

ElternTIPPs

Babyalter – Das erste Lebensjahr



Impressum

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:
Bundeskanzleramt – Sektion Familie und Jugend
Untere Donaustraße 13–15, 1020 Wien
Texte: Mag. Katharina Ratheiser
Gestaltung: BKA Design & Grafik
Fotonachweise: iStock, BKA/Wenzel (Vorwort)
Stand: Mai 2023

Copyright und Haftung:

Auszugsweiser Abdruck ist nur mit Quellenangabe gestattet, alle sonstigen Rechte sind ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig.
Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Bundeskanzleramts und der Autorin/des Autors ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorin/des Autors dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

Rückmeldungen: Ihre Überlegungen zu vorliegender Publikation übermitteln Sie bitte an kjh@bka.gv.at.

Wien, 2023

Vorwort

Liebe Eltern!

Mit Kindern das Leben zu teilen, sie heranwachsen zu sehen und ihre Potentiale zu fördern bedeutet eine unglaubliche Bereicherung für jeden Elternteil. In den verschiedenen Altersstufen des Kindes können sich für Eltern unterschiedliche Fragen zur Entwicklung sowie zur Förderung stellen. Mütter und Väter sind bemüht, die Wünsche und Bedürfnisse ihrer Kinder bestmöglich zu erfüllen. Dennoch können kleine wie auch größere Herausforderungen Unsicherheiten verursachen.

Ich möchte Sie als Eltern dabei unterstützen, die Bedürfnisse Ihres Kindes zu erkennen und dem Alter entsprechend reagieren zu können. Fachinformationen sowie der Austausch mit anderen Eltern helfen Ihnen dabei, Ihren eigenen Weg zu finden und Ihr Selbstvertrauen in der Erziehung zu stärken.

Die Elternbildung ist ein zentrales Angebot, um Wissen zu Erziehungsfragen zu erweitern, Erfahrungen mit den Herausforderungen des Erziehungsalltags mit anderen Eltern zu teilen und Tipps von Fachleuten zu erhalten. Auf der Website www.eltern-bildung.at findet sich ein Kalender zu kostengünstigen, von meinem Ressort geförderten Bildungsveranstaltungen und Eltern-Kind-Gruppen in ganz Österreich, auch in Ihrer Nähe.

Die vorliegende Broschürenreihe „ElternTIPPs“ bietet Informationen zu allen Entwicklungsstufen von der Geburt bis zur Pubertät sowie für spezielle Lebenssituationen und enthält hilfreiche Empfehlungen, die im Eltern-Sein unterstützen sollen.

Viel Freude beim Lesen!



MMag. Dr. Susanne Raab

Bundesministerin für Frauen, Familie, Integration und Medien



Bundesministerin
MMag. Dr. Susanne Raab

Inhalt

Ernährung	4
Ein Löffel fürs Baby, ein Löffel für den Teppich	4
Schlafen	6
Schlaf, Kindlein, schlaf bitte	6
Babypflege	8
Keimfrei macht krank	8
Fünf Sinne	10
Alle Sinne sind schon da	10
Gesundheit	12
Liebe ist das beste Hausmittel	12
Alltag und Sicherheit	14
Entspannter Alltag – geht das?	14
Bindung	16
Bezugsperson: Der wichtigste Job der Welt	16
Soziales Netz	18
Es braucht ein Dorf, um ein Kind großzuziehen	18
Erziehung	20
Nein, Nein und 300x Nein!	20
Entwicklung	22
Robben, krabbeln, gehen: Alles zu seiner Zeit	22
Babysprache	24
Sprechen lernt man mit den Ohren	24

Spielen	26
Der pädagogisch wertvolle Kochlöffel	26
Partnerschaft	28
Date mit rosa Elefant	28
Gefühle	30
Eltern sind keine Übermenschen	30
Vereinbarkeit	32
Zurück in den Job – aber wann?	32
Rechtliches	34
Alles was Recht ist	34

Ein Löffel fürs Baby, ein Löffel für den Teppich

Nach etwa sechs Monaten ist Ihr Kind körperlich bereit für zusätzliche Nahrung neben Muttermilch oder Fläschchen. Es verfolgt dann neugierig, was am Familientisch passiert. Bis zum ersten Geburtstag gewöhnt es sich Schritt für Schritt ans „normale“ Essen.

