kleinkinder sind mit rund fünf bis zwanzig Minuten kurz gehalten. Das Gesehene kann durch Erwachsene begleitend oder hinterher in einem Gespräch aufgegriffen werden und wird auch durch die Kinder selbst



thematisiert, wenn sie z. B. einen dargestellten Tanz oder Handlungen der Figuren nachahmen wollen. Viele Fernsehfiguren wie der kleine Maulwurf, das Kikaninchen oder die Maus werden umfassend vermarktet. So gibt es neben den Plüschfiguren eine große Produktpalette an Spielzeug und Alltagsgegenständen. Auch wenn Eltern hier kommerziell genötigt werden, freuen sich Kinder, bekannte und geliebte Figuren im Alltag wiederzufinden und z. B. eigene Geschichten mit ihnen nachzuspielen.

Viele Sendungen und Filme tragen die Altersfreigabe „ab 0 Jahren“. Dies bedeutet jedoch nur, dass keine gefährdenden Inhalte im Sinne des Jugendschutzgesetzes enthalten sind, und nicht, dass die jeweilige Sendung auch für Kinder ab null Jahren pädagogisch geeignet ist. Für Kinder unter drei Jahren sind kurze, für sie verständliche Inhalte angemessen, die sie am besten mit Erwachsenen gemeinsam ansehen.

Um Kindersendungen programmunabhängig ansehen zu können, sind DVDs, aber auch im Internet verfügbare Inhalte (z. B. in Mediatheken der Fernsehsender) eine

große Hilfe für Eltern. So kann z. B. das Sandmännchen passend vor dem Schlafengehen eingeschaltet werden. Ob die Sendung auf dem internetfähigen Fernseher, einem Computerbildschirm, einem Tablet und live oder als Aufnahme angesehen wird, ist für Kinder unerheblich. Die Inhalte stehen für Kinder im Vordergrund und technische Unterschiede verstehen sie noch nicht, sondern lernen sie nach und nach kennen.

## Apps

Apps für Tablets und Smartphones gibt es inzwischen auch für die Jüngsten. Wie Bilderbücher oder Fernsehsendungen können sie geeignet sein, um in Interaktionen spielerisch gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen, beispielsweise Tiere zu füttern und beim Schlafengehen zu begleiten oder Musik zu machen. Auch in Spielen für Tablets tauchen bekannte Figuren aus Büchern und Sendungen wieder auf. Die Auswahl geeigneter Apps fällt schwer und Erwachsene sollten sie zunächst selbst ausprobieren. Hilfreich kann dabei z. B. die Datenbank des Deutschen Jugendinstituts (DJI) sein: [www.datenbank-apps-für-kinder.de](http://www.datenbank-apps-für-kinder.de)

## Kommunikation

Kinder entdecken die Welt und so auch Medien mit Neugier, aus Interesse an Geschichten und lustigen Figuren. Wie bei allen spielerischen Beschäftigungen steht für Kinder die Freude am Entdecken, Ausprobieren und an eigenen Erfolgen im Vordergrund und sie lernen so spielerisch. Auch das Zusammensein und Interagieren mit erwachsenen Bezugspersonen ist wichtige Motivation. Erwachsene sollten Kinder in ihrer Mediennutzung von Anfang an begleiten und auf ausgewogene, abwechslungsreiche Beschäftigungen – mit und ohne Medien – achten. Diese Begleitung ist genauso wichtig wie die Auswahl geeigneter Formate und Inhalte, die Kinder verstehen und an denen Sie Freude haben. Damit werden wichtige Grundsteine für die verantwortungsvolle, bewusste, kreative und auch kritische Mediennutzung im weiteren Lebensverlauf gelegt.

*Christine Dallmann  
M. A., Wissenschaftliche  
Mitarbeiterin*



## ... Du, ich, wir - Förderung von Empathie

### Was ist Empathie?

Empathie kann als Bestandteil der emotionalen Intelligenz eines Menschen aufgefasst werden. Dabei geht es um das Wahrnehmen von Emotionen, das Einsetzen von Emotionswissen, das Verstehen von Emotionen und das Bewältigen von Emotionen. Unter „Empathie“ (aus dem Griechischen „empathia“ für Einfühlung) wird in der Psychologie die Fähigkeit eines Menschen verstanden, die Gedanken und Gefühle einer anderen Person wahrzunehmen, zu verstehen und auf ihr mögliches Verhalten zu schließen. Dies beinhaltet sowohl die Fähigkeit, sich in eine andere Person hineinzusetzen, als auch sich von anderen Personen abzugrenzen.

Zur Empathie gehören im Einzelnen:

- \* *emotionale Einfühlung (Tendenz, anderen Menschen mit Sympathie und Mitgefühl zu begegnen)*
- \* *Perspektivenübernahme (Fähigkeit, die Sichtweise anderer Menschen zu verstehen und sich in sie hineinzusetzen)*



Abbildung 1 – Aufgabe zur Empathiemessung bei Schulkindern.  
„grün“ = richtige, empathische Antwort (Quelle: Meindl, 1999, Diplomarbeit Universität Regensburg)

\* *persönliche Betroffenheit (emotionale Reaktionen auf die Not anderer Menschen erleben)*

### Woher kommt Empathie?

Etwas umstritten ist, wie Empathie entsteht. Einige Forscher meinen, diese Fähigkeit sei angeboren. So kommunizieren bereits Kleinstkinder über Geräusche und Blickkontakt mit den Eltern. Diese Kommunikationsfähigkeit setzt Empathie voraus. Andere Forscher sagen, Empathie entwickelt sich über Lernprozesse erst etwa ab einem Alter von anderthalb Jahren. Ab

diesem Alter, diesbezüglich herrscht Einigkeit, ist empathisches Verhalten bei den meisten Kindern beobachtbar. Dies beginnt damit, dass ein Kind sich selbst im Spiegel oder auf Fotos als eigenständige Person wahrnimmt. Viele Kinder können Emotionen bei anderen Menschen bereits wahrnehmen („Mama traurig“, „Marlene weint“). Dennoch werden die meisten Kinder sich weiterhin recht eigensinnig verhalten und z. B. ihr Spielzeug gegen andere verteidigen. Dies ist ein notwendiger Entwicklungsschritt und Voraussetzung dafür, sich im späteren Leben (etwa ab 4 Jahren) auch



tatsächlich in die Bedürfnisse anderer hineinversetzen zu können, diese anzuerkennen und auf sie Rücksicht zu nehmen. Neuronale Grundlage für die Empathie sind im Gehirn die sogenannten „Spiegelneuronen“, die etwa ab dem dritten oder vierten Lebensjahr voll entwickelt sind.

### Wie misst man Empathie?

Die Messung von Empathie im Kleinstkindalter ist schwierig, hier wird meist

auf Beobachtung zurückgegriffen. Für Vorschulkinder gibt es (manchmal umstrittene) Tests, bei denen den Kindern Bildergeschichten vorgelegt werden und sie sagen sollen, wie sich die Personen auf den Bildern fühlen. Ab dem Schulalter kann man die Bildergeschichten durch kurze Textaufgaben ersetzen (Abbildung 1).

Für Erwachsene gibt es zahlreiche psychologische Testverfahren, die viele Aspekte von Empathie messen können (Abbildung 2).

### Kann man Empathie fördern?

Ja, man kann. Im Erwachsenenalter ist Empathietraining häufig Bestandteil von Aggressionstraining. Eine Förderung der empathischen Fähigkeiten im Kindesalter ist zu bevorzugen.

Voraussetzung zur Empathieentwicklung ist eine sichere Bindung an die Eltern. Empathie wird u. a. durch Modelllernen erworben, Eltern sollten also ihrem Kind, wo auch immer möglich, empathisches Verhalten vorleben. Für empathisches Verhalten sollten Kinder belohnt, auf nicht-empathisches Verhalten sollte es altersgerecht hingewiesen werden bzw. nicht belohnt werden (Lernmodell des operanten Konditionierens). Eltern können ihren Kindern verbal empathisches Verhalten nahebringen („Wenn du deinem Bruder das Spielzeug wegnimmst, wird er traurig sein“), Bücher vorlesen oder Filme anschauen, in denen empathisches Verhalten eine Rolle spielt.

Ausgewählte Fragen zu empathischem Verhalten bei Erwachsenen - je mehr man einer Aussage zustimmt, umso größer ist die Empathiefähigkeit.

1. Bevor ich andere kritisiere, bemühe ich mich um Verständnis für ihre Sicht der Dinge.
2. Bei Meinungsverschiedenheiten versetze ich mich in die Lage meines Gegenübers.
3. Auch wenn ich mir meiner Sache sicher bin, bedenke ich die Argumente der anderen.
4. Ich kann die Überlegungen anderer gut nachvollziehen.
5. Ich mache mir Sorgen um Menschen,

Abbildung 2 (Quelle: Schmitt & Altstötter-Gleich, 2010, *Differenzielle Psychologie und Persönlichkeitspsychologie kompakt*. Weinheim, Beltz PVU)

PD Dr. Hendrik Berth,  
Diplom-Psychologe



## ... Erste Hilfe

Im Folgenden wollen wir uns über das Erkennen eines Herzstillstandes sowie die Einleitung und Durchführung von geeigneten Maßnahmen der Ersten Hilfe verständigen.

Solche „lebensbedrohlichen Situationen“ treten bei Kindern äußerst selten auf. Umso wichtiger sollte es uns als Eltern sein, geeignete Maßnahmen einzuleiten, um das Leben unserer Kinder zu erhalten.

### Säugling/Kind ist bei Bewusstsein, es hustet und versucht Luft zu holen:

Die häufigsten Situationen bei einem Atemstillstand treten in zwei Fällen auf:

*\*Das Kind „verschluckt“ sich. Nahrung oder kleine Spielzeugteile (= Fremdkörper) gelangen in die Luftröhre.*

*\*Das Kind wird mit einem Atem- und Herzstillstand vorgefunden.*

Es erscheint uns, als ob das Kind schläft und bewusstlos ist. Bei einem „Verschlucken“ von Fremdkörpern sollte zunächst versucht werden, den Fremdkörper

aus dem Atemweg herauszubekommen. Hierfür gehst du wie folgt vor:

Bring dein Baby in Kopftieflage. Hierfür legst du dein Kind so auf deinen Schoß, dass die Vorderseite des Kindes auf deinen Oberschenkel liegt (Abb. 1).



Abbildung 1

Mit dem Daumen und dem Zeigefinger der linken Hand stabilisierst du den Kopf des Kindes. Mit der rechten Hand führst du fünf kräftige Schläge zwischen die Schulterblätter



Abbildung 2

des Kindes durch (Abb. 2). Nach jedem Schlag kontrollierst du, ob der Fremdkörper „herausgekommen“ ist. Also keine Serie von „Schlägen“.

Bei Kindern, die aus dem Säuglingsalter heraus sind, stellst oder kniest du dich hinter dein Kind. Die Faust einer Hand wird zwischen Bauchnabel und Brustkorb in Höhe des Oberbauches platziert. Die zweite Hand umfasst die Faust. Jetzt ziehst du die Hände ruckartig in Richtung „hinten und oben“ (Abb. 3).

Auch hier gilt: „Kontrolliere



Abbildung 3

nach jedem Ziehen, ob es Erfolg brachte.“

Ganz gleich, ob du mit den Handlungen Erfolg hattest oder nicht: **Ruf den Rettungsdienst, Tel.: 112!**





## Säugling/Kind ist nicht bei Bewusstsein:

Prüfe, ob dein Kind nur schläft: Klatsche neben den Ohren deines Kindes laut in die Hände. Fass einen Arm oder ein Bein an und sieh nach, ob es schlaff ist. Reagiert dein Kind nicht, musst du sofort mit der Wiederbelebung anfangen.

### Säugling

Leg dein Baby auf eine harte Unterlage. Nimm ein Handtuch oder eine Windel und lege sie so zusammen, dass diese etwa 2 cm dick ist. Windel oder Handtuch schiebst du unter die Schulterblätter des Babys. Damit erreichst du eine geringe, aber ausreichende Überstreckung des Kopfes.



Abbildung 4

Halte mit einer Hand den Kopf fest. Lege deine Lippen so über den Mund und die Nase des Babys, dass diese fest abschließen. Blase jetzt fünfmal die Luft aus deinen Wangentaschen in Mund und Nase ein (Abb. 4).



Abbildung 5

Diese Luftmenge ist völlig ausreichend. Jetzt kontrollierst du, ob dein Kind wieder reagiert und atmet. Ist dies nicht der Fall, beginne mit der Herzmassage. Leg hierfür Zeige- und Ringfinger auf die untere Hälfte des Brustbeins. Drücke nun etwa ein Drittel des Brustkorbdurchmessers tief in Richtung Unterlage. Atemspende und Herzmassage führst du im Verhältnis 2:30 so lange durch, bis das Kind reagiert oder der Rettungsdienst eingetroffen ist.

### Kind

Leg dein Kind auf eine harte Unterlage.

Überstrecke den Kopf. Halte mit einer Hand den Kopf fest (Abb. 5). Mit der anderen Hand führst du die Herzmassage durch.

Leg hierfür den Handballen der anderen Hand auf die untere Brustbeinhälfte. Drücke jetzt 30-mal etwa ein Drittel des Brustkorbdurchmessers senkrecht in Richtung Unterlage (Abb. 6).

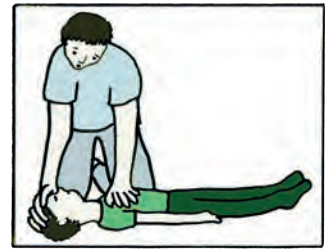


Abbildung 6

Wiederhole dies, bis dein Kind eine Reaktion zeigt oder der Rettungsdienst eingetroffen ist.

*Jens Unger,*

*Entbindungspfleger und Kursleiter  
„Erste Hilfe bei Baby-Notfällen“*



## ... Familiengesundheitspaten



Carus Consilium Sachsen durchgeführt.

### Rund 50 Familien

Familiengesundheitspaten stehen schwangeren Frauen, werdenden Eltern, Müttern und Vätern mit Kindern im Alter von null bis drei Jahren zur Seite. Der Einsatz des Familiengesundheitspaten ist vielseitig und reicht vom persönlichen Ansprechpartner, Zuhörer und Ratgeber bis hin zum Unterstützer und Vermittler zu regionalen Angeboten.

Die Patenschaft ist freiwillig, kostenlos und steht allen Interessierten zur Verfügung. Sie beinhaltet das Angebot mehrerer Besuche durch einen ehrenamtlichen, geschulten Paten, der auf die persönlichen Bedürfnisse der Familie eingeht. Das Ziel ist es, Wissen, Kompetenz und Selbstbewusstsein junger Eltern zu stärken und sie zu befähigen, die richtigen Entscheidungen zu treffen, Unsicherheiten abzubauen und somit die gesundheitliche und soziale Entwicklung ihrer Kinder positiv zu unterstützen. Seit September 2011 ist das Angebot in Dresden etabliert und wird als Pilotprojekt durch die Gesundheitsregion

In der Modellphase (2011–2015) konnten rund 50 Familien in das Projekt aufgenommen werden. Eine zunehmend steigende Tendenz an interessierten Eltern ist zu verzeichnen, die auf eine intensive Werbung, die Zunahme der Mund-zu-Mund-Propaganda und eine positive Informationsdichte innerhalb des Systems der frühen Hilfen zurückzuführen ist. Die Teilnahme ist freiwillig, kostenfrei und wird auf unbürokratischem Weg durch die Unterzeichnung einer Teilnahmevereinbarung wirksam.

### Rund 20 Paten

Insgesamt konnten mehr als zwanzig Paten und Patinnen für diese verantwortungsvolle Aufgabe begeistert und gewonnen werden. In einem vorbereitenden Curriculum wurden die Damen und Herren durch intensive Schulungen im Bereich Schwangerschaft, Kindergesundheit und Prävention auf ihr Ehrenamt vorbereitet. Die Patenschaft wurde im Anschluss, durch die Vermittlung der Koordinatorin, wirksam. Die Treffen

finden circa einmal monatlich statt und richten sich nach den Bedürfnissen der Eltern.

### Zahlreiche Kooperationspartner

In den vergangenen drei Jahren konnte eine sehr gute Vernetzung mit den bestehenden Kooperationspartnerschaften im Bereich der frühen Hilfen etabliert werden. Damit konnte ein Mitwirken bei der Entwicklung von Netzwerken zu bedarfsgerechten Angeboten für Schwangere und Familien erfolgreich umgesetzt werden. Das Projekt der Familiengesundheitspaten versteht sich als Ergänzung zu bereits existierenden Einrichtungen, Projekten oder ähnlichen Angeboten und will keinesfalls als Konkurrenz verstanden werden.

### Newsletter

Um allen Familien, Paten, Partnern und Projektinteressierten immer einen aktuellen Überblick zu gewähren, ist der Familienpaten-Newsletter erstmals im September 2012 erschienen.

Quartalsweise erscheint seitdem die Online-Ausgabe. Neben aktuellen Projektergebnissen gibt es eine Tauschbörse sowie Informationen zu



Terminen innerhalb des Projektes oder bei den Partnern. Alle Ausgaben sind auf der Website der Carus Consilium Sachsen GmbH zu finden: [www.carusconsilium.de](http://www.carusconsilium.de)



## Patenweiterbildung

In einem Turnus von ca. acht bis zehn Wochen finden regelmäßig Patenweiterbildungen statt. Zu wechselnden Themen können die Patinnen und Paten wertvolle Informationen erhalten, die sie dann an ihre Familien weitergeben. Das kann

dazu beitragen, Unsicherheiten der Eltern abzubauen. Die Paten wurden u. a. über Beratungsstellen in Dresden, Möglichkeiten der Kinderbetreuung, des Medieneinsatzes bei Kindern, die Zahngesundheit, Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind und die hohe Wertigkeit gesunder Ernährung sowie des Kinderschutzes informiert. Neben der Patenweiterbildung erfolgt die professionelle Begleitung des Ehrenamtes durch den Patenstammtisch und Supervision (siehe Seite 47).

## Elternkurse

In einem ähnlichen Rhythmus, alle acht bis zehn

Wochen, finden seit Anfang 2013 auch Elternkurse statt. In diesem Rahmen erhalten die jungen Familien die Möglichkeit, sich kennenzulernen, auszutauschen und kostenfrei wertvolle Informationen für sich und ihr Baby zu bekommen. Neben der gesunden Ernährung spielen auch Themen wie die Unfallverhütung, Erste Hilfe und die Zahnpflege eine wichtige Rolle. Dazu kommt ein großes Interesse an der Sprachentwicklung und -förderung, der Aufklärung über Kinderkrankheiten sowie an dem funktionierenden Zeitmanagement mit einem Kind.