In den letzten Wochen haben Lolas Eltern deutliche Veränderungen an ihrem knapp sieben Monaten alten Baby bemerkt: Die Kleine hat gelernt, frei zu sitzen und begnügt sich nicht mehr damit, dem Abendessen der Eltern von der Spieldecke aus zuzusehen. Sobald es in der Wohnung nach Essen riecht, wird sie neugierig und unterbricht ihr Spiel. Die Eltern setzen sie deshalb auf den Hochstuhl und lassen sie am Essen teilnehmen. Natürlich kann die voll gestillte Lola noch nicht mitessen. Aber sie darf mit Löffel und Becher spielen und imitiert begeistert ihre Eltern.

Lolas Verhalten nennt man „Beikostreife“. Babys zeigen selbst, wann ihr Körper bereit ist, etwas anderes als Muttermilch oder Pre-Nahrung zu verdauen. Sie machen Kaubewegungen, führen die Hand zum Mund und der Zungenreflex lässt nach, das heißt, dass feste Nahrung nicht mehr automatisch aus dem Mund geschoben wird.

Sobald es bei Ihrem Baby so weit ist, können Sie mit dem Zufüttern beginnen. Beachten Sie, dass der Darm immer noch zart ist und nicht überfordert werden darf. Auch die Nieren müssen erst lernen, mit Mineralstoffen und Eiweiß aus der Beikost fertig zu werden. Ersetzen Sie eine Stillmahlzeit nach der anderen durch Obst-, Gemüse- oder Getreidebrei (bzw. nach dem 1. Geburtstag normale Familienkost). Beginnen Sie mit der Stillmahlzeit, auf die Ihr Baby am leichtesten verzichtet. Beim Stillen hat es automatisch Zuwendung und Zärtlichkeit von Ihnen bekommen. Geben Sie ihm diese jetzt auf andere Weise, beim Kuscheln, Plaudern oder Spielen. Die Brust stellt sich problemlos um, wenn Sie jede Woche höchstens eine Stillmahlzeit ersetzen. Geben Sie Ihrem Baby z. B. zuerst mittags Beikost, und eine Woche später auch morgens. Sie brauchen dann keine Medikamente, um die Milchbildung zurückzuschrauben.



Die ersten Tage dienen nur dem Kennenlernen der neuen Nahrung und das Baby bekommt danach noch Brust oder Fläschchen. Wehrt sich ein Kind gegen den Löffel oder Brei oder reagiert es mit Blähungen oder Durchfall, dann warten Sie noch zwei Wochen mit der Beikost.

Natürlich funktioniert die Umstellung vom Saugen an Brust oder Flasche zum Essen mit dem Löffel nicht auf Anhieb. Das Baby braucht Zeit, um die neuen Bewegungen von Lippen, Zunge und Mund zu lernen. Lernen kann es aber nur, was es ausprobieren und falsch machen darf. Nehmen Sie Breiflecken gelassen hin. Übrigens: Bananenflecken entfernen Sie am besten mit Gallseife, Essig, Zitronensäure oder Buttermilch, gegen Karottenflecken hilft Babyöl.

✓ Checkliste

Nicht fürs Baby! – Was im ersten Jahr nicht auf den Speiseplan gehört

- Honig
- (zusätzlich) Salz, Zucker
- Rohes Fisch, Meeresfrüchte
- Rohes Fleisch
- Rohe Eier (z. B. in rohem Kuchenteig, Tiramisu, Mayonnaise)
- Nüsse, Beeren, Rosinen (Ausnahme: fein püriert)
- Ziegen- und Schafsmilch
- Rohmilch und Rohmilchkäse, Schimmelkäse
- Säfte und Limonaden
- Eistee, aromatisierter Tee, Schwarztee
- Kaffee, Alkohol

Nach TCM nicht empfehlenswert:

Kuhmilch, Joghurt, Weizen, Zucker, Öl (besser: Butter), Bananen, Zitrusfrüchte, Zwiebel, Knoblauch und Fertigprodukte. Bei Allergien in der Familie sollten Sie auf die entsprechenden Nahrungsmittel im ersten Jahr verzichten. Von 1000 Kindern haben ein bis vier die Veranlagung, das Eiweiß Gluten nicht zu vertragen. Gluten ist in Weizen, Dinkel, Hafer, Roggen, Gerste und Grünkern enthalten. Zöliakie ist angeboren und kann daher nicht verhindert werden. Je früher ein Zöliakie-Baby Gluten bekommt, desto größer können die Folgeschäden sein. Als Vorsichtsmaßnahme sollten Sie Gluten in den ersten sieben Monaten meiden.

? Wussten Sie, dass ...

Baby-led Weaning – Fingerfood fürs Baby

Beim Baby-led Weaning (BLW) steht nicht das Abstillen durch die Mutter im Vordergrund, sondern das selbstbestimmte Umsteigen auf Familienkost durch das Baby. Statt Brei gibt es Fingerfood, und zwar wird einfach in Streifen oder Scheiben geschnitten, was der Rest der Familie isst. Kleine, harte Nahrungsmittel (wie Reis, Erbsen, Beeren) sollten anfangs wegen dem Erstickenrisiko nicht dabei sein. So entdeckt und erfährt das Baby Nahrung mit allen Sinnen. Dass das noch weniger „sauber“ abgeht als das Füttern mit Brei, versteht sich von selbst. Natürlich können Sie auch einen Mittelweg wählen – BLW ist nicht gleichbedeutend mit breifrei. Fürs Baby ist Essenlernen in jedem Fall ein großes Abenteuer. Entscheiden Sie sich für den Weg, mit dem Sie sich wohlfühlen.



i Tipps

Stillen ist eine sehr persönliche Sache. Die endgültige Entscheidung über das Abstillen sollten Sie als Mutter mit Rücksicht auf Ihr Kind treffen.

Halten Sie sich bei der Zubereitung von Säuglingsmilch genau an die Anleitung auf der Packung. Überprüfen Sie immer die Temperatur und wärmen Sie Säuglingsmilch nie nochmals auf.

Füttern ist auch Beziehungspflege. Nehmen Sie sich genug Zeit. Stecken Sie Ihrem Kind nicht gegen seinen Willen den Löffel in den Mund und wischen Sie ihm nicht ständig den Mund ab.

Wählen Sie frische Zutaten und eine schonende Zubereitung. Zuckern, salzen und würzen Sie die Nahrung nicht. Für Ihr Baby ist es Erlebnis genug, zu entdecken, wie eine Karotte schmeckt.

Im ersten Halbjahr braucht ein gestilltes Baby keine zusätzliche Flüssigkeit. Im zweiten Halbjahr sind Leitungswasser oder ungezuckerter Tee am besten.

Babys brauchen unterschiedlich viel Nahrung. Ein Baby, das zufrieden und gesund ist und normal geformten Stuhl hat, bekommt sicher genug. „Gib dem Baby einen ordentlichen Brei, dann wird es durchschlafen“ oder Ähnliches bekommt man oft zu hören. Ein Baby, das zu früh Folgemilch oder Brei zu sich nimmt, schläft vielleicht wirklich mehr – aber nur, weil es durch die Verdauungsarbeit überfordert und erschöpft ist.

Ihr Baby hat viele Bedürfnisse – nach Nahrung, Beschäftigung, Bewegung, Trost, Zuwendung, Einschlafhilfe usw. Stillen Sie nicht aus Bequemlichkeit alle diese Bedürfnisse mit dem Allheilmittel Brust / Nuckelflasche. Nahrung wird sonst zur Ersatzbefriedigung.

Bio-Produkte haben eine höhere Qualität als herkömmlich erzeugte Lebensmittel, weil im Bio-Landbau auf eine möglichst geringe Schadstoffbelastung geachtet wird. Obst und Gemüse darf langsamer wachsen und schmeckt intensiver. Eine vollwertige vitaminreiche Ernährung ist aber auch mit Obst und Gemüse aus konventionellem Anbau gewährleistet. Auch dort gelten Gesetze und Schadstoffgrenzen.