*Teresa Hegewald,  
Projektkoordinatorin*



*Familien mit Familienpaten während einer Sommerwanderung 2014.*



## ... Geschwister

Jeder, der selbst einen Bruder oder eine Schwester hat, weiß: Geschwister sind etwas ganz Besonderes. Man kann sie sich nicht aussuchen und die Beziehung zu ihnen besteht und prägt uns ein ganzes Leben lang. Das Verhältnis zwischen Geschwistern kann sehr verschieden sein, aber die meisten Menschen erleben eine Kindheit und in vielen Fällen auch das weitere Leben mit Geschwistern als Bereicherung.

### Gibt es den richtigen Zeitpunkt für ein Geschwisterchen?

Egal, wann das Geschwisterchen auf die Welt kommt: Es wird den gewohnten Rhythmus und den Alltag des großen Kindes gehörig durcheinanderwirbeln.

Oft wird der Abstand von drei Jahren favorisiert, da das große Kind zu diesem Zeitpunkt schon relativ selbstständig ist und bereits kurze Zeiten warten kann. Die Kinder sind vom Entwicklungsstand trotzdem nicht zu weit auseinander und finden viele Gemeinsamkeiten, z. B. im Spiel.

Ist der Abstand zwischen den Kindern kleiner, lastet insbesondere in der Anfangszeit

viel Arbeit auf den Schultern der Eltern. Die Kinder sind sich aber in ihrer Entwicklung so nah, dass sie viele Gemeinsamkeiten in Spiel und Erleben haben werden.

Bei einem größeren Altersabstand der Kinder ist die Arbeitsbelastung der Eltern geringer. Allerdings haben die Kinder dann weniger Gemeinsamkeiten, finden eventuell weniger gemeinsame Spiele, aber auch der Geschwisterstreit hält sich in Grenzen.

### Wann erfährt das Erstgeborene vom Geschwisterkind?

Als grobe Regel gilt: Je kleiner das Kind ist, umso später sollte es vom Nachwuchs erfahren. Kinder haben ein anderes Zeitverständnis und das Warten würde nur unverhältnismäßig lange dauern. Aber Sie sollten nicht warten, bis Ihr Kind von Dritten von der Ankunft des Geschwisterchens erfährt.

Lassen Sie Ihr Kind an der Schwangerschaft und am Wachsen des Babys teilhaben! In einer täglichen Kuschelzeit kann es am Bauch fühlen oder hören, nehmen Sie es mit zu Untersuchungen.



*Große Geschwister sind Vorbilder.*

### Wenn das Baby da ist

Eifersucht beim erstgeborenen Kind ist ganz normal und sollte nicht „verboten“ werden. Es muss jetzt alle Aufmerksamkeit und Liebe der Eltern teilen. Wichtig ist, dass bestehende Rituale beibehalten werden, z. B. Einschlafrituale. Große Kinder können in verschiedene Tätigkeiten, wie ein Handtuch holen oder Anzihsachen raussuchen, gut einbezogen werden. Falls das Erstgeborene plötzlich wieder klein sein will (möchte wieder Windeln tragen, Schnuller haben etc.),



lassen Sie es zu. Es wird von allein wieder groß. Schön ist es, täglich ein wenig Zeit nur für das große Kind zu haben. Vielleicht können Großeltern oder nette Nachbarn einspringen. Richten Sie nach Möglichkeit eine babyfreie Zone ein. Ihr Erstgeborenes sollte nicht das Gefühl bekommen, plötzlich „zu viel“ zu sein.

### Geschwisterstreit

Später werden handfeste Streitigkeiten unter den Geschwistern nicht ausbleiben. Beim Streiten probieren sie sich aus und lernen fast nebenbei eine Streitkultur. Keines der Geschwister kann sich davon machen, es muss also zu einer Versöhnung kommen, Kompromisse müssen ausgehandelt werden. Eltern sollten sich, auch wenn es schwerfällt, in den Streit möglichst nicht einmischen oder Partei

ergreifen. Die Kinder sollten selbst zu einer Lösung oder Versöhnung finden. Dies gilt natürlich nicht, wenn die Gefahr besteht, dass sich die Kinder verletzen.

Wichtig ist auch, wie allgemein Konflikte in der Familie gelöst werden und welche Streitkultur Sie als Eltern haben. Kinder lernen am meisten durch Vorbilder.

Jedes Kind sollte grundsätzlich einen eigenen Freundeskreis haben. Geschwister können zusammen spielen, müssen das aber nicht.

Um harmonisch in einer Familie zusammenzuleben, kommt es nicht auf Perfektion, die absolute Gerechtigkeit und den Versuch, es allen recht zu machen, an. Vertrauen Sie in Ihre eigenen Kräfte und nehmen Sie den anstrengenden

und oft chaotischen Familienalltag öfter mit Gelassenheit und Humor.

*Jana Walzer,  
Familienberaterin*

Viele Märchen laden zum gemeinsamen Lesen und Unterhalten mit Geschwisterkindern ein, einige davon sind:  
„Hänsel und Gretel“,  
„Brüderchen und Schwesterchen“,  
„Die sieben Raben“,  
„Jorinde und Joringel“,  
„Schneeweißchen und Rosenrot“ und  
„Frau Holle“ ...



# Sommer

So ein heißer  
Sommernachmittag!  
Welche dieser Dinge  
findest Du auf unserem  
Sommerbild?







## ... Hebammenaufgaben

Neben der ärztlichen Begleitung steht jeder Frau von Beginn einer Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit auch eine Hebamme zur Verfügung.

Einige Hebammen arbeiten mit niedergelassenen Gynäkologen zusammen, andere selbstständig in eigener Praxis und viele sind in Kliniken tätig. Insbesondere in Städten mit hoher Geburtenrate wie in Dresden empfiehlt es sich, spätestens im vierten Schwangerschaftsmonat eine Hebamme zu suchen und mit ihr den gewünschten Betreuungsumfang fest zu vereinbaren. Die Kontaktdaten für Hebammen in Ihrer Umgebung finden Sie hier:

[www.saechsischer-hebammenverband.de/hebammenhilfe/hebammensuche](http://www.saechsischer-hebammenverband.de/hebammenhilfe/hebammensuche)

### Schwangerschaft

Hebammen führen Vorsorgeuntersuchungen durch und beraten die werdenden Eltern bei all ihren Fragen. Weiterhin helfen sie bei Schwangerschaftsbeschwerden und wenden dabei je nach Ausbildung häufig naturheilkundliche Verfahren an. Zur Vorbereitung auf die Entbindung veranstalten Hebammen Geburtsvorbereitungskurse.

Diese dienen dem Verstehen der Abläufe bei einer Geburt und sollen zu Themen wie Umgang mit Wehenschmerzen, Säuglingspflege und Stillen informieren. Auch leichter körperlicher Sport (z. B. Gymnastik, Yoga, Pilates, Schwimmen) ist jeder Frau bei regelgerecht verlaufender Schwangerschaft zu empfehlen. Hierfür sollten Sie einen separaten Kurs besuchen.

**Tip:** Lieber zeitig als knapp! Buchen Sie rechtzeitig einen Kurs, der mindestens vier Wochen vor dem berechneten Geburtstermin zu Ende ist.

### Hebammen leisten Geburtshilfe ...

... im Krankenhaus und außerklinisch. Sie unterstützen und motivieren die Gebärende und ihren Partner in den Stunden der Wehen, beobachten den Geburtsverlauf und überwachen Mutter und Kind während und nach der Geburt. Wann immer nötig, arbeiten sie eng mit Ärzten zusammen. Grundsätzliche Gedanken zum Thema Geburtsort sollten Sie sich schon vor der zwölften Schwangerschaftswoche machen, ganz besonders dann, wenn Sie eine persönliche Geburtsbegleitung durch eine

Ihnen vertraute Hebamme wünschen. Solche, die eine 1:1-Betreuung in der Klinik („Beleghebammen“) und außerklinische Geburten („Geburtshaus und Hausgeburtshebammen“) anbieten, sind oft zeitig ausgebucht. Wichtig zu wissen: Eine außerklinische Geburt sollte nur erwogen werden, wenn keinerlei bekannte oder absehbare Schwangerschafts- und Geburtsrisiken vorliegen. Informieren Sie sich z. B. hier: [www.familienplanung.de/schwangerschaft/geburt/geburtsort/hausgeburt](http://www.familienplanung.de/schwangerschaft/geburt/geburtsort/hausgeburt)

Eine freiberuflich tätige Hebamme verlangt für ihre geburtshilflichen Dienste in der Regel eine Rufbereitschaftspauschale. Diese kann zwischen 250 Euro und 800 Euro betragen und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst. Alle anderen Leistungen, die Hebammen für Schwangere erbringen, werden von gesetzlichen und privaten Krankenkassen finanziert. Wer seine geburtsbegleitende Hebamme nicht vor der Entbindung persönlich kennengelernt hat, wird in der Klinik auf sie treffen und nicht weniger kompetent betreut. Eine Anmeldung im bevorzugten Krankenhaus sollte etwa in der





34. Schwangerschaftswoche im Rahmen einer Hebammensprechstunde erfolgen. Üblicherweise finden in Geburtskliniken regelmäßige Informationsabende für werdende Eltern statt, diese können die Klinikwahl eventuell erleichtern.

### Wochenbettpflege

Als Wochenbett bezeichnet man die Zeitspanne zwischen der Entbindung und der Rückbildung schwangerschafts- und geburtsbedingter Veränderungen. Während dieser etwa acht Wochen muss sich der Körper der Mutter erholen und hormonell umstellen. Insbesondere in den ersten sieben Tagen ist körperliche Schonung äußerst wichtig. Sie sollten 70 Prozent des Tages liegen. Nach Klinikgeburten besteht die Möglichkeit zu einem stationären Aufenthalt auf der Wochenstation. Dieser dauert in der Regel drei Tage, bei Besonderheiten (z. B. Kaiserschnitt) vier bis sieben Tage. Eine frühzeitige Entlassung („ambulante Geburt“) kommt für Frauen in Betracht, die sich mit ihrem gesunden Kind schon fit genug für den Weg nach Hause fühlen.

**Tipp:** Alle Untersuchungen, die nach der Geburt nötig sind, lassen sich bei einer ambulanten Geburt problemlos organisieren. Ihre Hebamme hilft Ihnen dabei, nichts zu vergessen!

Sowohl auf der Wochenstation als auch zu Hause werden Sie in allen Fragen rund um die Themen Stillen, Füttern, Säuglingspflege und Rückbildung von Hebammen weiterbetreut. Auch Kinderkrankenpfleger und Kinderärzte sind während dieser Zeit kompetente Ansprechpartner. Ziel dieser Begleitung ist, dass Sie sich als Eltern zusehends kompetent und selbstsicher im Umgang mit ihrem Kind fühlen. Weiterhin sollen die selten auftretenden Abweichungen vom Normalverlauf frühzeitig erkannt werden.

Frischgebackene Eltern machen von allein sehr viel richtig. Auch bei Ihnen wird es so sein. Grundlegende Fähigkeiten, ein Baby zu versorgen, sind Eltern einfach angeboren. Mit ein wenig Unterstützung werden Sie schnell zum Profi für Ihr Kind. Ob Sie stillen oder Ihrem Baby ein Fläschchen geben – Hebammen

helfen Ihnen dabei! Hausbesuche bieten einen geschützten Rahmen für alle Ihre Fragen und für Gespräche, die in einer von Höhen und Tiefen geprägten Zeit sehr wohltuend sein können. Ist Ihr Kind acht Wochen alt, werden Sie nur noch nach Bedarf mit Ihrer Hebamme in Kontakt treten, beispielsweise wenn Sie mit der Rückbildungsgymnastik beginnen möchten oder Fragen zum Einführen von Beikost haben. Nützliche Tipps zur Säuglings- und Kleinkindernahrung finden Sie auch unter:

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

*Ute Steinhäuser,  
Hebamme*

#### Buchempfehlungen:

„Schwanger: 9 Monate in 150 Fragen und Antworten.“  
Petra Schönberger  
Urania-Verlag

„Die Hebammen-Sprechstunde.“  
Ingeborg Stadelmann  
Stadelmann-Verlag

„Das Stillbuch.“  
Hannah Lothrop  
Kösel-Verlag



## ... Impfungen

Frischgebackene Eltern stellen sich oft die Frage: Sollen wir unser Kind wirklich impfen lassen? Vielleicht ist das ja gar nicht so gesund ... Und die Freundin einer Cousine hat ihre Kinder gar nicht impfen lassen und die sind nur ganz selten krank ... Solche und ähnliche Argumente höre ich bei Gesprächen mit Eltern in meiner Praxis ganz oft.

Aber mal eine Gegenfrage: Schnallen Sie sich im Auto an oder tragen Sie auf dem Motorrad einen Helm? Hatten Sie schon einmal einen Unfall, bei dem diese Ausrüstung notwendig war? Und wenn nicht, lässt sich damit beweisen, dass Anschnallen sinnlos ist?

### Vorsorgemaßnahme

Impfen ist eine Vorsorgemaßnahme. Die Geschichte der Kinderheilkunde ist eng mit der des Impfens verknüpft. Viele Krankheiten, die früher die Praxen und Kinderkliniken füllten, spielen heute keine oder kaum noch eine Rolle (z. B. Kinderlähmung, Diphtherie, Masern). Und auch ungeimpfte Kinder profitieren von der sogenannten „Herdenimmunität“, also davon, dass viele Krankheitserreger durch die Mehrheit der



*Informationen über das Impfen gibt der Kinderarzt.*

Durchgeimpften an der Ausbreitung gehindert und gar nicht erst übertragen werden. Dennoch ist durch Impflücken nicht einmal in Europa die Masern-Ausrottung bisher gelungen und weltweit ist in vielen Ländern durch Armut, Kriege etc. Kinderlähmung noch häufig. Leidtragende beim Ausbruch impfvermeidbarer Erkrankungen sind vor allem die Schwächsten (Säuglinge, Senioren, Menschen mit Immunschwäche, z. B. im Rahmen einer Krebsbehandlung).

Moderne Impfstoffe sind nicht nur wirksam, sondern

auch sehr sicher und werden meist gut vertragen. Häufige Nebenwirkungen sind vor allem Rötungen und Schwellungen im Bereich der Impfstelle, muskelkaterartige Schmerzen und bei kleinen Kindern und Säuglingen auch Fieber und Unruhe bzw. vermehrtes Schreien.

Nach sorgfältiger Abwägung von Nutzen und Risiko der einzelnen Impfungen wird der offizielle Impfplan regelmäßig aktualisiert. Da es in Deutschland keine Impfpflicht gibt, enthält dieser lediglich Empfehlungen. Für die Erstellung des Impfkalenders zuständig



sind die STIKO (Ständige Impfkommission am Robert Koch-Institut) für die Bundesrepublik Deutschland und für Sachsen die SIKO (Sächsische Impfkommission), weil Impfungen in Deutschland wie z. B. auch das Schulwesen Ländersache sind.

## Impfempfehlungen

Für Säuglinge und Kleinkinder sind derzeit (Stand Juli 2014) folgende Impfungen empfohlen:

Diphtherie, Tetanus (Wundstarrkrampf), Pertussis (Keuchhusten), Polio (Kinderlähmung), HiB (Haemophilus influenzae Typ B). Diese sind die Bestandteile der sogenannten Fünffach-Impfung. Kommt noch die Hepatitis B hinzu, spricht man vom Sechsfach-Impfstoff. Außerdem sollen alle Säuglinge gegen Pneumokokken geimpft werden. Des Weiteren gibt es eine Schluckimpfung gegen

einen der häufigsten Erreger für schwere Brechdurchfälle, die sogenannten Rotaviren. Im Weiteren soll noch gegen Meningokokken C, Mumps, Masern, Röteln und Windpocken geimpft werden. Für Sachsen existiert bereits eine Empfehlung für die neue Meningokokken-B-Impfung, bundesweit gibt es dazu noch keine Festlegung.

## Impfbeginn

Mit dem Impfen wird im Allgemeinen schon im jungen Säuglingsalter (ab dem dritten Lebensmonat) begonnen, da das Immunsystem ab diesem Zeitpunkt schon ausreichend reif ist, um ein Impfgedächtnis zu bilden, und andererseits im zweiten Lebenshalbjahr schon ein Impfschutz aufgebaut ist, wenn die Kleinen beginnen, ihre Umwelt zu erkunden (und unter anderem alles in den Mund stecken) und damit auch die Ansteckungsgefahr steigt.

Im unten stehenden Kasten finden Sie einen Auszug empfehlenswerter und industrieeunabhängiger Internetseiten für weitere Informationen (ohne Anspruch auf Vollständigkeit). Fragen zum Impfen wird Ihnen die Kinderärztin / der Kinderarzt Ihres Vertrauens beantworten.

*Dr. med. Arnd Autenrieth,  
Kinderarzt*

Weitere Informationen unter:

[www.kinderärzte-im-netz.de](http://www.kinderärzte-im-netz.de)  
(Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte)

[www.rki.de](http://www.rki.de)  
(Robert Koch-Institut)

[www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)  
(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

[www.slaek.de](http://www.slaek.de)  
(Sächsische Landesärztekammer)



## ...Jemine - Trotzphasen

Ihr Kind wirft sich schreiend auf den Boden, tritt und schlägt nach Ihnen, tobt, wütet, wirft Spielzeug durch das Zimmer und sein meistbenutztes Wort ist „nein“?

**Freuen Sie sich!** Ihr Kind macht gerade einen entscheidenden Entwicklungsschritt auf dem Weg zur Selbstständigkeit!



*Trotzen bedeutet Entwicklung*

### Was passiert in der Trotzphase?

Die Trotzphase beginnt mit anderthalb Jahren und endet meist um den dritten Geburtstag. Die Kinder erkennen sich zunehmend als eigene und von den Eltern unabhängige Persönlichkeiten und grenzen sich ab. Doch dieses Selbstständigwerden und Lösen von den Bezugspersonen bringt nicht nur Erfolgserlebnisse,

sondern auch Angst, Frust und Stress mit sich. Das Kind befindet sich im Zwiespalt zwischen Wollen und Können. Es wird von seinen Gefühlen überwältigt und bekommt Wutanfälle.

### Wie können Sie reagieren?

Machen Sie sich immer bewusst: Ihr Kind will Sie mit dem Wutanfall nicht ärgern! Kinder in diesem Alter können sich noch nicht „zusammenreißen“, die Trotzausbrüche kommen über sie.

Es ist nicht leicht für Sie als Eltern, ruhig zu bleiben, zumal Sie vielleicht selbst gestresst oder unausgeschlafen sind. Ein wild um sich schlagendes und schreiendes Kind macht nicht selten auch die Eltern wütend. Aber Ihr Kind kann seine riesige Wut nicht selbst bändigen und braucht Eltern, die Ruhe bewahren.