Schlaf, Kindlein, schlaf bitte

Schlafen lernen ist ein Reifungsprozess, der bei jedem Säugling anders verläuft. Am Anfang steht das Unterscheiden von Tag und Nacht. Etwa mit fünf Monaten beginnt Ihr Baby, Zusammenhänge und Abläufe zu begreifen: Einschlafritual und Kuscheltier werden wichtig.

Angelika ist ratlos. Ihr vier Monate alter Sohn Jonas findet abends einfach nicht zur Ruhe. Vieles haben sie und ihr Mann schon ausprobiert, vom Herumtragen bis zum Singen, vom warmen Bad bis zum kuscheligen Schlafsack, vom Abdunkeln des Kinderzimmers bis zum Märchen-Nachtlicht. Jonas, der als Neugeborener viel Schlaf brauchte, weint oder jammert jeden Abend, bevor er endlich einschläft.

Für Babys ist es nicht leicht, sich in den Schlaf fallen zu lassen. Sie brauchen eine Umgebung, die Geborgenheit und Sicherheit bietet. Im ersten Lebensjahr bedeutet das: die Nähe von Mama und Papa. Gestalten Sie die letzte Stunde vor dem Einschlafen am Abend ruhig und immer in der gleichen Reihenfolge, zum Beispiel: Abendmahlzeit, Wickeln und Umziehen, ins Bettchen bringen, Schlaflied. Danach können Sie das Zimmer verlassen, auch wenn das Baby noch nicht schläft. Wenn es weint, fühlt es sich noch nicht sicher genug, um allein einzuschlafen. Ein Kuscheltier oder eine Stoffwindel können helfen. Manche Babys brauchen Körperkontakt: eine Hand auf Köpfchen oder Bauch oder ein Finger zum Festhalten. All das sind Anregungen. Nur Sie können und werden erkennen, was Ihr Baby braucht. Jedenfalls gilt: Zuwenig Geborgenheit schadet dem Baby. Muss es sich alleine in den Schlaf weinen, fühlt es sich im Stich gelassen und verliert Vertrauen.

Im ersten Lebensjahr kann kein Kind die ganze Nacht durchschlafen. Fünf Stunden sind schon sehr viel. Was immer Sie abends tun, um Ihrem Baby das Einschlafen zu erleichtern, hilft ihm auch, wenn es nachts aufwacht. Schläft Ihr Baby regelmäßig an der Brust ein, beruhigt es sich auch nachts am schnellsten, wenn es (unabhängig vom Hunger) gestillt wird. Wird es bis zum Einschlafen herumgetragen, sucht es auch in der Nacht Körperkontakt. Bedenken Sie diesen Zusammenhang bei der Gestaltung des Einschlafrituals.



Im Laufe der Zeit findet Ihr Baby immer mehr Arten, sich selbst zu beruhigen. Es saugt an Hand oder Schnuller, raunzt ein wenig, schaukelt oder hält ein Kuscheltier fest. Wenn Sie es dabei genau beobachten und gezielt unterstützen, wird Ihr Baby früher durchschlafen. Etwa ab dem fünften Monat kann sich Ihr Baby Abläufe und Muster merken. Dann wird das Einschlafritual eine echte Gewohnheit, die das Baby auch einfordert.

Bei Jonas hat das nach einigen Monaten auch Erfolg gebracht. Die rote Breischüssel und der rote Löffel bedeuten jetzt für ihn: Schlafenszeit! „Nach dem Essen sagen wir dem Baum vor dem Fenster Gutenacht, dann kommen Waschlappen und Pyjama. Die Stoff-Robbe darf mit ins Bettchen, und Papa oder Mama bleiben noch ein bisschen bei mir.“ – Diesen Ablauf hat Jonas gelernt und bei Abweichungen wehrt er sich. Gegen Ende seines ersten Lebensjahres kann Angelika aufatmen, denn die Abende sind deutlich entspannter. Es war nicht allein das Einschlafritual. Angelika hatte zwei Wochen lang ein Schlafprotokoll geführt und genau notiert, wann Jonas wie lange schlief. Sie bemerkte, dass er weniger Schlaf brauchte als sie dachte, und dass es Zeiten gab, wo er nie schlief – zum Beispiel zwischen 18 und 20 Uhr. Also verschob sie das Niederlegen um eine Stunde, und schon ging es besser.

Jeder Mensch hat eine innere Uhr. Wenn diese bei Ihrem Baby genau dem 24-Stunden-Rhythmus des Tages entspricht, wird es ihm leicht fallen, einen Schlaf-Wach-Rhythmus zu finden. Wahrscheinlicher ist es, dass Sie einen kleinen Morgenmuffel oder einen Frühaufsteher

in die Welt gesetzt haben, dessen innere Uhr langsamer oder schneller geht. Diese Babys brauchen Hilfe von den Eltern, um einen Rhythmus zu finden.

❓ Wussten Sie, dass ...

Schnuller, Sauger, Lulli, Zutz

Babys saugen nicht nur, um Milch zu bekommen, sondern auch zum Abbau von Spannung. (Erwachsene klappern bei Aufregung oder Angst mit den Zähnen.) Die Muskeln im Kiefer kann Ihr Baby im Gegensatz zum übrigen Körper gut kontrollieren. Daher hat ein Schnuller zur Beruhigung durchaus Sinn. Er sollte allerdings nie als Ersatz für Nahrung, Zuwendung oder Trost dienen. Falls Ihr Baby den Schnuller ablehnt, akzeptieren Sie das. Je mehr Bewegungsabläufe Ihr Baby lernt, desto geringer wird sein Saugbedürfnis. Es hat bald auch andere Möglichkeiten, sich zu beruhigen. Ob Sie sich für Schnuller aus Latex oder Silikon entscheiden, ist grundsätzlich egal. Latex ist reißfester und hält Attacken durch die Milchzähne länger stand. Dafür hält es weniger Hitze (Auskochen) und Sonne aus und wird schneller brüchig als Silikon.

Weitere Infos



Buchtipp:

Remo H. Largo, *Babyjahre: Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren*



Linktipp:

www.liederkiste.com



i Tipps

Schlafbedarf und Schlafgewohnheiten ändern sich während des ersten Lebensjahres ständig. Mit drei Monaten schlafen Babys untertags drei bis sechs Stunden. Mit einem Jahr nur mehr eine halbe bis drei Stunden. Dieser Tagschlaf wird erst in drei, später in zwei Portionen aufgeteilt. Frühestens mit zehn Monaten erfolgt die Umstellung auf einen einzigen Mittagsschlaf.

Lassen Sie sich von anderen nichts einreden: Alle Babys wachen nachts auf, das ist kein Versagen der Eltern.

Sorgen Sie dafür, dass der Schlafraum Ihres Babys gut gelüftet ist und eine Temperatur zwischen 18 und 20 Grad hat.

Achten Sie auf die Müdigkeitssignale Ihres Babys und legen Sie es rechtzeitig ins Bettchen, auch am Tag.

Vermitteln Sie Ihrem Baby Geborgenheit, indem Sie es berühren und ihm sagen, dass Sie da sind.

Führen Sie ein Einschlafritual ein und schreiben Sie es auf, sodass es auch von Großeltern und Babysitter eingehalten werden kann.

Je mehr ein Kind untertags schläft, desto weniger schläft es nachts, und umgekehrt. Außerdem folgt auf die längste Wachphase die längste Schlafperiode. Diese beiden Grundsätze machen den Schlafrythmus ein bisschen vorhersehbarer.

Stellen Sie den Schlafbedarf Ihres Babys fest, indem Sie 14 Tage lang ein Schlafprotokoll führen.

Lassen Sie Ihr Baby nicht alleine, wenn es schreit. Auch wenn es nach längerer Zeit wieder einschläft, heißt das nicht, „dass es etwas gelernt hat“.

Wenn Sie mit dem Baby auswärts übernachten, nehmen Sie möglichst viele vertraute Dinge mit.

Fernsehen, Tablets und Handys sind für Babys nicht geeignet. Vor dem Schlafengehen sind verwirrende Bilder besonders ungünstig.

Greifen Sie nie zu Beruhigungs- oder Schlafmitteln fürs Baby. Es gibt Beratungsstellen für Eltern mit Babys, die viel schreien und wenig schlafen.

Keimfrei macht krank

Ihr Baby wird immer beweglicher. Viel Zeit verbringt es am Boden und es schleckt alles ab, was es in die Finger bekommt. Machen Sie sich keine Sorgen: Ihr Baby wird mit den normalen Keimen seiner Umgebung problemlos fertig. Bei der Sauberkeit ist ein Mittelmaß am besten.