Bleiben Sie bei Ihrem Kind. Reden Sie nicht auf Ihr Kind ein, es hat in seiner Wut kein Ohr für vernünftige Erklärungen. Nehmen Sie es in den Arm, wenn es sich etwas beruhigt hat, und gehen Sie zur Tagesordnung über. Versuchen Sie die Balance zu finden, Ihrem Kind deutlich zu machen, dass Sie mit

seinem Verhalten nicht einverstanden sind, dass es aber nichts daran ändert, dass Sie es lieben.

### Strafen

Im Trotzalter sind Strafen wenig sinnvoll. Wenn Sie doch dazu greifen, sollte die Strafe im direkten Bezug zur Situation stehen und auch zeitlich schnell folgen. Wenn man ein Kind z. B. dafür strafen will, dass es auf dem Spielplatz tobt, weil es die Schaufel eines anderen Kindes nicht bekommt, mit Sand wirft und nach dem Kind tritt, hat es wenig Sinn, das versprochene Eis für den nächsten Tag zu streichen. Das Kind kann dann keinen Bezug mehr zum Anlass herstellen. Es wäre sinnvoller, den Spielplatzbesuch mit einer kurzen Erklärung zu beenden.

Jede Art von körperliche Gewalt, auch im Affekt, sollte ein Tabu bleiben. Schläge erniedrigen und demütigen das Kind. Wenn Sie merken, dass Sie Ihre eigene Wut immer schlechter in den Griff bekommen, holen Sie sich Unterstützung. In Beratungsstellen und Familienzentren wird Ihnen zugehört und mit Ihnen gemeinsam nach Lösungen gesucht.



## Was können Sie im Vorfeld tun?

Folgende Hinweise sollen helfen, Trotzanfälle schon im Vorfeld zu unterbinden oder zu mildern.

- \* *Denken Sie Voraus: Nehmen Sie schon etwas zu Essen mit in den Supermarkt (dann ist das Kind beschäftigt und nicht so anfällig für die Verführungen in den Regalen).*
- \* *Lassen Sie Ihrem Kind so viele Freiheiten wie möglich (Kinder, die besonders stark eingeschränkt sind, haben häufiger das Bedürfnis, ihren Willen durchzusetzen).*

\*  *Bleiben Sie glaubwürdig und konsequent (Kinder haben ein feines Gespür dafür, ob die Eltern ihre Meinung noch ändern könnten).*

\* *Begründen Sie Ihre Ver- und Gebote kindgerecht.*

\* *Seien Sie Vorbild (Wie gehen Sie mit Frustration und Wut um?).*

\* *Bauen Sie Inseln der Ruhe in Ihren Alltag ein (nach dem Kindergarten erst einmal kuscheln, ehe es zum Einkauf geht).*

\* *Richten Sie eine Wutecke ein, in der getobt und gebrüllt*

*werden kann (hilft auch gestressten Eltern).*

Denken Sie immer daran, Ihr Kind will Sie mit seiner Wut nicht ärgern, es ist in der Situation hilflos und braucht Sie. Seien Sie souverän und bieten Sie Hilfe, z. B. in Form von Ruhe, Kompromissen oder Ablenkung, an.

Jana Walzer,  
Familienberaterin

Familienzentrum  
Tapetenwechsel  
[www.vsp-dresden.org](http://www.vsp-dresden.org)  
Rathener Straße 115  
01259 Dresden  
Tel.: 0351 201-7934

Familienzentrum  
Pauline „Du und Ich“  
[www.fz-pauline.de](http://www.fz-pauline.de)  
Soziale Begegnungsstätte  
Dresden e.V.  
Papstdorfer Straße 41  
01277 Dresden  
Tel.: 0351 252-4911

Familienzentrum Gorbitz  
[www.jugendsozialwerk.de](http://www.jugendsozialwerk.de)  
Tanneberger Weg 22  
01169 Dresden  
Tel.: 0351 411-2940

Familienzentrum Heiderand  
[www.familienzentrum-heiderand.de](http://www.familienzentrum-heiderand.de)  
Boltenhagener Straße 70  
01109 Dresden  
Tel.: 0351 889-09 77

AWO Familienzentrum  
[www.awo-in-sachsen.de](http://www.awo-in-sachsen.de)  
Robert-Matzke-Straße 39  
01127 Dresden

Tel.: 0351 843-5547  
Kaleb  
[www.kaleb-dresden.de](http://www.kaleb-dresden.de)  
Bautzner Straße 52  
01099 Dresden  
Tel.: 0351 801-4432

Beratungsstelle des  
Gesundheitsamtes zur  
Entwicklungsförderung  
von Säuglingen und  
Kleinkindern  
Dürerstraße 88  
01307 Dresden  
Tel.: 0351 488-8245



## ... Kinderkrankheiten

Unter einer Kinderkrankheit versteht man eine Erkrankung, die sehr ansteckend ist, eine anhaltende Immunität hinterlässt und deshalb vor allem bei Kindern vorkommt oder vorkam. Deshalb wurden auch für viele dieser oft alles andere als harmlosen Krankheiten Impfstoffe entwickelt, sodass einige selten geworden sind. Trotz des Namens können auch Erwachsene erkranken, wenn sie nicht geimpft sind oder die Krankheit nicht durchgemacht haben. Teilweise sind die Verläufe bei Erwachsenen deutlich schwerer.

Zu den klassischen Kinderkrankheiten gehören vor allem Mumps, Masern, Röteln, Windpocken, Scharlach, Ringelröteln und das Drei-Tage-Fieber, früher auch Kinderlähmung und Diphtherie.

Kleine Kinder, vor allem wenn sie in Gemeinschaftseinrichtungen betreut werden oder ältere Geschwister haben, machen natürlich auch viele andere Infekte durch. Und manche Krankheitsverläufe treten nur bei Kindern auf. Dazu gehören unter anderem die obstruktive Bronchitis, der sogenannte (Pseudo-)Krupp – eine Kehlkopfentzündung



*Ein erkranktes Kind sollte ärztlich untersucht werden.*

mit Atemnot oder Fieberkrämpfen.

### Masern

... hochfieberhafter schwerer Infekt, bei dem in den ersten drei bis vier Tagen Fieber bis 41 °C mit Schnupfen, Bindehautentzündung, Halsschmerzen, Heiserkeit und trockenem Husten auftritt. In dieser Zeit können auch die sogenannten Koplik-Flecken der Schleimhäute auftreten. Nach kurzer Besserung tritt der zweite hohe Fiebergipfel mit dem typischen Ausschlag auf, der erneut etwa drei Tage anhält. Neben Komplikationen wie dem Masern-Krupp, der Bronchiolitis und dem Masernpempfigoid können auch eine Hirnentzündung (Masernenzephalitis bei einem von 500–2000

Erkrankten) und die sogenannte subakute sklerosierende Panenzephalitis (SSPE) auftreten. Dabei handelt es sich um eine unheilbare, fünf bis zehn Jahre nach der Infektion auftretende und über drei bis fünf Jahre langsam und qualvoll zum Tode führende Erkrankung des Gehirns (bei 7–11 von 100 000 Masernfällen).

### Mumps („Ziegenpeter“)

... Viruserkrankung, die zur Schwellung der Ohrspeicheldrüsen (dicke Wange) mit Fieber führt. Komplikationen sind Hirnhautentzündungen und vor allem bei Jungen nach der Pubertät und Männern eine Hodenentzündung.



## Röteln

... Ausschlag mit leichtem Fieber und Lymphknotenschwellung im Nacken. Gefürchtet sind vor allem Röteln bei Schwangeren, die sehr häufig zu schweren Fehlbildungen des ungeborenen Kindes führen.

## Windpocken (Varizellen)

... typischer, hochansteckender Ausschlag mit Papeln (wie Mückenstiche), Bläschen und Krusten, häufig mit Fieber. Unangenehm ist vor allem der Juckreiz. Komplikationen betreffen u. a. Kleinhirn- und Hirn(haut)entzündungen sowie bakterielle Hautentzündungen im Bereich der Krusten und Bläschen.

## Keuchhusten (Pertussis)

... sechs bis zwölf Wochen andauernder, in Stadien verlaufender quälender Husten, bei Säuglingen nicht selten vor allem durch (teils lebensbedrohliche) Atempausen. Komplikationen können Lungenentzündungen, Krampfanfälle und Hirnentzündungen sein. Weder Erkrankung noch Impfung hinterlassen entgegen früherer Annahmen eine lebenslange Immunität.

## Drei-Tage-Fieber

...hohes Fieber für drei Tage, Ausschlag nach Entfieberung. Die Krankheit tritt meist im ersten und zweiten Lebensjahr auf, eine Impfung gibt es nicht.

## Ringelröteln

... nach Rötung der Wangen treten am Körperstamm und vor allem an Oberarmen und -schenkeln fleckige und dann zusammenfließende und schließlich bei typischem Verlauf girlandenförmige Ausschläge auf. Die Ansteckungsgefahr ist vor Auftreten des Ausschlags am höchsten. Gegen Ringelröteln gibt es keine Impfung. Bedrohlich sind sie nur für Schwangere ohne Immunität.

## Scharlach

... durch Bakterien (A-Streptokokken) verursachte Angina mit feinfleckigem Ausschlag (vor allem Leiste, Achseln und Gesicht mit blassem Mund-Nase-Dreieck) und Lymphknotenschwellung am Kieferwinkel. Die Krankheit ist mit Antibiotika behandelbar.

## (Pseudo-)Krupp

...plötzliche, meist nachts auftretende Schwellung im Kehlkopfbereich mit bellendem Husten, quietschenden Geräuschen beim Einatmen und Luftnot, meist Kleinkinder. Erstmaßnahmen: Beruhigung des Kindes, feuchtkalte Luft, aufrechte Lage, eventuell Kortikoide als Zäpfchen oder Saft.

## Fieberkrampf

... Krampfanfall bei hohem Fieber, meist im Alter von einem halben bis fünf Jahren auftretend, bei erstmaligem Auftreten oder langer Dauer (länger als 15 min) oder asymmetrischen Krämpfen liegt ein Notfall vor (sofortige Arztvorstellung oder Notarzt).

*Dr. med. Arnd Autenrieth,  
Kinderarzt*

### Weitere Informationen :

[www.kinderärzte-im-netz.de-kinderkrankheiten](http://www.kinderärzte-im-netz.de-kinderkrankheiten)  
(Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte)

[www.rki.de-Infektionskrankheiten A-Z](http://www.rki.de-Infektionskrankheiten-A-Z)  
(Robert Koch-Institut)



## ... Loben, lachen, lieben

### Das hast du toll gemacht!

Wir freuen uns über Lob und Anerkennung, über die Beachtung und Achtung der Dinge, die wir tun. Zu einer guten Entwicklung bedarf es Liebe, Achtung, Anerkennung und Vertrauen. Das sind wichtige Elemente zur Befriedigung unserer Grundbedürfnisse. Bekommen wir über längere Zeit kein Lob, keine positive Rückmeldung zu unserem Tun, zweifeln wir, werden unzufrieden.

So wie wir selbst geliebt, gelobt und beachtet werden wollen, sollten wir es auch mit unseren Kindern handhaben. Aber Vorsicht, das Maß der Dinge ist entscheidend. Zu viel Lob ist auch nicht förderlich.

Die Pädagogin Maria Montessori sagt, das Kind benötigt nicht ständig lobende Worte, das Kind spürt unsere wachen, aufmerksamen und bestätigenden Blicke. Es merkt im eigenen Tun, wenn es nicht gestört wird, ob eine Sache gelingt oder ob Wiederholung und Übung erforderlich sind. Es merkt selbst, wann die Steine eines gebauten Turmes besser übereinanderbleiben und wann nicht. Es braucht nicht ständige Belehrungen, wie es Dinge tun soll.



*Zuwendung fördert Bindung und Vertrauen.*

Das Kind probiert immer wieder neu, wenn es genügend Zeit hat und unsere bestätigenden Blicke spürt. Gestik und Mimik, kombiniert mit sparsamen, ehrlichen Worten, geben dem Kind das, was es benötigt.

Ein schönes Beispiel dazu ist der erste Erfolg auf dem Töpfchen. Die Eltern vollführen einen wahren Freudentanz. Klatschen in die Hände und schreien permanent: „Prima, prima, prima!“ Ich würde, wenn ich mich in die Lage eines solchen kleinen Kindes versetze, eher erschrecken und am Verhalten meiner Eltern, meiner Vorbilder, zweifeln.

Wie es wohl dabei unseren Kindern geht? Ich glaube,

auch sie benötigen Ruhe und Entspannung. Viel interessanter ist es doch dann gemeinsam die Toilettenspülung zu betätigen und das freudige Gesicht der Eltern zu sehen.

**„Komm, dafür bekommst du einen Extradrucker.“**

Lob sind nicht nur Worte und Mimik. Auch Gesten können Lob ausdrücken. Gemeint ist eine liebe Umarmung oder mit einem „An-sich-Drücken“ das Kind seine Anerkennung spüren lassen, wenn es das mag. Liebe muss gelebt werden. Kinder sehen und spüren die Rituale der Erwachsenen und nehmen sie sich zum Vorbild.





## „Lachen verbessert die Gesundheit und verlängert das Leben ...“

... hört man oft sprichwörtlich. Was ist dran? Lachen verbraucht nicht nur Kalorien, es schüttet auch Glückshormone aus. Deshalb lachen Sie so oft wie möglich mit Ihrem Kind! Diese natürlichen Auslöser sparen eine Menge an Schokolade oder anderem Süßkram, an den wir Erwachsene uns oft so gewöhnt haben.

Haben Sie Freude an der Entwicklung, an der Entdeckung, an der Neugier Ihres Kindes. Lachen Sie mit! Es ist die beste Bestätigung und das schönste Lob für Ihr Kind. Freuen und amüsieren Sie sich über Ihr

Kind und seine kindlichen Eigenheiten, sooft es geht. Gewinnen Sie daraus Humor auch für die anstrengenden Dinge des Alltags und die kleinen Stolpersteine. Es ist wunderbar zu beobachten, wie ein Kind die Welt entdeckt. Da es uns immer wieder den Spiegel für unser eigenes Tun vorhält, schenkt es tägliche Nahrung zum Schmunzeln und Lachen. Seien Sie selbst wieder einmal Kind. Spielen Sie mit und freuen Sie sich über die kleinen Dinge des Lebens. Erinnern Sie sich an die schönen Dinge aus Ihrer eigenen Kindheit, die wir allzu oft im Trubel des schnelllebigen Alltags vergessen. Lachen ist die beste Medizin. So ganz nebenbei entdeckte

ich das Buch „Das große Oma-Weihnachtsbuch“, das mich an viele schöne Dinge aus meiner Kindheit erinnerte, die ich gern meinen Kindern und Enkeln mit auf den Lebensweg geben möchte – mit einem kleinen Schmunzeln im Gesicht.

*Karis Zappe,  
Familienberaterin*

### Literaturempfehlung:

„Das große  
Oma-Weihnachtsbuch.“  
Nelson  
Xenos Verlag



Himpelchen und Pimpelchen stiegen auf einen Berg.

Himpelchen war ein Heinzelmann und Pimpelchen war ein Zwerg.

Sie blieben lange oben sitzen und wackelten mit den Zipfelmützen.

Doch nach siebenundzwanzig Wochen sind sie in den Berg gekrochen.

Dort schlafen sie in guter Ruh, sei mal still und hör schön zu ... psst.

Heiße, heiße, hopsasa! Himpelchen und Pimpelchen sind wieder da!

Heiße, heiße, hopsasa! Himpelchen und Pimpelchen sind wieder da!





## ... Multitaskingtalent Mama

Herzlichen Glückwunsch, du bist jetzt Mutter. Es ist das Natürlichste von der Welt, denn es liegt da neben dir oder auf dir drauf: dein kleines Baby, dein Kind.

Du findest es so niedlich und möchtest es beschützen und alles gut machen. Doch die Mutter in dir wächst erst heran. Als Mutter hast du göttliche Kräfte, sagt ein indisches Sprichwort, und das stimmt auch meistens. Du schaffst es, mit ein bis zwei Stunden Schlaf am Stück auszukommen. Sitzt in tiefster Nacht hellwach, betrachtest dein Kind, wie es trinkt und einschläft.

Dein sonst so chaotisches Dasein verwandelt sich in ein strukturiertes Leben mit dem Wunsch, deinem Kind ein freundliches Zuhause zu schenken, in dem es beginnt, das Leben zu lieben. Jede Mutter hat dieses Bedürfnis und bemüht sich auf ihre Art, für ihr Kind da zu sein.

Ja, wie ist das mit der Mutterrolle? Es heißt zum Beispiel:

Jeden Morgen zwischen sechs und sieben geweckt werden, mit lautem



*Mütter sind sehr verschieden – so wie auch ihre Kinder.*

Gerede oder einem fröhlichen Schlag auf die Nase. Später dann möglichst verschiedene, gesunde Mittagsgerichte kochen, spazieren gehen, auf Spielplätzen sitzen, mutig mit dem Kind Rutschen runterrutschen. Abends, wenn das Kind schläft, müde, trotzdem noch aufräumen und abwaschen. In der Nacht mehrmals den Nuckel suchen oder andere Beruhigungsmethoden anwenden.

Die Mutter ist dabei immer gut gelaunt, geduldig und

lieb. Ein Vorbild. Das wird erwartet und erwartet sie selber von sich. Natürlich ist sie nebenbei noch eine interessierte ZuhörerIn für die Arbeitsprobleme des Partners und so schnell wie möglich wieder dünn und attraktiv. Möglichst bald wieder arbeiten, auch Karriere machen möchte die Mutter von heute!

Die Kunst am Muttersein ist wohl, die Ansprüche der anderen, aber auch die eigenen auf ein „gesundes“ Maß zu reduzieren. Niemand ist perfekt!



Auch der Blick auf die Welt verändert sich: Du siehst deine eigene Mutter mit neuen Augen, auch deine Großmutter. Vielleicht kannst du sie besser verstehen. Oder ihnen sanfter gegenüber treten. Schließlich weißt du, in ihnen schlägt ein Mutterherz. Du schaust in die Welt um dich herum, hinterfragst Dinge, die dir vorher völlig klar waren. Zum Beispiel: Warum bleiben zwei Eltern, die sich nicht lieben, wegen des Kindes zusammen? Oder warum bleiben Mütter länger als

ein Jahr zu Hause? Die Nachrichten mit Kriegsmeldungen oder Naturkatastrophen verkrampfen dein Herz: Du stellst dir vor, eine Mutter hält ihr verletztes oder totes Kind auf dem Arm.

Wie früher selbst als Kind stellst du dir die Fragen nach dem Leben, was ist wichtig, was weniger. Wie schnell die Zeit vergeht! Eine Mutter hat Kraft, hat Herz mit Liebe, sie gibt und trägt, versorgt und opfert sich vielleicht auf. Sie verliert zuweilen den Humor oder die Leichtigkeit. Männer

sind anders und junge Mütter erkennen und akzeptieren das unterschiedlich schnell. Es schadet dem Kind überhaupt nicht, die verschiedenen Herangehensweisen von Mutter und Vater kennenzulernen. Mit dieser Gewissheit lässt es sich leichter mal loslassen und mal wieder nur für sich sein, sich Zeit nehmen zur ausgedehnten Körperpflege oder für einen bummeligen Nachhauseweg.

*Maja Drachsel  
Projektteilnehmerin*

## Familienpatinnen erzählen ...

Ich heiße Michaela Preckel, bin 41 Jahre alt, verheiratet und habe fünf tolle Kinder im Alter zwischen zehn und einundzwanzig Jahren. Ich wohne in einem schönen alten Haus in Schmiedeberg mit viel Platz. Seit fünfzehn Jahren arbeite ich als Tagesmutter.

Ich bin immer auf der Suche nach Informationen rund um das Thema Kind und Familie. Dabei bin ich beim Lesen der „Familienzeit“ auf einen Artikel über das Projekt gestoßen. Dieser hat mich so berührt, dass ich spontan zum Telefon griff und Frau Hegewald anrief.

Eine Familie, die ich unterstütze, kommt aus meiner näheren Umgebung. Das Besondere ist, es sind zweimal Zwillingspaare. Bei unseren Telefonaten, E-Mails und Treffen höre ich einfach zu, mache Mut, lobe und lächle, tröste und spiele und bringe einfach etwas Abwechslung in den Alltag. Manchmal gehen wir spazieren oder ich begleite sie zum Kinderarzt. Auch haben wir schon gemeinsam gebastelt oder waren kreativ mit Handabdrücken in selbstgemachtem Salzteig.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wichtig solche Begegnungen im oft nicht einfachen Alltag sind. Das Gefühl, etwas von meinen Erfahrungen oder vom

erworbenen Wissen innerhalb der regelmäßigen Patenweiterbildungen mitzugeben und so zum Glück der jungen Familien beizutragen, ist einfach toll. Jede Familie ist etwas ganz Besonderes. Das erste Treffen erfordert etwas Mut von beiden Seiten. Bei den weiteren Treffen wächst das gegenseitige Vertrauen. Dafür danke ich den Familien sehr. Für die Zukunft wünsche ich mir und allen jungen Familien,

dass solche Projekte wie das der Familiengesundheitspaten auch außerhalb von Dresden weiter gefördert und ausgeweitet werden. Meiner Meinung nach tut es jüngeren Familien gut, wenn ihnen Menschen, die gut vernetzt sind, etwas Unterstützung geben. So weit wie von den Eltern gewünscht und so weit wie nötig. Mein Ziel ist, den Eltern in der Zeit bis zum dritten Geburtstag ihres Kindes den Rücken zu stärken. Ich möchte helfen, sie für die Belange ihres Kindes zu sensibilisieren und ihr Vertrauen in sich selbst als Eltern zu festigen. Es gab so viele schöne Momente mit meinen Patenfamilien, zum Beispiel liebe Zeilen per E-Mail: „Du musst jetzt jeden Abend vorbeikommen. Die Kinder sind sofort eingeschlafen ...“; nette Gesten, wie eine Schachtel Pralinen als kleiner Dank oder spontane Anrufe, weil endlich beide Kinder krabbeln und die stolze Mama es mir mitteilen wollte.



Mein Name ist Beate Linke, ich bin 38 Jahre alt und arbeite als Krankenschwester. Mit meinem Mann und unseren zwei Kindern wohne ich bei Wilsdruff. Ich finde es sehr wichtig und sinnvoll, junge Familien zu unterstützen. Das Projekt „Familiengesundheitspaten“ überzeugte mich und deshalb bin ich Familienpatin geworden. Momentan begleite ich drei Familien, die ich im Abstand von sechs bis acht Wochen sehe. Zwischenzeitlich haben wir auch mal telefonischen Kontakt oder wir schreiben E-Mails. Wenn wir uns treffen, besuche ich die Familien meist zu Hause, aber auch gemeinsame Spaziergänge, Stadtbummel oder kleinere Ausflüge sind möglich. Dabei reden wir über den Alltag der Familien, bei Bedarf werden Fragen oder Probleme besprochen und ich berichte von meinen eigenen Erfahrungen als Mutter. Zu allen



Familien habe ich ein vertrauensvolles Verhältnis und ich freue mich, die Kinder in den ersten Lebensjahren ein Stück begleiten zu dürfen und sie aufwachsen zu sehen. Ich finde es wichtig, auch ein Augenmerk auf die seelische Gesundheit der Eltern zu legen. Die Belastung im Alltag und im Berufsleben von Müttern und Vätern sollte nicht unterschätzt werden. Ein besonders schönes Erlebnis während meiner bisherigen Patenzeit war die Taufe der Zwillinge Annica und Jessica. Es war berührend, zu sehen, wie sich die beiden kleinen Mädchen an den Händen nahmen, als der Pfarrer zu ihnen sprach. Für mich zeigte diese Situation die besondere Verbindung zwischen Zwillingsgeschwistern.

Möchten Sie uns als Patin oder Pate unterstützen? Wir freuen uns über Ihren Anruf oder Ihre E-Mail.  
Kontakt: Susanne Eggert (Projektkoordinatorin), Telefon: 0351 458-3814,  
familienpaten@carusconsilium.de

# Familiengesundheitspaten

*... weil Erfahrung den Start  
ins Leben erleichtert*

Wir sind für Sie und Ihre Familie da:  
In den ersten drei Lebensjahren Ihres Kindes stehen  
Ihnen ehrenamtliche Paten zur Seite. Sie haben ...

- ein offenes Ohr für Ihre Fragen
- wichtige Termine im Blick
- fundierte Informationen zur gesundheitlichen  
Entwicklung, zur Ernährung und zu Impfungen.

Das Angebot ist kostenlos und steht allen Familien  
aus dem Raum Dresden und angrenzendem Umland  
zur Verfügung.

## Haben Sie Interesse?

**Carus Consilium  
Sachsen GmbH**  
Fetscherstraße 74  
01307 Dresden

Ansprechpartnerin:  
Frau Susanne Eggert  
Telefon: 0351 458-3814  
E-Mail: familienpaten@  
carusconsilium.de

[www.carusconsilium.de](http://www.carusconsilium.de)



CARUS CONSILIUM  
SACHSEN 

STAATSMINISTERIUM  
FÜR SOZIALES UND  
VERBRAUCHERSCHUTZ

 Freistaat  
SACHSEN



# Gesundheitsregion Carus Consilium Sachsen

» Die Vision der Gesundheitsregion CCS ist ein zukunftssicheres Versorgungssystem.

**Gemeinsam mit Partnern aus den Bereichen der medizinischen Versorgung arbeitet die Gesundheitsregion eng zusammen, um innovative Versorgungsprojekte in Ostsachsen auf den Weg zu bringen.**

**Unser Ziel ist:**

- > der Aufbau von Versorgungsnetzen
- > spezialisierte Angebote im Verbund
- > die Entwicklung von gemeinsamen Qualitätszielen

**Wir sind für Sie da:**

Carus Consilium Sachsen GmbH  
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden  
Telefon: 0351 458-5039  
E-Mail: [info@carusconsilium.de](mailto:info@carusconsilium.de)

[www.carusconsilium.de](http://www.carusconsilium.de)

CARUS CONSILIUM  
SACHSEN 

# Herbst

Hui, wie Wind  
pfeift!  
Welche dieser  
Dinge findest du  
auf unserem  
Herbstbild?









## ... Nachtschicht - wie Babys schlafen

Auch Sie haben sicher schon von den Babys gehört, die gleich nach der Geburt jede Nacht mehrere Stunden am Stück schlafen. Wenn Ihr Kind selbst dazugehört, dann blättern Sie jetzt getrost weiter. Die Regel ist aber, dass Kinder im ersten Lebensjahr oft abends schwer in den Schlaf finden und in der Nacht mehrmals aufwachen. Leider gibt es für übernachtigte Eltern kein Patentrezept, nur ein paar Tipps, die Kinder zu verstehen, sie beim (Ein-)Schlafen liebevoll zu begleiten und trotz allem gut für sich selbst zu sorgen.

### Schlafarten

Grob werden zwei Schlafarten unterschieden, der Tiefschlaf und der Traumschlaf. Im Tiefschlaf ist der Körper entspannt und die Atmung gleichmäßig. Im Traumschlaf ist die Atmung kürzer, Bewegung findet statt, man träumt und wacht schneller auf. Jeder Mensch wechselt mehrmals in der Nacht zwischen diesen Schlafphasen. Babys fällt es oft schwer, vom Traumschlaf wieder allein in den Tiefschlaf zu finden. Außerdem gibt es schon von Anfang an verschiedene Schlaftypen, die Kurz- oder Langschläfer.



*Schlaf tut allen Familienmitgliedern gut.*

### Wo und wie Babys gut schlafen

Auch dafür gibt es keine wirkliche Empfehlung. Die Spannweite reicht vom Schlafen im Elternbett über ein eigenes Bett im Elternschlafzimmer bis hin zum eigenen Bett im Kinderzimmer. Um allerdings auf erste Anzeichen des Aufwachens zu reagieren, ist es sinnvoll, das Kind nahe bei den Eltern schlafen zu lassen. Wenn Kinder im Elternbett schlafen, sollten möglichst beide Partner damit einverstanden sein und auf schwere Decken und große Kopfkissen in Nähe des Kindes sollte verzichtet werden. Nur wenn Eltern unter Alkohol- oder Drogeneinfluss stehen, ist diese Art des Babyschlafes gefährlich. Achten Sie generell auf gut

durchlüftete Schlafräume und an die Temperaturen angepasste Schlafkleidung – auch zu warm lässt es sich nicht gut schlafen.

### Bedürfnisse von Babys

Nähe ist ein Grundbedürfnis aller Babys, tagsüber wie auch nachts. Deshalb ist es auch nachts ratsam, auf das Weinen und Rufen des Kindes zu reagieren und ihm die Sicherheit zu geben, dass jemand da ist und für es sorgt. Sicher gibt es ein Kind irgendwann auf, zu schreien, und schläft wahrscheinlich auch bald durch, wenn es viele Nächte ohne Erfolg versucht hat, Sie zu erreichen. Aber das Kind wird dabei nur lernen, dass auf seine Eltern kein Verlass ist. Bieten Sie Ihrem Kind Einschlafhilfen



an, die möglichst unabhängig von Personen sind, wie Schmusetücher, Schnuller oder Kuscheltiere.

## Hilfen für einen guten Schlaf

Versuchen Sie den Tag und vor allem den Abend für Ihr Kind gut zu strukturieren. Aufregende Aktivitäten (z. B. ein Besuch im Einkaufszentrum, fernsehen, Radio hören) sollten, sofern überhaupt nötig, am späten Nachmittag beendet sein. Finden Sie ein Abendritual für Ihre Familie, welches immer gleich abläuft. Bauen Sie dort auch das Waschen und später das Zähneputzen mit ein. Sie können

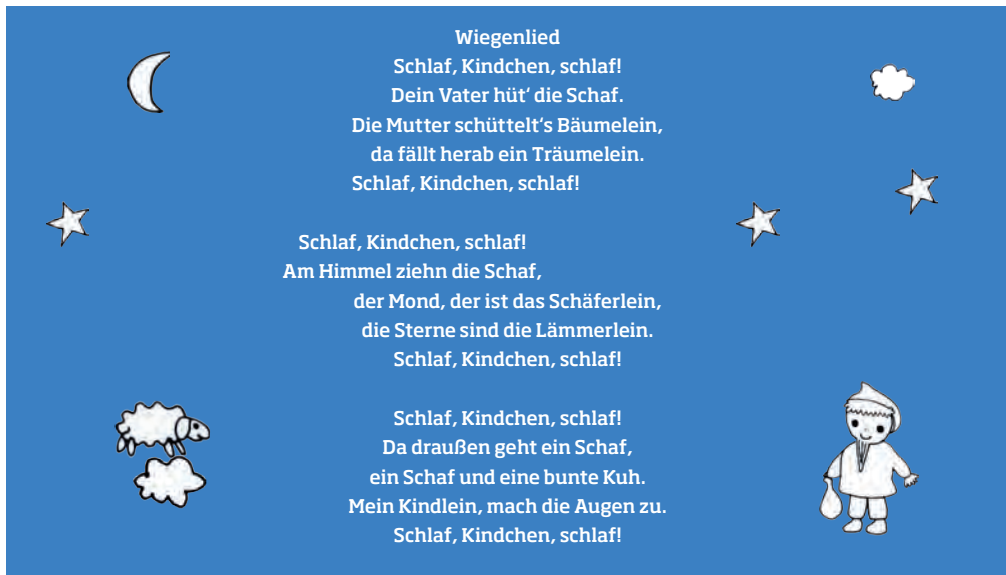
Ihr Kind zum Beispiel sanft massieren, wiegen, kuscheln, ihm Lieder vorsingen. Bringen Sie es möglichst immer auf die gleiche Weise ins Bett, das vermittelt Ihrem Kind Sicherheit und es weiß, was auf es zukommt.

## Denken Sie an sich

Sicher werden Sie in den ersten Lebensjahren Ihres Kindes weniger Schlaf abbekommen als sonst. Ihr Körper wird sich auf diese Situation einstellen, trotzdem brauchen Sie ausreichend Schlaf, um im Alltag fit zu sein und um sich liebevoll um Ihr Kind kümmern zu können. Deshalb: Nutzen Sie jede

Gelegenheit, um versäumten Schlaf nachzuholen. Ihr Haushalt muss nicht perfekt sein. Lassen Sie Arbeiten liegen und legen Sie sich mit Ihrem Kind gemeinsam schlafen. Schicken Sie Großeltern oder Nachbarn mit dem Kind spazieren und schlafen Sie, wechseln Sie sich bei der „Nachtschicht“ ab. Kurz: Sorgen Sie auch gut für sich! Lassen Sie die vielen Schlafratgeber im Regal stehen und verlassen Sie sich auf Ihr Bauchgefühl, dann werden Sie alle zu einem ausreichenden und gesunden Schlaf finden.



*Jana Walzer,  
Familienberaterin*



Wiegenlied  
Schlaf, Kindchen, schlaf!  
Dein Vater hüt' die Schaf.  
Die Mutter schüttelt's Bäumelein,  
da fällt herab ein Träumelein.  
Schlaf, Kindchen, schlaf!

Schlaf, Kindchen, schlaf!  
Am Himmel ziehn die Schaf,  
der Mond, der ist das Schäferlein,  
die Sterne sind die Lämmerlein.  
Schlaf, Kindchen, schlaf!

Schlaf, Kindchen, schlaf!  
Da draußen geht ein Schaf,  
ein Schaf und eine bunte Kuh.  
Mein Kindlein, mach die Augen zu.  
Schlaf, Kindchen, schlaf!





## ... Organisatorisches, Anträge und Amtliches

Die Geburt eines Kindes ist immer ein lebensveränderndes Ereignis. Für die Eltern sind damit neben dem Erleben vieler freudiger Situationen auch die Übernahme von Rechten und Pflichten verbunden. Gleichzeitig erhält das Kind viele Rechte, begonnen von den für alle Länder gültigen Kinderrechten nach den UN-Konventionen bis hin zu den landesspezifischen Gesetzgebungen, die einen Rahmen für ein gutes Aufwachsen des Kindes in seinem Umfeld setzen.

### Rechte des Babys

- \* Ab der Zeugung eines Kindes ist dieses erbberechtigt (BGB).
- \* Für das werdende Kind besteht Schutz vor dem Abbruch der bestehenden Schwangerschaft (StGB).
- \* Ab dem Zeitpunkt der Geburt liegt die Rechtsfähigkeit des Menschen vor (BGB).
- \* Das Kind hat ein Recht auf Kenntnis seiner Abstammung (GG).
- \* Bis zum vollendeten siebten Lebensjahr ist das Kind geschäfts- und deliktunfähig (BGB).

\* Das Kind hat einen gesetzlichen Anspruch auf Pflege und Erziehung (GG). Dieser Anspruch auf Umgang mit beiden Eltern ist gesetzlich verankert (BGB).

\* Das Kind hat ein Recht auf Unterhaltszahlungen (BGB).

\* Das Kind hat einen Rechtsanspruch auf einen Betreuungsplatz (SGB).

### Rechte und Pflichten der Eltern

\* Die verheirateten Eltern erhalten ab der Geburt automatisch das Sorgerecht für ihr Kind. Nicht verheiratete oder getrennt lebende Eltern können eine amtliche Erklärung über die gemeinsame Sorge abgeben, andernfalls obliegt der Mutter das alleinige Sorgerecht für ihr Kind.

Als Vater, und damit natürlich Teil des Elternpaares, gilt:

- \* Ehepartner zum Geburtszeitpunkt
- \* Mann, der Vaterschaft anerkennt
- \* Mann, der Kind adoptiert
- \* Mann, der per Gerichtsurteil bestimmt wurde

Bei Nichtverheirateten schafft also die amtliche Anerkennung der Vaterschaft die rechtliche Vater-Kind-Beziehung. Zur Sicherung der Rechte von Kindern und (getrennten) Eltern stehen Rechtswege offen (Vaterschaftsklage oder die Anfechtung der Vaterschaft vor dem Familiengericht).

\* Die Schwangere hat die Pflicht, ihre Schwangerschaft und den voraussichtlichen Entbindungstermin (VET) nach deren Feststellung ihrem Arbeitgeber mitzuteilen, damit dieser die Mutterschutzrichtlinien einhalten kann. Es gilt das Mutterschutzgesetz mit folgenden Inhalten:

\* Mutterschutz, also der Beschäftigungsverbot sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt

\* Kündigungsschutz ab Bestehen der Schwangerschaft

\* Schutzbestimmungen, um die Entwicklung des Kindes nicht zu gefährden: Pausenregelung, Meidung gefährdender Tätigkeiten und Stoffe, Heben schwerer Gewichte, Arbeitszeiten, Vorsorgeuntersuchungen, Stillpausen bei Müttern



\* Jede Schwangere hat einen Anspruch auf ärztliche Vorsorgeuntersuchungen. Dafür ist die Schwangere vom Arbeitgeber freizustellen, die Zeit muss nicht nachgearbeitet werden. Die ärztlichen Vorsorgeleistungen sind Kassenleistungen, Sonderleistungen werden über private Gebühren abgerechnet

\* Jede Frau hat ein Recht auf Hebammenhilfe entsprechend ihren Bedürfnissen

\* Die Schwangere hat das Recht, ihre(n) Hebamme/Entbindungspfleger und auch ihren Entbindungsort frei zu wählen. Die Leistungen der Hebammenhilfe sind Kassenleistungen, Sonderleistungen werden über private Gebühren abgerechnet

## Nach der Geburt

\* Recht auf Geldersatzleistung/Ausgleichszahlungen

\* Mutterschaftsgeld im Zeitraum der Mutterschutzfrist (= absolutes Beschäftigungsverbot) vor und nach der Geburt

\* Kindergeld

\* Elterngeld für maximal vierzehn Monate

\* Landeserziehungsgeld im zweiten und dritten Lebensjahr

\* Betreuungsgeld ab August 2013; Voraussetzung: Die Eltern machen keinen Gebrauch vom Rechtsanspruch auf einen Betreuungsplatz nach § 24 Abs. 2 SGB XIII; Betreuungsgeld steht für Kinder ab dem fünfzehnten Lebensmonat bis zum Ende des dritten Lebensjahres zu

Anträge für diese Leistungen können schon vor der Geburt ausgefüllt werden.

## Elternzeit

Beide Eltern haben Anspruch auf Elternzeit zur Betreuung ihres Kindes bis zum dritten Lebensjahr. Sie entscheiden gemeinsam, wer, wann wie lange das Kind hauptsächlich betreut. Ein Jahr der Elternzeit ist bis zum vollendeten achten Lebensjahr des Kindes übertragbar. Eine Teilzeitarbeit bis dreißig Stunden/Woche ist in der Elternzeit möglich. Es besteht (weiterhin) Kündigungsschutz.

## Betreuungsplatz

Mögliche Betreuungsformen sind Tagespflege, Kinderkrippe, Kindergarten. Die Plätze werden auf Antrag zentral über die Kommunalverwaltung der Stadt Dresden vergeben. Ein Antrag kann schon vor der Geburt gestellt werden.

## Abwendung finanzieller oder psychischer Not

Hilfe in sozialen Notlagen können Familien über das Sozialamt, kirchliche Einrichtungen oder Stiftungen auf jeweiligen Antrag erhalten. Frühe Hilfen zur Erziehung und Entwicklungsförderung des Kindes, ggf. anonym, bietet in Dresden u. a. das Kaleb-Zentrum bei Konflikten, (psychischen) Krisen, Traumata einschließlich Babyklappe. Familienhebammen betreuen und begleiten gefährdete Familien über das gesamte erste Lebensjahr. Kontaktdaten sowie zahlreiche Beratungs- und Kursangebote für (werdende) Eltern vergibt das Gesundheits- und Jugendamt Dresden.

Wanda Unger,  
Hebamme

Regelmäßige Treffen der Familienpatinnen gibt es im Rahmen der Supervision und des Patenstammtisches. Beide finden etwa im vierteljährlichen Rhythmus mit jeweils zweistündiger Dauer statt.

## **Supervision**

### **Was ist Supervision?**

In der Supervision findet unter Leitung eines erfahrenen Supervisors, häufig ein Psychologe, eine systematische Bearbeitung von Problemen beruflicher Interaktion mit dem Ziel der Erweiterung bzw. Verbesserung der persönlichen und berufspraktischen Kompetenzen statt. Supervision ist in allen Berufsfeldern bedeutsam und notwendig, in denen es um Beziehungsarbeit geht. Persönliche Themen sind immer wichtiger Gegenstand von Supervision. Sie sollten aber immer nur bezogen auf die berufliche Arbeit des Teilnehmers (Supervisanden) behandelt werden. Supervision ist von vielen Formen der Aus- und Weiterbildung und insbesondere auch der Psychotherapie abzugrenzen.

### **Wie läuft die Supervision ab?**

Die Familienpatinnen dürfen auftretende Probleme aller

Art in der Arbeit mit den Patenfamilien vorab per E-Mail über die Projektkoordinatorin an den Supervisor herantragen. In der Supervisionsstunde wird das Problem dann an alle anwesenden Patinnen weitergeben, wobei die Patin, die das Problem formulierte, zunächst anonym bleibt und sich erst nach der Lösungsfindung zu erkennen gibt. Gemeinsam arbeiten die Patinnen unter Anleitung des Supervisors dann an der möglichst detaillierten/kleinteiligen Analyse und möglichen Lösungen des Konflikts. Dabei wird versucht, nach einem strukturierten Problemlösungsschema vorzugehen. Zunächst erfolgt vorab ein Rückblick auf die zurückliegende Supervision. Konnten die dort besprochenen Strategien in der Arbeit mit den Patenfamilien angewandt werden? Haben diese zum Erfolg geführt? Ergeben sich weitere Fragen an die Supervisionsgruppe? Ebenfalls am Beginn der Supervision werden besonders positive Erlebnisse der Patinnen aus der letzten Zeit thematisiert, um zur nachfolgenden Problembearbeitung einen Gegenpunkt zu setzen.

Den Abschluss der Stunde bildet eine Zusammenfassung durch den Supervisor,

wobei nochmals die wichtigsten Punkte des besprochenen Problems und die erarbeiteten Lösungsideen hervorgehoben und ggf. aus fachlicher Sicht ergänzend vertieft werden. Wesentlich ist, dass auftretende Schwierigkeiten und die Problemlösung als positiver Prozess gesehen werden.

### **Positive Problemlösung beinhaltet:**

- \* die Überzeugung, sein Wohlbefinden selbst beeinflussen zu können*
- \* das Wissen darüber, dass Probleme normal und alltäglich sind*
- \* das Erkennen von Problemen*
- \* nicht vorschnell zu handeln, wenn man in eine problematische Situation gerät*

### **Welche Probleme werden besprochen?**

Die in den Supervisionen thematisierten Problemfelder sind sehr vielfältig und daher nur schwer zusammenfassbar. Viele der besprochenen Themen berühren Inhalte wie z. B.:

- \* Abgrenzung: Was ist meine Aufgabe als Familienpatin und was nicht?*



- \* *Aufgaben: Wie gehe ich mit unangemessenen Forderungen (z. B. Bitten nach finanzieller Unterstützung) um?*
- \* *Privatsphäre: Wie viel gebe ich von mir als Familienpatin preis?*
- \* *Kooperation: Welche ergänzenden Hilfestellungen sind eventuell für die Patenfamilie noch sinnvoll und notwendig?*
- \* *Unterstützung: Was hilft mir bei meiner Tätigkeit als Familienpatin?*
- \* *Erfolge: Woran erkenne ich, dass meine Arbeit als Familienpatin etwas bewirkt hat?*
- \* *Ansprüche: Sind meine Ansichten, wie Dinge im Familienleben zu funktionieren haben, immer richtig?*
- \* *Kommunikation: Wie spreche ich mir unangenehme Dinge an?*
- \* *Verabschiedung: Wie geht es nach Projektende mit mir und der Patenfamilie weiter?*

PD Dr. Hendrik Berth,  
Diplom-Psychologe

## **Patenstammtisch**

Eigentlich Patinnenstammtisch, denn die am Stammtisch Zusammenkommenden sind überwiegend weiblich, stehen mitten im Leben, engagieren sich ehrenamtlich als Familiengesundheitspatinnen und sind jungen Familien vor und nach der Geburt ihres Kindes verlässliche Ansprechpartnerinnen. Der Stammtisch bietet dabei Raum und Gelegenheit, sich über die kleinen und großen Herausforderungen der Familienbegleitung auszutauschen. Erfahrungen werden geteilt, über Höhepunkte wird sich gemeinsam gefreut und auch eine Niederlage wird in der Gemeinschaft besser weggesteckt. Der ein oder andere Tipp wurde bereits gegeben oder erhalten. Besonders gewinnbringend ist, wenn mehrere Patinnen ihre eigenen Sichtweisen auf ein und denselben „Fall“ entwerfen. „Das stimmt, so habe ich das bisher noch nicht betrachtet!“ kündigt häufig das Eröffnen einer neuen Perspektive an und endet meist mit: „Vielen Dank noch einmal, das hat prima funktioniert!“ Mitunter ist die Lebensvielfalt, die den Patinnen bei der Begleitung der Familien begegnet, selbst der beste

Ratgeber und bietet den praktikabelsten Lösungsansatz. Am Stammtisch sind auch einige Ideen entstanden, was in die Aus- und Weiterbildung der Patinnen noch aufgenommen oder was auch verändert werden könnte.

Ein wichtiges Thema war immer die Grenzziehung zwischen dem Auftrag als Patin und dem Beginn engerer Freundschaft sowie der damit einhergehenden Verantwortung. Stammtisch steht aber auch dafür, dass das Patinnensein mitten im Leben stattfindet, bodenständig ist, nicht zu einer verwissenschaftlichten „Kopfsache“ wird.

Das kann und muss ein Stammtisch leisten. Und wenn der Stammtisch künftig auch vermehrt Paten anzieht, die sich trauen, mit Patinnen zusammensitzen und sich auszutauschen, denen Familienbegleitung nicht zu weiblich vorkommt, dann ergibt sich daraus sicher ein nächster Impuls für die weitere Entwicklung des Projekts der Familiengesundheitspaten.

Nicola Zöllner,  
Diplom-Sozialwissenschaftlerin

PD Dr. Jörg Reichert,  
Diplom-Psychologe



## ... Quark, Apfel, Brot - Ernährung

### Welches Essen ist das richtige?

Die Informationsflut zu dieser Frage verunsichert mehr, als dass sie beruhigt. Oft hilft es, in erster Instanz auf das eigene „Elterngedühl“ zu vertrauen! Lebensmittel und Speisen, welche die benötigten Nährstoffe und nicht zu viel Salz, Zucker und gesättigte Fette enthalten, sind für Kinder und Eltern die beste Wahl.

Das Immunsystem und der Verdauungstrakt von Babys sind noch „unfertig“ und auch die motorische Reifung braucht eine Weile, bevor das Spiel mit dem Löffel beginnen kann. So ist zu Beginn Milch das geeignete Menü.

Bald geht es zur Sache. Wachsen, Drehen, Hochziehen

und Robben brauchen mehr Kalorien. Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß steigt, Milch alleine reicht nicht mehr. Wenn das Kind den Eltern bei jedem Bissen begeistert auf den Mund guckt, wird es Zeit für die Beikost.

### Wann ist es Zeit für mehr „Abwechslung“?

Irgendwann zwischen dem fünften und siebten Lebensmonat können die einzelnen Lebensmittelgruppen ganz allmählich auf den Speiseplan gesetzt werden. Meist geschieht dies in zerdrückter oder pürierter Form. Wird im Abstand von mehreren Tagen Schritt für Schritt Neues eingeführt, kann man

die Bekömmlichkeit gut beobachten.

Menschen benötigen die unterschiedlichsten Nährstoffe. Alle tierischen und pflanzlichen Lebensmittelgruppen in geschickter Kombination liefern uns wertvolle Inhaltsstoffe.

Da wir aber auch flexibel sind, kann man das Essen durchaus an die persönlichen Vorlieben anpassen. Fleischlos ist möglich, Gewürze oder raffinierte Mischungen sollten allerdings noch ein paar Monate warten. Erst mal den „Naturgeschmack“ kennenlernen!

Es hat sich als günstig herausgestellt, mittags den ersten Brei anzubieten, da das Kind noch nicht so müde ist wie abends. Allmählich kommen Gemüse, Kartoffeln und Fleisch auf den Löffel. Wenn das so weit akzeptiert ist und nach dem Brei nicht mehr nach Milch verlangt wird, kann die Mittagsmilchmahlzeit als „ausgeschlichen“ gelten.

Ähnlich verläuft es dann mit dem abendlichen Milch-Getreide-Brei und dem nachmittäglichen Obst-Getreide-Brei. Das Frühstück darf zeitlebens einen hohen Milchanteil enthalten. So wandern langsam die Milch in die Tasse (oder als Quark aufs Brot) und feine Vollkorn-Brothäppchen



*Auch bei Kindern isst das Auge mit.*





auf den Teller. Viele Kinder bevorzugen auch Müsli oder Haferflocken.

Bei harten Stücken sollte man noch vorsichtig sein. Apfelspalten bitte nur in Gesellschaft verzehren lassen und Wiener Würstchen bitte pellen! Es ist denkbar, Kohlrabistückchen nicht roh, sondern in der Pfanne gedünstet mit kleinen Bällchen von Bratwurstmasse anzubieten. Wer das selbstständig mit den Fingern essen darf, übt gleichzeitig den Pinzettengriff.

Fertige Gläschen oder Selbstgekochtes? Die gute Mischung macht's! Nur am Herd stehen und keine Zeit mehr haben ist fast genauso ungesund wie Fastfood.

### Isst und trinkt mein Kind genug?

Der Nährstoffbedarf ist nicht immer gleich. Kinder essen mal mehr, mal weniger. Das hängt mit den unterschiedlichen Wachstumsschüben zusammen und ändert sich mitunter wöchentlich. Ob genug getrunken wird, kann man an der Windel bzw. an Stuhl und Urin erkennen. Befragen Sie hierzu auch die Hebamme oder Kinderärztin.

### Darf man mit dem Essen spielen?

Dass wir nur mit Sand, aber nicht mit Kartoffelbrei Burgen bauen sollten, müssen wir in jungen Jahren erst lernen. Wann bin ich satt? Wie viel möchte ich auf meinen Teller haben? Was schmeckt mir, womit fühle ich mich wohl? Die Antworten darauf sind Lebenserfahrungen, die ein Kleinkind erst einmal sammeln muss.

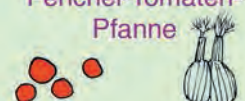
Schaffen Sie den Rahmen für die Ess- und Geschmacksentwicklung Ihres Kindes. Sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre. Gemeinsam essen in einer liebevollen Umgebung ist die beste Lebens- (Gesundheits-)schule.

*Tessa Rehberg,  
Ernährungsberaterin*

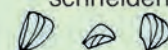
Interessante  
Informationsquellen:

[www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)  
[www.ernaehrung.de](http://www.ernaehrung.de)

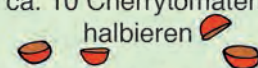
### Fenchel-Tomaten-Pfanne




1-2 Knollen Fenchel  
in kleine Stücke  
schneiden




ca. 10 Cherrytomaten  
halbieren



etwas Olivenöl  
in der Pfanne erhitzen




Fenchel anbraten




etwas Zitronensaft


mit geschlossenem  
Deckel 5 Minuten  
garen, dann  
Tomatenhälften  
dazu geben.



würzen mit  
Salz, Pfeffer  
& Basilikumblättern



mit geriebenem  
Käse garnieren  
& Kartoffeln oder  
Vollkornnudeln  
dazu servieren.





## ... Rhythmus, Reime, Melodien

Kinder lieben Musik! Sie fördert die Bewegungsfreude und trägt zur Entspannung bei. Sie ist Bestandteil von Ritualen, sei es das Tischlied vor dem Essen oder das Schlaflied vor dem Zubettgehen. Und sie hat das Potenzial, knifflige Situationen zu erleichtern – wenn die Lieblingsmusik von der allzu langen Autofahrt ablenkt; wenn ein Koselied den Schmerz nach einem Sturz vergessen macht; oder wenn sich der Sohnmann mal wieder beim Anziehen sträubt, dies aber plötzlich wie von selbst geht, wenn Mama dazu „Jetzt zieht Hampelmann ...“ singt: Grund genug, den Familienalltag mit Liedern, Rhythmen und Melodien zu bereichern!

### Lieder

Kinder lieben (und lernen durch) Wiederholungen. Doch das aktuelle Lieblingslied wird auch bei der x-ten Wiederholung nicht langweilig, wenn Sie es mal laut, mal leise singen, mal langsam, mal schnell, mal mit verstellter Stimme, mal summend, oder wenn Sie gar vor einer besonders beliebten Stelle eine unverhoffte Spannungspause einlegen.

Je nach Alter ergeben sich unter Umständen für ein und



*Musik spricht alle Sinne an.*

dasselbe Lied verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten. Nehmen wir das altbekannte Lied von der Sonnenkäferfamilie:

#### Variante 1: Kitzelspiel

Am Körper des Säuglings krabbeln Mamas Hände während des Singens behutsam auf und ab ...

#### Variante 2: Trommeln

Später krabbeln die kleinen Finger selbst über das Trommelfell; patschen die Händchen flink, als würden die Käfer rennen; trommeln die Fäuste, als würden die Käfer stapfen; reibt die Handinnenseite, als würden die Käfer müde schlurfen usw.

#### Variante 3: Tanzlied

Die Kinder krabbeln zunächst auf allen Vieren durch den

Raum; beim nächsten Mal heißt es stampfen, dann schleichen, dann hüpfen, dann rennen ...

#### Variante 4: Text abwandeln

Warum nicht zur Abwechslung einmal Familie Elefant, Familie Känguru oder Familie Riesenschlange auf Reisen schicken? Lassen Sie Ihrer Fantasie bzw. der Fantasie Ihres Kindes freien Lauf!

### Rhythmus

Erklingt Musik, bewegen sich Kinder meist intuitiv und voll Freude im Rhythmus dazu, strampeln, schaukeln hin und her, drehen sich im Kreis. Rhythmische Alternativen zum uns allzu vertrauten Dreier- und Vierer-Takt bietet Weltmusik aus anderen Kulturkreisen (Afrika, Asien,



**Die Sonnenkäferfamilie**

Text: Elise Marie Bülow      Melodie: Georg Semper

Chords: D, A, D, A7, D, G, D, Em, A, D, G, D, Hm, Em, A, D

Lyrics:  
Erst kommt der Son-nen-kä-fer-pa-pa; dann kommt die Son-nen-kä-fer-ma-  
ma! Und hin-ter-drein, ganz klit-ze-klein, die Son-nen-kä-fer-kin-der-lein, und  
hin-ter-drein, ganz klit-ze-klein, die Son-nen-kä-fer-kin-der-lein.

Osteuropa, Südamerika ...): Sie trägt dazu bei, den musikalischen Horizont zu erweitern, und fordert in ihrer Lebendigkeit zu Bewegung und Tanz auf.

## Tanz

Beim Tanz auf Mamas Arm überträgt sich der Rhythmus unmittelbar auf Babys Körper. Für größere Kinder sind bunte Tücher ein beliebtes Accessoire und werden beim Tanzen im Rhythmus hin- und hergeschwenkt.

## Begleitung

Die rhythmische Begleitung erfolgt im Grundschatz. Neben den sogenannten Körperinstrumenten (klatschen, patschen, stampfen usw.) eignen sich zur Gestaltung einfache Instrumente, wie Trommeln, Klanghölzer oder Rasseln; Kochgeschirr

oder Naturmaterialien tun es natürlich auch.

## Melodien

Melodien vermitteln Stimmungen, wecken Gefühle und Empfindungen, wofür Kinder empfänglich sind. Dabei braucht es nicht immer ein fröhliches Dur – es darf auch ruhig mal ein Lied in Moll sein!

Auch wenn es Sie Überwindung kosten mag: Versuchen Sie nicht zu tief zu singen! Zum einen, weil Kinder hohe Stimmen haben und es ihnen schwerfällt, in tieferen Lagen zu singen (und es überdies nicht gut für die Stimmbänder ist); zum anderen, weil Kinderohren höhere Frequenzen besser wahrnehmen (nicht umsonst hebt man beim Gespräch mit einem Säugling instinktiv die Stimme an).

Wenngleich Kinder aufgrund ihrer sprachlichen Entwicklung noch nicht in der Lage sein mögen, den Text eines Liedes komplett mitzusingen, haben sie die Melodie häufig erstaunlich schnell verinnerlicht. Ersetzen Sie darum beim Singen hier und da eine Strophe durch eine einfache, gut klingende Silbe, z. B. „La ...“ oder „Du ...“: So geben Sie Ihrem Kind die Chance, in seinem Rahmen mitzusingen, und unterstützen ganz nebenbei aktiv die Sprachentwicklung.

## Zum Abschluss

Wer sich Anregungen holen und gern regelmäßig mit anderen in der Gruppe musizieren möchte, findet ein vielfältiges Angebot an Kursen mit unterschiedlichen Konzepten. Wichtig:

\* Zwingen Sie Ihr Kind nie dazu, mitzumachen!

\* Gehen Sie stets mit gutem Beispiel voran!

\* Hauptziel sollte immer sein: Es soll Spaß machen!

Anke Nagel, Kursleiterin Musikgarten und Zwergensprache



## ... Sprachentwicklung

### Die kindliche Sprachentwicklung und deren Förderung

Die kindliche Sprachentwicklung beginnt bereits mit dem ersten Schrei (erster Meilenstein). Bis zur Einschulung durchlaufen die Kleinen auch bezüglich der Sprache eine enorme Entwicklung. Bereits in den ersten Lebenswochen lernen die Babys auf sprachliche Angebote zu reagieren, wollen schon bald stimmlich antworten, ahmen mundmotorische Bewegungen nach und probieren ihre eigene Stimme aus.

Bevor die Kinder jedoch die ersten Wörter sprechen, verstehen sie bereits sehr viel. Man spricht hier von der „vorsprachlichen Kommunikation“. Schon gleich nach der Geburt kann die Stimme der Eltern beruhigend auf das Baby einwirken. Bald darauf schaut es die sprechende Bezugsperson aufmerksam an, wenn mit ihm in circa 30–50 cm Abstand gesprochen wird.

Der Blickkontakt spielt hier eine große Rolle. Das Kind erkennt an Mimik und Stimme, ob diese Person aufgeregt oder ruhig und freundlich klingt. In dieser Phase lernt das Baby bereits das Zuhören.

Bis circa zum sechsten Monat werden unbewusst Laute produziert: z. B. „rrr“ oder auch „errerre“, „mmm“ (erste Lallphase). Durch Spüren der Laute und Hören der eigenen Stimme und Laute bekommen die Kinder immer mehr Freude an der „Eigenproduktion“. Es entstehen Silben, Silbenverdopplungen und Silbenketten, „dadadada“, „bababa“, „mamamam“, die sogenannten „Lallmonologe“ (zweite Lallphase). Hier „üben“ die Kinder nahezu alle Laute. Reagieren auch in dieser Phase die Personen in der Umgebung auf die Äußerungen des Kindes, wird die Freude an der sprachlichen Kommunikation geweckt und

das Kind zu weiteren Äußerungen angeregt und motiviert. Mit etwa neun bis zwölf Monaten sind meist die ersten zielgerichteten Wörter zu hören, z. B. „Mama“, „Ba“ für Ball oder auch schon „wau-wau“ oder „ado“ für Auto.

### 18. bis 24. Lebensmonat

Nun ist der zweite Meilenstein der sprachlichen Entwicklung, der sogenannte „Wortschatzspurt“, zu beobachten. Spricht das Kind mit etwa achtzehn Monaten fünfzig Wörter, lernt es innerhalb sehr kurzer Zeit circa 150 bis 200 Wörter dazu. Zunehmend werden nun Mehrwortsätze gebildet, wo-



Das Betrachten von Bilderbüchern fördert die Sprachentwicklung.



durch sich die grammatikalischen Strukturen entwickeln können. Das erste Fragealter beginnt.

Nicht immer möchte das Kind hier umfangreiche Antworten hören. Einfache, dem Alter des Kindes angepasste Antworten zeigen dem Kind, dass es ernst genommen wird und das Sprechen sich lohnt. Das Kind kann nun Wünsche und Ablehnung auch sprachlich äußern und lernt, dass es mit sprachlicher Kommunikation etwas erreichen kann. Wenn ein etwa zweijähriges Kind nur wenige Wörter spricht, sollte dies mit dem Kinderarzt besprochen werden. Dieser wird ggf. eine Hörprüfung und eine logopädische Diagnostik veranlassen. Ist das Gehör in Ordnung und das Sprachverständnis altersgerecht entwickelt, muss nicht zwangsläufig eine Therapie eingeleitet werden.

### Mit etwa 3 bis 5 Jahren ...

... erweitern sich nicht nur Wortschatz und grammatikalische Fähigkeiten (z. B. Mehrzahl- bzw. Pluralbildung und Zeitformen), sondern auch bezüglich der Lautbildung (Artikulation) ist eine deutliche Entwicklung zu beobachten. Bis zur Einschulung kann das Kind nicht nur alle Laute in

ihren Verbindungen deutlich sprechen, sondern sich auch sprachlich (in Sätzen) für alle gut verständlich ausdrücken. Bemerkt man in diesem Alter Schwierigkeiten in der Ausdrucksweise des Kindes (Sprachverständnis, Lautbildung, Satzbau, Grammatik), sollte man sich Unterstützung in einer logopädischen Praxis holen. Ein Kinder- oder HNO-Arzt wird eine Verordnung für die Logopädie ausstellen.

### Sprachförderung

Um den Kindern eine gute sprachliche Entwicklung zu ermöglichen, ist es wichtig, dass wir uns Zeit nehmen, ihnen zuhören, mit ihnen singen und sprachbegleitend spielen. Hierzu gehören auch Verse und Reime mit entsprechenden Bewegungen (z. B. im frühen Alter „Hoppe, hoppe Reiter“ und diverse Fingerspiele). Das gemeinsame Anschauen von Bilderbüchern und das Vorlesen altersgerechter und den Interessen des Kindes entsprechender Geschichten wird die Sprachentwicklung in jedem Fall positiv beeinflussen.

*Dorothea Senf,  
Logopädin*



**Brüderchen, komm  
tanz mit mir!  
Beide Hände  
reich ich dir,  
einmal hin, einmal her,  
rundherum,  
das ist nicht schwer.**

**Mit dem Köpfchen  
nick, nick, nick,  
mit dem Fingerchen  
tick, tick, tick,  
einmal hin, einmal her,  
rundherum,  
das ist nicht schwer.**

**Mit den Füßen  
tapp, tapp, tapp,  
mit den Händen  
klapp, klapp, klapp,  
einmal hin, einmal her,  
rundherum,  
das ist nicht schwer.**

**Ei, das hast du  
fein gemacht!  
Ei, das hätt ich  
nicht gedacht.  
Einmal hin, einmal her,  
rundherum,  
das ist nicht schwer.**





## ... Tragetuch - eine besondere „Bindung“

Überall sehen wir Eltern, die ihre Kinder in Tragetüchern oder Tragehilfen tragen. Eine neue Mode?

Nein, denn das Tragen von Babys ist so alt wie die Menschheit selbst. Unsere Kinder sind nicht nur Säuglinge, sie sind auch Traglinge. Getragen werden gehört zu ihrer Natur wie das Gestilltwerden und wirkt sich rundum positiv auf die Entwicklung des Babys aus.

Eng umschlungen und gut angehockt wird die Hüftreifung unterstützt, genauso wie Gleichgewicht und Körpergefühl. Die Muskulatur wird kräftigend stimuliert. Der gleichmäßige Rhythmus unterstützt den Wachzustand und entspannt bei Müdigkeit. Durch die Nähe zu Vater und Mutter erfährt das Baby Halt und Geborgenheit.

### Wie finde ich die richtige Tragehilfe für mich und mein Kind?

Grundsätzlich ist das Tragetuch die erste Wahl für die Neugeborenenzeit. Nichts umhüllt das Kind so optimal und lässt sich so ideal einstellen wie ein Tragetuch.



*Nah am Körper getragen zu werden, beruhigt die meisten Babys.*

### Kriterien für eine gute Tragehilfe oder Tragetechnik:

\* Das Material soll den Babyrücken fest und gut umhüllen. Der Rücken muss gestützt sein, das Kind darf nicht in sich zusammensacken.

\* Das Material zwischen den Beinen sollte von Kniekehle zu Kniekehle gehen. Dadurch ist gewährleistet, dass die Beine des Kindes, auch wenn das Kind schläft, in einer Hockstellung bleiben. Diese Beinhaltung dient der Hüftreifung.

\* Jede Bindetechnik oder Tragehilfe soll sich für Sie und Ihr Kind bequem anfühlen.

\* Achten Sie darauf, dass Ihr Kind eine gute Körpertemperatur bewahrt. Die Tragehilfe sollte weder zu Überhitzung noch zu Auskühlungen führen.

\* Das Tragen sollte für Sie und Ihr Kind stets bequem und angenehm sein.

### Fühlen Sie sich unwohl oder weint Ihr Kind, so prüfen Sie folgende Punkte:

\* Ist es zu warm oder zu kalt?

\* Ist die Tragehilfe oder das Tuch zu locker eingestellt? Hoch und fest ist für Sie und ihr Kind bequemer und stützender.

\* Sind die Beinchen des Kindes in einer guten



*Hockstellung, d. h. das Knie des Babys auf Bauchnabelhöhe?*

*\* Prüfen Sie, ob der Hosenbund zu eng ist und einschneidet. Kleidungsstücke, die weich am Bauch des Kindes aufliegen, sind optimal. Auch die Windel kann kneifen, stellen Sie sie etwas weiter.*

Durch die Hockstellung rutschen Hosen und Strumpfhosen nach oben. Hier können die Füße eingengt sein. Ideal sind Hosen ohne Fuß und Strumpfhosen, die ein bis zwei Nummern größer sind.

Manchmal braucht es einfach eine andere Bindetechnik. Oft ist dann eine Hüfttrage mit etwas mehr Sichtfeld und einer anderen Haltung für das Kind und Sie als Eltern die Lösung. Hier gibt es viele Möglichkeiten mit dem Tuch, aber auch mit Tragehilfen, die speziell hierfür entwickelt wurden.

Sollten Sie unter Rückenschmerzen leiden, so wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt bzw. Physiotherapeuten. Bewährt hat sich hier neben der Stärkung des Beckenbodens und damit der

Rückenmuskulatur auch ein Mix aus unterschiedlichen Tragetechniken. Gönnen Sie sich eine Trageberatung.

### **Ins Leben tragen ...**

Das Tragen und Getragenwerden wird zu einer einzigartigen Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind beitragen. Sie werden das Gefühl der Nähe und Verbundenheit nicht vergessen.

*Ulrike Höwer,  
Trageberaterin*

*Wickelkreuztrage – eine leicht zu erlernende Trage für die erste Zeit mit dem Baby. Sie lässt sich gut vorbereiten und individuell anpassen.*



Abbildung 1



Abbildung 2



Abbildung 3

*Abbildung 1: Das Tuch ist vorbereitet und das Material gut organisiert.*

*Abbildung 2: Das Baby wird langsam und vorsichtig in den Beutel hineingesetzt. Achten Sie darauf, das Tuch gut zu glätten, damit keine Falten das Baby drücken können oder das Tuch hinterher zu locker ist.*

*Abbildung 3: Mit wenigen Handgriffen wird das Tuch festgebunden. Trauen Sie sich, alles festzuziehen!*

*Wichtiger Hinweis: Diese Bilder ersetzen weder eine Bindeanleitung noch eine Trageberatung. Bitte lassen Sie sich alle Schritte ausführlich im Rahmen einer Trageberatung erklären.*



## ... Unfallverhütung

Jeder Tag ist neu und interessant für Sie und Ihr Kind. Es gibt viel zu entdecken und auszuprobieren. Damit Ihr Kind weniger Gefahren ausgesetzt ist, finden Sie im Folgenden einige Tipps.

### Stürze

Stürze können vermieden werden, wenn Sie

- \* *Ihr Kind auf dem Wickeltisch immer mit einer Hand sichern,*
- \* *die Babytragetasche auf dem Fußboden abstellen,*
- \* *einen Hochstuhl benutzen, der stabil und mitwachsend ist,*
- \* *im Auto die Kindersicherung benutzen,*
- \* *Ihr Kind mit einem Kindersitz auf dem Fahrrad sichern,*
- \* *das Kinderbett entsprechend dem Alter in der Höhe verstellen können,*
- \* *die Treppe mit einem Schutzgitter sichern, einen Laufgriff anbringen,*
- \* *Teppiche und Läufer mit rutschfester Folie oder doppelseitigem*



Unfälle können mit einigen Vorsorgemaßnahmen verhindert werden.

- Teppichklebeband befestigen,*
- \* *für eine ausreichende Beleuchtung (Bewegungsmelder oder Nachtlicht) sorgen,*
- \* *in die Badewanne und/oder Dusche eine rutschfeste Matte legen,*
- \* *die Tür zum Zimmer für Ihr Kind geschlossen halten, falls Sie das Fenster während des Lüftens ganz öffnen,*
- \* *das Oberlicht zum Lüften öffnen bzw. das Fenster ankippen und die kindersichere Fensterverriegelung benutzen.*
- \* *Medikamente, Kosmetika und Reinigungsmittel verschlossen aufbewahren,*
- \* *Ihre Pflanzen in der Wohnung und dem Garten überprüfen und Giftpflanzen entfernen,*
- \* *Zigarettenreste, Aschenbecher und Alkohol aus dem Umfeld Ihres Kindes verbannen,*
- \* *Lampen- und Duftöle nur unter Aufsicht nutzen und danach sofort wegräumen.*

### Ertrinken

Die Gefahr des Ertrinkens kann gebannt werden, indem Sie

### Vergiftungen

Vor Vergiftungen können Sie Ihr Kind schützen, wenn Sie

- \* *Ihr Kind in der Badewanne, Dusche oder im*





Schwimmbecken nie unbeaufsichtigt lassen,

\* Gartenteiche, Regentonnen, Schwimmbecken abdecken,

\* Schwimmhilfen benutzen, die TÜV-geprüft und -zuge lassen sind,

\* Ihrem Kind zeitig das Schwimmen beibringen.

## Ersticken

Sorgen Sie dafür, dass

\* kleine Teile wie Murmeln, Erdnüsse, Knöpfe, kleine Spielzeugteile und Pflanzengranulat nicht in Reichweite Ihres Kindes sind,

\* Ihr Kind mit altersgerechtem, geprüftem Spielzeug spielt,

\* keine großen Kissen, Tücher und Stofftiere im Bett und Kinderwagen liegen,

\* im Kinderbett oder -wagen keine Bänder oder Schnüre angebracht sind,

\* die Schnullerkette nicht länger als 10 cm ist und an der Bekleidung angebracht wurde,

\* im Bett oder Laufgitter keine Schnullerkette benutzt wird,

\* keine langen Bänder an der Kinderbekleidung angebracht sind (Klettverschlüsse sind eine Alternative),

\* Einkaufstüten und Folienbeutel sicher und für Ihr Kind unzugänglich aufbewahrt werden.

## Verbrühungen und Verbrennungen

Verbrühungen und Verbrennungen sind ein großer Unfallschwerpunkt im Säuglings- und Kleinkindalter. Schützen Sie Ihr Kind davor! Sie können

\* am Herd ein Schutzgitter anbringen,

\* einen Backofentürstopp anbringen,

\* das Backofenfenster mit einer Acrylplatte sichern,

\* Töpfe und Tiegel mit Griff so auf den Herd stellen, dass dieser nach hinten zeigt und von Ihrem Kind nicht angefasst werden kann,

\* heiße Speisen und Getränke nicht auf den Tisch, sondern außerhalb der Reichweite Ihres Kindes stellen.

## Spielsachen

Ihr Kind soll sich beim Spielen nicht verletzen. Altersgerechter Spielzeug ohne scharfe Ecken und Kanten ist vorteilhaft. Schaukeln und Klettergerüste sollen gut verankert und regelmäßig geprüft werden. Sicherheitsglas oder Splitterfolie in Türen schützt.

Lernen Sie spielerisch gemeinsam mit Ihrem Kind den Umgang in bestimmten gefährlichen Situationen. Zeigen und erklären Sie ihm, wie es sich verhalten soll, und üben Sie diese erlernten Fähigkeiten, damit Ihr Kind Sicherheit erlangt.

Petra Knauf,  
Erste-Hilfe-Ausbilderin

Weitere Infos unter:

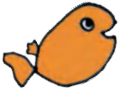
[www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

[www.gifte.de](http://www.gifte.de)

# Winter

So viel Heimlichkeit in  
der Weihnachtszeit!  
Welche dieser Dinge  
findest du  
auf unserem  
Winterbild?







## ... Vaterfreuden

Zuerst eine gute Nachricht: Zum Vatersein ist niemand geboren – kein Akademiker, kein Angestellter, kein Arbeiter, kein Arbeitssuchender. Jeder hat die gleichen Voraussetzungen. Die noch bessere Nachricht dazu ist: „Mann“ kann es lernen.

### Wie ist es, zu erfahren, dass man Vater wird?

Da es bei uns ein Wunschkind war, kann und will ich mich nicht in die Lage der Männer versetzen, die von der Mutter damit „überrascht“ werden. Eines ist jedoch sicher: Egal, wie sehr man sich ein Kind gewünscht und auch ein Kind gewollt hat, über kurz oder lang kommen zwiespältige Gefühle. Natürlich freut man sich wie ein Schneekönig und ist glücklich, jedoch kommen bei jedem Mann auch andere Gefühle und Gedanken auf. Diese können vielfältig sein, von Existenzangst, der Aufgabe seiner Freizeitaktivitäten, ob man ein guter Vater ist, was die Eltern/Schwiegereltern sagen, um nur einige zu nennen. Aber auch dies ist völlig normal und in der Regel siegt das Glücksgefühl.



*René Sonnefeld in seiner liebsten Rolle.*

### Schwangerschaft und neue Verantwortung

Die Vaterrolle beginnt aus meiner Sicht mit der schwierigsten Phase, der Schwangerschaft. Die Partnerin verändert sich, seelisch und körperlich. Das mag leicht klingen, ist jedoch, wenn man direkt betroffen ist, nicht wirklich einfach. Die Achterbahn der weiblichen Gefühle ist erschreckend, das Potenzial ungeahnt, die Auswirkungen unvorhersehbar. Darum ist es sehr wichtig, bereits in der Schwangerschaft die Vaterrolle ernst zu nehmen und sich in Entscheidungen und Entwicklungen zu integrieren. Man ist jetzt mehr gefragt denn je, als Psychiater und Psychotherapeut. Aber es gibt auch für uns Männer Vorteile. Das Herz jedes Heimwerkers geht in dieser Zeit auf. Wir

dürfen bauen, werkeln, basteln, „Baumarktshoppen“ ..., denn ein Kinderzimmer muss eingerichtet werden – Babybett, Schränke, Wickelkommode, Tapeten, bunte Wände ... Schade nur, wenn irgendwann alles fertig und aufgebaut ist. Da kann man die ewigen „Babyklamottenshoppingtrips“ und die Schwangerschaftskurse durchaus ertragen und es gibt Männer, die daran Gefallen finden.

Für die Partnerin ist es wichtig, in uns eine Stütze zu haben. Fühlt sich die Mutter wohl in Ihrer neuen Mutterrolle, geht es dem Kind auch gut.

### Die Geburt

Kurz und knapp: Der Vater sollte bei der Geburt dabei sein. Es fließt weniger Blut



als allgemein angenommen und die Mutter braucht unsere Unterstützung, sei es nur, um jemanden anzuschreien oder die Hände zu quetschen. Wenn das Baby dann da ist, ein stolzeres Gefühl habe ich nie verspürt.

Die ersten Minuten sind wichtig für uns Väter. Meist bekommt die Mutter kurz das Baby, danach aber geht es ans Waschen, Messen und Wiegen – und das dürfen wir Männer gern übernehmen. Dieses Erlebnis verstärkt die Bindung zum Kind erheblich und ist eines der schönsten.

### **Das Leben mit dem Baby**

Die erste Zeit ist hart für beide Partner. Wickeln, trinken, schlafen, schreien. Ganz wichtig für ein harmonisches Leben mit dem Kind und der Partnerin ist, auch dabei einen Beitrag zu leisten. Nachts auch mal aufstehen, wickeln ... Die erste Zeit der schlaflosen Nächte geht schneller vorbei, als man glauben mag. Und dann kommt der riesige Vorteil an der Vaterrolle. Wenn Mütter in aller Öffentlichkeit sich wie ein Hampelmann benehmen, wird dies meist skeptisch beäugt. Wenn wir Männer mit unserem Nachwuchs

spielen, blödeln, herumalbern und uns einfach nur zum Affen machen, wird dies gesellschaftlich toleriert. Man kann also das Kind im Manne wieder ausleben und wird auch noch gelobt dafür. Das ist super. Man sollte auch vor allem jetzt, wo die gemeinsame Zeit mit dem Partner deutlich zu kurz kommen kann, weiterhin offene Gespräche mit diesem suchen. Genau abstecken, was beide von der Zukunft erwarten. Dabei immer die nahe Zukunft betrachten, kleine Schritte gehen, wie das Kind eben auch. Welche Werte will ich vermitteln, was wollen wir nicht. Welches Spielzeug geben wir, welches nicht. Damit beteiligen sich beide an der Kindererziehung und das finde ich unheimlich wichtig. Auch hier gibt es kein Richtig oder Falsch, solange beide Partner der Überzeugung sind, dass dies der Weg ist, den sie gehen möchten. Und lassen Sie sich nicht von den „Ratschlägen“ von anderen aus der Bahn werfen. Gut gemeint sind sie immer, nützlich meist nur selten.

Es ist definitiv anders, als man sich das vorgestellt hat. Und das ist auch gut so. Man macht nicht immer alles richtig, man ist gelegentlich mit den Nerven am Ende, aber sobald das Kind einen ansieht, lächelt und „Papa“ sagt, ist alles vergessen und dies ist der schönste Moment, den es gibt.

*René Sonnefeld,  
Projektteilnehmer*





## ... Werte - was geben wir weiter

Der Begriff „Werte“ wird oft verwendet, aber meinen wir immer dasselbe, wenn wir von Werten sprechen? Welche Bedeutung verbirgt sich eigentlich hinter diesem Wort? Wert wie wertvoll, wie kostbares Gut, wie Achtung vor den Dingen und untereinander, wie Moral und Normen, wie Regeln und Rituale. Werte in diesem Sinne existieren nicht an sich, sie müssen gelebt werden. Gelebt werden von uns als Eltern, als Familie, als Vorbilder unserer Kinder.

### Anerkennung

„Die Kinder von heute sind Tyrannen. Sie widersprechen ihren Eltern, kleckern mit dem Essen und ärgern ihre Lehrer.“ Das ist keine Feststellung von heute – bereits Sokrates (470–399 v. Chr.) prägte diesen Ausspruch.

Es ist eine Frage des Blickwinkels.

Dass Kinder ihren Eltern widersprechen, das geht doch nicht. Oder doch? „Nein“ sagen können und dürfen ist ein wichtiger Schritt zur Entwicklung des Selbstbewusstseins.

Nur wer gelernt hat, „Nein“ zu sagen, kann sich vor Übergriffen und Überforderung schützen.

Ein einfaches Beispiel: Wenn das Kind immer brav den Teller leeressen muss, lernt es nicht, auf seine eigenen Sättigungsgefühle zu achten. Lassen Sie es zu, wenn Ihr Kind nicht mehr weiteressen möchte. Auch wir Erwachsenen haben nicht immer den gleichen Appetit. Das Kind begreift schnell, dass es erst zur nächsten Mahlzeit wieder etwas zum Essen gibt. So lernt es Gefühle von Hunger und Sättigung kennen und verstehen.

### Achtsamkeit

Kinder sind Tyrannen – sie hören einfach nicht. Warum? Nehmen wir unsere Kinder auch wirklich ernst mit ihren Worten, mit ihren Blicken, hören wir ihnen richtig zu, damit wir sie auch verstehen können, oder müssen Kinder heute immer lauter werden, um sich bemerkbar zu machen in unserer lauten, schnelllebigen Zeit? Hören Sie Ihrem Kind genau zu, um es besser zu verstehen. Hören Sie nicht nur mit den Ohren, sondern auch mit dem Herzen.

### Vorbilder

Haben Sie schon einmal mit Ihrem Partner über das

Thema Werte gesprochen? Haben Sie die gleichen Vorstellungen darüber? Erwarten Sie von Ihrem Kind das Gleiche wie Ihr Partner oder ist Ihr Kind hin und her gerissen, was denn nun sein soll?



*\* Was leben Sie Ihrem Kind vor? Wie grüßen Sie Bekannte oder Menschen in Ihrer unmittelbaren Umgebung, grüßen Sie mit Handschlag oder mit Gesten?*

*\* Wie und wo lesen Sie ein Buch? Achten und schätzen Sie es wert. Lesen Sie während des Essens am Tisch und darf Ihr Kind während des Essens auch Bücher ansehen?*

*\* Wie räumen Sie Spielsachen Ihres Kindes auf? Werfen Sie diese schon mal aus einer kleinen Entfernung von einem halben Meter in die Spielzeugkiste?*

Ihr Kind sieht alles und weiß, was Mama macht, ist richtig,



was Mama macht, mache ich auch. Und ganz schnell werden Spielsachen im Zimmer oder im Garten geworfen, denn das Verständnis für die kurze Entfernung beim Handeln der Mutter hat das Kind nicht.

Werte und Normen sind Dinge, die in der Partnerschaft besprochen und dem Kind vorgelebt werden müssen. So lernt es einfach nebenbei ohne Belehrung und Gängelei. Kinder sind unser Spiegel. Wenn wir gut beobachten, wissen wir, wie wir handeln, wie wir sprechen. Ein altes afrikanisches Sprichwort sagt: „Zur Erziehung eines Kindes bedarf es ein ganzes Dorf.“ Vergessen

Sie in diesem Sinne die Großeltern oder andere direkte Bezugspersonen nicht. Besprechen Sie gemeinsam, welche Werte Ihnen wichtig sind, und verhalten Sie sich so, dass Ihr Kind durch die stetige Beobachtung lernt und nachahmt. Liebe, Ehrlichkeit, Höflichkeit, Rücksichtnahme, Pünktlichkeit, der Umgang miteinander – das sind nur einige der für die meisten von uns „wichtigen“ Werte. Nutzen Sie den Anlass, um sich mit „Ihrem Dorf der Erzieher“ über die Dinge zu verständigen, die Ihnen in der Erziehung Ihrer Kinder wichtig sind.

*Karis Zappe,  
Familienberaterin*

#### Literaturempfehlung:

„Kinder brauchen Wurzeln und Flügel: Erziehung zwischen Bindung und Autonomie.“  
Sigrid Tschöpe-Scheffler  
Matthias-Grünewald-Verlag

„In Liebe wachsen: Liebevoller Erziehung für glückliche Familien.“  
Carlos Gonzáles  
La Leche Liga-Verlag

„4 Werte, die Kinder ein Leben lang tragen“  
Jesper Juul  
Gräfe und Unzer Verlag

„Nein aus Liebe“  
Jesper Juul  
Beltz-Verlag



## ... X-mal - Die Bedeutung von Wiederholungen

Schranktür auf – Schranktür zu – Schranktür auf ... Kinder lernen am besten durch Beobachtung und Nachahmung. Sie tun Dinge mehrmals hintereinander, ohne einen Anschein von Langeweile zu haben. Sie probieren Dinge, die sie bei uns Erwachsenen oder anderen Kindern beobachten, immer und immer wieder.

### Ich kann mich darauf verlassen

Kinder lieben es, Vertrautes immer wieder zu erfahren. Wenn ich weine, kommt meine Mama, ich kann mich darauf verlassen. Daraus resultiert Geborgenheit. Wenn es dunkel wird, gehe ich ins Bett. Am Morgen ist es wieder hell. Zu einer bestimmten Zeit bekomme ich zu essen, ich kann meine innere Uhr verlässlich danach stellen. Wenn der innere Rhythmus stimmt, kann die Entwicklung nach außen weitergehen. Wenn das Kind feste Wurzeln hat, kann es Flügel entwickeln und auf Erkundungstour gehen.

### Rituale sind wichtig

Der Weg des Lernens erfolgt durch Wiederholungen. Das Kind will nicht 45 unterschiedliche Einschlaflieder hören, sondern immer ein



*Rituale geben Sicherheit.*

und dasselbe, ein immer wiederkehrendes Ritual, auf das es sich verlassen kann. Margret Nussbaum beschreibt in ihrem Buch „Die schönsten Familienrituale“ anhand des Jahreslaufes mit seinen immer gleich aufeinanderfolgenden Tages- und Jahreszeiten, Festen und Höhepunkten die Regelmäßigkeiten, die uns ein Maß an Sicherheit geben.

### Lernen durch Wiederholungen

Lernen braucht Zeit. Dinge müssen mehrmals nacheinander getan werden, um sie zu verstehen (nur Übung macht den Meister). „Vorsicht! Die Heizung ist heiß.“ Ein Satz, der in jeder Familie mit kleinen Kindern ständig

wiederholt wird. Trotzdem berührt das Kind sie immer wieder. Zum einen muss es erst einmal selbst spüren, was mit dem Wörtchen „heiß“ gemeint ist, und zum anderen testen, ob es noch so ist. Erst vielleicht nach dem fünfzehnten Mal wendet sich das Kind etwas anderem zu. Nun hat es durch die Wiederholung gelernt. Natürlich haben wir als Erwachsene einen Blick darauf, dass sich das eigene Kind nicht verbrennt, aber die Erfahrung, dass etwas heiß ist, muss jedes Kind selbst machen, um es zu verstehen. Auch beim Essen entdeckt und probiert unser Kind. Wir Erwachsenen wissen um die Anziehungskraft der Erde, unser Kind noch nicht. Nicht weil uns das Kind ärgern will,





lässt es den Löffel auf den Boden fallen, sondern weil es für das Kind ein tolles Geräusch ist. Es ist eigenartig, dass das Fallen des Löffels anders klingt, als das Fallen von Brot oder einer Serviette. Auch ist es für ein so kleines Kind erstaunlich, dass alles nach unten fällt und nicht wie ein Luftballon nach oben steigt. Also auch das Verständnis zur Wissenschaft wird ganz nebenbei entwickelt. Nur wir Erwachsenen haben oft nicht den richtigen Blick für die komplexen Lernprozesse des Kindes.

Ein anderes Beispiel. Sie fahren mit dem Auto eine längere Strecke und lassen nebenher eine Kinder-CD laufen. Ist sie zu Ende, hören Sie Ihr Kind rufen: „Noch mal!“ Ein zwei- bis vierjähriges Kind hört die gleiche CD mehrmals hintereinander in tiefster Zufriedenheit. Es wartet schon auf den nächsten vertrauten Titel, während wir Erwachsenen vielleicht denken, unser

Kind könnte sich langweilen. Das tut es auf keinen Fall! Es wartet auf Wiederholungen und auf Beständigkeit.

### Weniger ist mehr

Es fällt schwer, sich über einen größeren Zeitraum zu konzentrieren. Kinder richten oft nach zwei bis drei Titeln ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes. So vermeiden sie eine Reizüberflutung. Also schützen Sie Ihr Kind, sparen Sie Strom und schalten Sie die Musik nach drei Titeln aus. Ich meine an dieser Stelle nicht Ihre Stimme. Die wird den Kindern auf keinen Fall langweilig. Die ist vertraut und wiederholt sich zum Glück ständig – das bringt Sicherheit und Geborgenheit und somit die beste Grundlage für eine gute Entwicklung auf allen Ebenen. Jan-Uwe Rogge mit dem Buch „Kinder brauchen Grenzen“ und Steve Biddulph mit seinem Buch „Das Geheimnis glücklicher

Kinder“ sind zwei wichtige Autoren zu diesem Thema. Sie gehören unbedingt zur kleinen Familienratgeberliteratur. Das Lesen ist kurzweilig und zum Nachdenken anregend. Also – unbedingt lesen!

Kinder brauchen klare Regeln und Grenzen, um sicher in der Welt agieren zu können. Wir Erwachsenen sind gefragt, ihnen diese Sicherheit zu geben.

*Karis Zappe,  
Familienberaterin*

#### Literaturempfehlung:

„Die schönsten Familien-Rituale.“  
Margret Nußbaum  
Christophorus-Verlag

„Kinder brauchen Grenzen.“  
Jan-Uwe Rogge  
rororo-Verlag

„Das Geheimnis glücklicher Kinder.“  
Steve Biddulph  
Heyne-Verlag



## ... Yoga, Sport und Bewegung

### Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft können Sie alle Sportarten und Übungen ausführen, die Sie vorher schon gemacht haben. Sport und Bewegung geben Ihnen Kraft für diese Zeit. Sie müssen sich nicht umstellen. Ob Walking, Schwimmen, Laufen, Wandern oder Yoga – jegliche Sportarten, die Ihnen vorher gutgetan haben, schaden Ihnen und Ihrem Baby in der Schwangerschaft nicht. Doch trainieren Sie bitte in Maßen. Wenn die Übungen Sie anstrengen, machen Sie eine Pause. Sie sollten etwas langsamer und mit einer bewussten, ruhigen Atmung trainieren. Achten Sie bewusst darauf, sich oft zu entspannen.

### In der Ruhe liegt die Kraft

In den neun Monaten des Heranwachsens haben Sie Zeit, mit Ihrem Baby zu sprechen, es Ihre Umwelt hören und Umgebung fühlen zu lassen. Das Baby lernt bereits im Mutterleib motorische Reflexe, sich zu drehen und die Finger und Füße in den Mund zu nehmen. Sie entscheiden schon jetzt, ob Ihr ungeborenes Baby ruhig und entspannt

ist oder ob es ebenso angespannt ist wie unsere schnelllebige Gesellschaft. Viele Entspannungsstrategien sind überall im Alltag einsetzbar. Morgens auf dem Weg zur Arbeit und abends beim Einkaufen. Vermeiden Sie Stress, achten Sie auf Ihre Atmung und bleiben Sie ruhig, denn in der Ruhe liegt die Kraft, auch in der Schwangerschaft. Dies sollten Sie befolgen, denn schon während der Schwangerschaft erlebt Ihr ungeborenes Baby positive Erlebnisse mit. Wenn es das Tageslicht erblickt, wird es Ihnen danken.

### Die wichtigsten Regeln für einen gesunden Rücken

- \* Viel bewegen
- \* Rücken gerade halten
- \* Gegenstände immer aus der Hocke anheben
- \* Tragen schwerer Gegenstände vermeiden, ansonsten Lasten gleichmäßig verteilen und nah am Körper tragen
- \* Nicht mit voll gestreckten Beinen stehen (leicht gebeugt, kaum sichtbar)
- \* Im Sitzen den Rücken gerade halten

\* Oberkörper abstützen und die Haltung öfter wechseln

\* Täglich etwas trainieren

Das Ziel dieser einfachen Regeln ist die Kräftigung der jeweiligen Muskelgruppen und die Rumpfstabilisierung. Tägliche Rückenübungen beugen unter anderem Osteoporose, Knochenschwund und Calciummangel vor. Präventionskurse werden über Ihre Krankenkasse angeboten. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

### Für junge Eltern

Lassen Sie Ihr Baby entscheiden, wann und wie es sich bewegt!

Aus eigener Kraft hebt es sein Köpfchen, beginnt sich mit den Händen und Beinen abzustützen. Dann hebt es die Beine hoch und bald dreht es sich nach allen Seiten. In der Entwicklung folgen: sitzen, stehen und laufen. Ihr Baby entscheidet, wann es so weit ist. Schauen Sie nicht darauf, was andere Babys „schon“ können, denn gerade zu Beginn des Lebens kann man keine Vergleiche ziehen. Sitzen, stehen und laufen lernt ein Baby allein. Es braucht keine Motivation oder Übung.



gen. Wird es von Erwachsenen trainiert, können dadurch entscheidende Folgeschäden entstehen, die nur durch eine aufwendige Physiotherapie korrigiert werden können. Liebe Mamas, liebe Papas, passen Sie daher gut auf das neue Familienmitglied auf. Am besten helfen

Sie Ihrem Kind, wenn Sie ihm viel Platz und Freiraum geben. Das gilt für die Bekleidung, den Kinderwagen, die Sitzschale und andere Gegenstände, die das Baby einengen könnten. Geben Sie Freiheit für eigene Entdeckungen. Eine Fliege an der Wand, eine Spieluhr oder auch eine grüne

Wiese sind für ein Baby interessant und machen es neugierig. Es folgt seinem Bedürfnis, sich zu drehen, zu sehen, zu hören und zu spüren.

Annett Krug,  
Physiotherapeutin





## ... Zahngesundheit

### Der erste Zahn

Das Neugeborene ist noch zahnlos. Zwischen dem fünften und achten Lebensmonat erscheint das von den Eltern meist sehnsüchtig erwartete erste Zähnchen in der Regel im Unterkiefer. Schnell folgen alle Schneidezähne und die ersten Backenzähne; mit circa achtzehn Monaten die Eckzähne und letztendlich die zweiten Backenzähne. Zum dritten Geburtstag ist das Milchgebiss mit zwanzig Milchzähnen komplett. Zahnen tut manchmal weh. Gegen den Schmerz kann ein gekühlter Beißring oder Zahngel helfen.

### Zahnpflege

Das Zähneputzen ist die einfachste und wichtigste Maßnahme, um Kinderzähne gesund zu erhalten. Bereits die noch zahnlosen Kiefer sollten regelmäßig mit dem Finger massiert werden. So gewöhnt sich das Kind frühzeitig an „Manipulationen“ im Mund. Ab Durchbruch des ersten Milchzahnes beginnt das Putzen mit einer Babyzahnbürste und einem Hauch fluoridierter Kinderzahnpaste, zunächst einmal täglich. Ab dem zweiten

Geburtstag werden die Zähne zweimal täglich – nach dem Frühstück und nach dem Abendbrot – mit einer erbsengroßen Menge fluoridierter Kinderzahnpaste gereinigt. Geputzt wird immer in einer bestimmten Reihenfolge, um keinen Zahn und keine Zahnfläche zu vergessen. Begonnen wird mit dem Schrubben auf den Kauflächen im Unterkiefer, dann im Oberkiefer. Es folgt die Reinigung der Außenflächen und zum Schluss der Innenflächen (KAI-Putztechnik).



Die Zahnpflege obliegt zunächst den Eltern. Sie gelingt gut, wenn das Kind auf dem Wickeltisch oder auf dem Schoß der Mutter/des Vaters liegt. Später kann das Kind dabei im Kinderstuhl sitzen. Mit anderthalb bis zwei Jahren möchte und kann das Kind aufgrund seiner motorischen Fähigkeiten mit

dem selbstständigen Putzen beginnen. Zunächst gelingen nur die einfachen Hin- und Herbewegungen auf den Kauflächen. Ab dem dritten Geburtstag klappt auch das Kreisen auf den Außenflächen. Die Reinigung der Innenflächen schafft erst das Schulkind. Aus diesem Grund müssen Kinderzähne bis zum achten Geburtstag einmal täglich von den Eltern nachgeputzt werden. Nicht immer macht Zähneputzen Spaß. Zur Motivation ist die Fantasie der Eltern gefragt. Manchmal hilft gegenseitiges Zähneputzen, das Putzen mit einem (selbst erdachten) Zahnputzlied oder die Verwendung einer Zahnputzuhr bzw. einer Zahnbürste mit Timer.

### Zahngesund essen und trinken

In den ersten sechs Lebensmonaten ist Essen und Trinken eins. Ausschließlich Milch, entweder aus der Brust oder aus der Flasche, stillt Hunger und Durst des Kindes. Eine zusätzliche Gabe von Wasser oder ungesüßtem Kräutertee ist nur bei kranken, fiebernden Säuglingen notwendig. Mit dem ersten Brei lernt das Kind Essen vom Löffel und Trinken aus dem Becher.



Zum Durststillen eignet sich am besten Leitungswasser oder stilles Mineralwasser. Das macht keine Flecken, wenn einmal etwas verschüttet wird. Keinesfalls dürfen süße oder gesüßte Getränke wie gesüßter Tee, Krümeltees, Fruchtsaft oder Kakao in die Saugerflasche gefüllt und dem Kind zum täglichen Dauernuckeln oder zum Einschlafen mit ins Bett gereicht werden. Auch das Kind, das nachts weint und unruhig ist, braucht in erster Linie Zuwendung und nicht das Ruhigstellen mit der „süßen“ Flasche. Das ständige „Baden“ der Milchzähne im Süßen führt innerhalb kurzer Zeit zu deren kariöser Zerstörung. Je häufiger und länger das Kind aus der Flasche trinkt, umso mehr Zähne erkranken. Die Zahnärzte bezeichnen diese Karies als Nuckelflaschen- bzw. frühkindliche Karies. Auch bei Kindern, die weit über das erste Lebensjahr vor allem nachts gestillt werden und an der Brust der Mutter

einschlafen, besteht die Gefahr einer frühkindlichen Karies.

Für gesunde Kinderzähne ist es demnach wichtig, das Kind frühzeitig an reguläre Tischmahlzeiten zu gewöhnen. Zu vermeiden sind häufige kleine süße Snacks oder Getränke zwischendurch. Dabei sind auch versteckte Zucker wie z. B. in Trockenobst, Honig, Ketchup und Fertignahrung zu berücksichtigen. Auf Süßes muss dennoch nicht verzichtet werden. Zahnärzte empfehlen den Verzehr von Süßem zu den Mahlzeiten mit anschließendem Zähneputzen.

## Fluoride

Das Spurenelement Fluorid ist notwendig für die Mineralisation des Zahnschmelzes. Die Verwendung von fluoridiertem Speisesalz im Haushalt ist der einfachste und preiswerteste Kariesschutz für alle Familienmitglieder.

Zusätzlich wird der Gebrauch einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste wie oben beschrieben empfohlen.

Bei der Verordnung von Vitamin-D-Fluoretten durch den Kinderarzt sollte das Kind so lange mit einer fluoridfreien Zahnpaste putzen, bis es den Mund ausspülen kann. Außerdem ist die gleichzeitige Verwendung von fluoridiertem Speisesalz zu vermeiden.

## Der erste Zahnarztbesuch

Bereits im ersten Lebensjahr sollten Eltern ihr Kind einem Zahnarzt vorstellen. Dieser Zahnarztbesuch dient vor allem dem Kennenlernen des zahnärztlichen Umfeldes und einer Beratung der Eltern zur Kariesvorbeugung. Gleichzeitig können bereits vorhandene Schäden frühzeitig entdeckt und therapiert werden.

*Dr. Gabriele Viergutz,  
Kinderzahnärztin*

Putz, putz, putz, runter mit dem Schmutz. Die Zähne müssen sauber sein, dann kommen keine Löcher rein.  
Putz, putz, putz, runter mit dem Schmutz.

Ooh, ooh, ooh, jetzt sind die Zähne froh! Obst, Gemüse, das ist fein, die Süßigkeiten, die lass sein,  
Oooh, ooh, ooh, jetzt sind die Zähne froh!

Nach der Melodie von „Summ, summ, summ, Bienchen summ herum“ während des Putzens singen.

## Familien erzählen ...

### **Anja, Robert und Franka Annabell**

*Wir sind ein unverheiratetes Pärchen: Anja (29) und Robert (28) mit unserer gemeinsamen Tochter Franka Annabell. Seit Juli 2013 wohnen wir in Dresden. Robert ist Koch und arbeitet in einem Gourmet-Restaurant und ich bin Grafikdesignerin.*



### **Wie seid ihr auf das Projekt aufmerksam geworden?**

*Das hat sich zufällig ergeben. Ich habe mich mit Franka hier in Dresden noch sehr einsam gefühlt. Ich kannte niemanden. Darum war ich in verschiedenen Krabbelgruppen und auch in einer Stillgruppe. Da Franka nicht gerade das einfachste Kind war, habe ich mich nach gleichgesinnten Müttern gesehnt, um auch mal tagsüber etwas zu unternehmen. Dann wurde ich bei Ebay-Kleinanzeigen fündig. Darüber bin ich mit Ute Hentscher-Ott, einer Patin, in Kontakt gekommen. Sie hat mir das Projekt vorgeschlagen und auch ohne unsere Patin zu sein, erste Tipps und Hilfe gegeben.*

### **Wie hast du dir die Patin vorgestellt?**

*Ehrlich gesagt hatte ich da keine Vorstellungen und war dann ganz gespannt darauf, Ute persönlich kennenzulernen, nachdem wir schon öfter gemailt und telefoniert hatten.*

### **Wie unterstützt euch die Patin?**

*Wie schon erwähnt, Ute hat mich schon vor der Patenschaft zum Thema Schlafstörungen unterstützt und für uns Kontakte zu Schlaflaboren hergestellt. Das war das Netteste, was mir in der Zeit passiert ist. Vor allem, dass sie mir eine schwierige Situation und Aufgabe abgenommen hat. Manchmal fehlt einfach der Mut, so einen Schritt zu wagen. Zum ersten Besuchstermin mit ihr saß ich gleich mit einer Liste voller Fragen da. Vor Kurzem hatte sie mich auch auf eine Windelstudie aufmerksam gemacht und bot mir Sachen von ihrer Tochter für den Herbst an, die sie aussortiert hat. Unser Verhältnis war von Anfang an sehr herzlich und angenehm.*

*Im März 2015 werden wir zum zweiten Mal Eltern und freuen uns jetzt schon, wenn uns Ute auch diesmal wieder unterstützt.*





## **Ines, Mario, Bruno und Paul**

*Wir sind Ines (29) und Mario (35). Mario ist Mitarbeiter bei der AOK Plus. Ich bin gelernte Sozialassistentin, Friseurin und Nageldesignerin. Wir sind Eltern von den eineiigen Zwillingen Bruno und Paul. Sie wurden am 6.12.2012 in Pirna geboren. Wir wohnen im Erzgebirge in Altenberg.*

### **Wie war euer erstes Patentreffen ?**

*Das erste Treffen mit der Patin fand bei uns zu Hause statt. Wir haben gemeinsam Kaffee getrunken und Kuchen gegessen und uns dabei sehr nett unterhalten. Sie hatte ihre beiden jüngsten Kinder mit. Bruno und Paul waren zu dem Zeitpunkt circa sechs Monate alt. Michaela war mir von der ersten Sekunde an sehr sympathisch, die Chemie zwischen uns hat von Anfang an gestimmt.*

### **Warum habt Ihr euch für eine Familienpatin entschieden?**

*Da die Zwillinge unsere ersten Kinder sind und mein Freund im Rollstuhl sitzt, haben wir uns eine Familienpatin zur Unterstützung gewünscht.*



### **Wie unterstützt euch eure Patin?**

*Wir haben von unserer Familienpatin Michaela schon sehr viele wertvolle Tipps erhalten.*

### **Würdest du auch Familienpatin werden?**

*Ich persönlich könnte mir gut vorstellen, später einmal Familienpatin zu werden und die Erfahrungen, die ich mit meinen Kindern sammle, weiterzugeben.*

### **Was hältst du von den Elternkursen?**

*Alle Angebote im Projekt sind super, lehrreich und weiterzuempfehlen.*

### **Welches gemeinsame Erlebnis ist euch besonders in Erinnerung geblieben?**

*Während eines Besuches mit meinen Kindern bei Michaela zu Hause haben wir spontan Salzteig hergestellt und von Bruno und Paul Handabdrücke gefertigt. Das hat uns allen viel Spaß und Freude bereitet.*

## Autorenliste

Dr. med. Arndt **Autenrieth**, Kinderarzt

PD Dr. rer. medic. Hendrik **Berth**, Diplom-Psychologe, Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus; Supervisor der Familiengesundheitspaten (Du, ich, wir, Patentreffen)

Christine **Dallmann** M. A. – wissenschaftliche Mitarbeiterin der Professur für Medienpädagogik an der Technischen Universität Dresden, Fakultät Erziehungswissenschaften

Maja **Drachsel**, Projektteilnehmerin „Familiengesundheitspaten“

Teresa **Hegewald**, Projektkoordinatorin Familiengesundheitspaten

Ulrike **Höwer**, Leiterin Die Trageschule® e. K., [www.trageschule-dresden.de](http://www.trageschule-dresden.de)

Martina **Kleppisch**, Beraterin der Evang. Ehe-, Lebens- und Familienberatung, Erziehungsberatung und Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung, Dresden, Schneebergstraße

Petra **Knauf**, Erste Hilfe Ausbilderin beim ASB Ortsverband Neustadt/Sachsen e. V.

Annett **Krug**, Physiotherapeutin, Praxis für Physiotherapie Annett Krug

Anke **Nagel**, freiberufliche Kursleiterin für Musikgarten und Zwergensprache, [www.astgabel-dresden.de](http://www.astgabel-dresden.de)

Tessa **Rehberg**, Diplom-Ökotrophologin, [www.dresden-ernaehrungsberatung.de](http://www.dresden-ernaehrungsberatung.de)

PD Dr. phil. Jörg **Reichert**, Diplom-Psychologe, psychologischer Psychotherapeut, FamilienNetz Dresden, Gruppenleiter Patenstammtisch

Dorothea **Senf**, Logopädin

Christel **Siemens**, Kinderkrankenschwester im Ruhestand

René **Sonnefeld**, Projektteilnehmer „Familiengesundheitspaten“

Ute **Steinhäuser**, Hebamme, [www.hebammenpraxis-unikum.de](http://www.hebammenpraxis-unikum.de)

Jens **Unger**, Entbindungspfleger, [www.hebammenpraxis-unger.de](http://www.hebammenpraxis-unger.de)

Wanda **Unger**, Hebamme, [www.hebammenpraxis-unger.de](http://www.hebammenpraxis-unger.de)





Dr. med. Gabriele **Viergutz**, Oberärztin der Abteilung für Kinderzahnheilkunde am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

Jana **Walzer**, M. A., Erziehungswissenschaften/ Soziologie, Familienbildnerin, Elternberaterin, zertifizierte PEKiP-Leiterin, Babyschwimmlererin, Familienzentrum Heiderand Dresden, [www.familienzentrum-heiderand.de](http://www.familienzentrum-heiderand.de)

Karis **Zappe**, Sozialpädagogin, Elternberaterin, Familienbildungsstätte Possendorf

Nicola **Zöllner**, Diplom-Sozialpädagogin, systemische Beraterin, FamilieNetz Dresden

**Familien** im Interview:

Familie Glänzel

Familie Zschieschang

**Patinnen** im Interview:

Beate Linke

Michaela Preckel

**Fotonachweis:**

**Evangelische Beratungsstelle Dresden:** S. 10; **www.shutterstock.com:** S. 28; Urheberrecht: Dmitry Naumov, S. 32; Urheberrecht: Toranico, S. 34; Urheberrecht: Syda Productions, S. 36 © Vanoa2 – fotolia.com.

**Die Trageschule e. K.:** S. 56, 57; **CCS GmbH:** S. 21; **Private Fotos:** S. 12, 40, 41, 50, 54, 58, 62, 66, 72, 73 ; S. 52 Urheberrecht: Anke Nagel; S. 22,44 Urheberrecht: Jana Walzer

## Adressen

Im Folgenden wollen wir Ihnen noch einige wichtige Adressen mit auf den Weg geben. Hier finden Sie die Kontaktdaten einiger Autorinnen und Autoren, um mit ihnen auch persönlich ins Gespräch zu kommen.

### Familienzentrum Heiderand

Verschiedenste Angebote für die Familie, zum Beispiel Babyschwimmen und Ernährung, Vorträge und Veranstaltungen, Beratungs- und Vermittlungsstelle für Tagespflege, Kindertanz und vieles mehr.

Boltenhagener Straße 70  
01109 Dresden  
Tel.: 0351 889-0977  
[www.familienzentrum-heiderand.de](http://www.familienzentrum-heiderand.de)

### Ernährungsberatung Tessa Rehberg

Ernährungsberatung für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder.

Dieselstraße 51  
01257 Dresden  
Tel.: 0351 205-06346  
[www.dresden-ernaehrungsberatung.de](http://www.dresden-ernaehrungsberatung.de)

### Hebammenpraxis Unger – Wanda und Jens Unger

Umfangreiche Kursangebote, wie zum Beispiel Yoga für Schwangere und Babys, Erste Hilfe bei Babys und Einführung in die Beikost.

Mildred-Scheel-Straße 4  
01307 Dresden  
Tel.: 0351 312-9233  
[www.hebammenpraxis-unger.de](http://www.hebammenpraxis-unger.de)

### Hebammenpraxis Unikum

Geburtsvorbereitung, Beleghebammentätigkeit für Universitätsklinikum.

Goetheallee 21  
01309 Dresden  
Tel.: 0351 312-2696  
[www.hebammenpraxis-unikum.de](http://www.hebammenpraxis-unikum.de)

### Astgabel Musikgarten und Zwergensprache Anke Nagel

Musikgarten für Babys und Kleinkinder, Zwergensprachkurse für Kinder und ihre Eltern.

Prof.-Ricker-Straße 18a  
01277 Dresden

Tel.: 0351 320-5355  
[www.astgabel-dresden.de](http://www.astgabel-dresden.de)

### Die Trageschule Ulrike Höwer

Ausbildung von Trageberaterinnen, Übersicht über Trageberaterinnen.

Krügerstraße 7  
01326 Dresden  
Tel.: 0351 314-17183  
[www.trageschule-dresden.de](http://www.trageschule-dresden.de)

### Praxis für Physiotherapie Annett Krug

Rückenschule, Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Manuelle Lymphdrainage, Bobath, Fußreflexzonen-therapie, Taping, Akkupunktur und vieles mehr.

Jahnstraße 5  
01067 Dresden  
Tel.: 0351 496-7099

### Familienbildungsstätte Possendorf

Poisentalstraße 3  
01728 Bannewitz  
Tel.: 035206 397-67

# NOTIZEN:

A large rectangular area defined by a dotted green border, intended for taking notes. The border consists of small green dots spaced evenly along the top, bottom, left, and right edges, forming a frame for the notes.





Herausgegeben im Auftrag von:  
Carus Consilium Sachsen GmbH  
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden  
Sitz der Gesellschaft: Dresden  
HRB 27444 Amtsgericht Dresden  
St-Nr.: 203/107/12486  
USt-IDNr.: DE 140 135 217  
Geschäftsführerin: Sabine Rößing  
Vorsitzender des Aufsichtsrates: Prof. Dr. D. Michael Albrecht

CARUS CONSILIUM  
SACHSEN 

FAMILIEN  
GESUNDHEITS  
PATEN 

STAATSMINISTERIUM  
FÜR SOZIALES UND  
VERBRAUCHERSCHUTZ

 Freistaat  
SACHSEN

Carus Consilium Sachsen GmbH  
Fetscherstraße 74  
01307 Dresden  
[www.carusconsilium.de](http://www.carusconsilium.de)