Verena und Xandi sind sich in vielem einig, was ihre Babys betrifft. Nur über das Thema Sauberkeit könnten sie stundenlang diskutieren, ohne auf einen grünen Zweig zu kommen. Verena lässt ihren Sohn sorglos auf dem Kaffeehausboden krabbeln und alles in den Mund stecken, was er findet. Letztens war das ein Stück angebissene Brotrinde. Xandi hingegen hat immer antibakterielle Putztücher dabei und bearbeitet damit alle Oberflächen, mit denen ihre Tochter in Berührung kommen könnte, und manchmal sogar ihr Kind selbst. Verena ist überzeugt, Xandis Tochter wird später an Allergien leiden. Xandi meint, Durchfall sei noch das Harmloseste, was Verenas Sohn sich am Boden einfangen kann.

Wie so oft, ist auch bei der Sauberkeit ein Mittelweg am besten. Vermeidbaren Umweltgiften wie Zigarettenrauch, Autoabgasen, Elektromog und Lärm sollten Sie Ihr Kind nicht aussetzen. Zu allen Zeiten sind Menschenbabys aber mit dem in ihrer Umgebung üblichen Schmutz fertig geworden, ohne Schaden zu nehmen. Achten Sie also auf ein gesundes Umfeld, aber übertreiben Sie nicht. Keimfreiheit ist nicht nötig, im Gegenteil, sie lässt dem Immunsystem keine Gelegenheit zum Üben.

Zu Hause, wo sich Ihr Baby viel am Boden aufhält, haben Sie Einfluss auf die Stoffe, denen es ausgesetzt ist. Denken Sie daran: Putzmittel machen zwar sauber, enthalten aber wiederum Chemie. Verwenden Sie normale Haushaltsreiniger ohne Desinfektionsmittel. Wenn Sie Essensreste und Windeln gleich entsorgen, entstehen keine Brutstellen für Bakterien.

Apropos Windeln: Im ganzen ersten Jahr ist Pflegezeit zugleich Beziehungszeit. Beim Wickeln, Waschen und Anziehen festigen sich Mutter-Kind-Bindung und Vater-Kind-Bindung. Dabei ist die Pflege immer wieder an den Entwicklungsstand des Babys anzupassen. Denn Ihr Kind wird immer beweglicher und selbstständiger. Manche Eltern übersiedeln z. B. die Wickelunterlage vom Wickeltisch auf den Boden, um das Wickeln spielerischer



zu gestalten und ein Herunterfallen zu vermeiden. Andere hängen ein Mobile oder eine Spieluhr über den Wickeltisch, damit ihr aktiver Sprössling beschäftigt ist. Auch Rituale wie Lieder oder Streichelspiele machen aus der Babypflege Beziehungszeit. Zugleich werden Körpergefühl und Selbstbewusstsein des Babys gestärkt.

? Wussten Sie, dass ...

Dicke Luft! Was dem Baby schadet

Die Atmungsorgane eines Säuglings sind empfindlicher als die eines Erwachsenen. Daher belasten Schadstoffe aus der Luft Babys besonders. Wenn Erwachsene neben dem Baby rauchen, raucht es passiv mit. Kinder rauchender Eltern haben öfter Atemwegserkrankungen (Erkältungen, Bronchitis, Asthma) und Mittelohrentzündungen. Sie haben ein erhöhtes Risiko, später an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs zu erkranken. Am besten ist es (auch für Sie selbst), gar nicht zu rauchen. Wenn Sie das nicht schaffen, sollten Sie zumindest nie in Gegenwart des Babys rauchen.

Schadstoffquellen im Haushalt können lackierte Möbel, Wandanstriche und Bodenbeläge sein. Achten Sie auf Naturmaterialien! Bei Gasherd und Heizung muss der Brenner richtig eingestellt sein. Die Wohnung gehört regelmäßig gelüftet. Eine weitere Gefahr sind Autoabgase. Meiden Sie verkehrsreiche Straßen und transportieren Sie das Baby möglichst weit über Auspuffhöhe.

Tipps

- Unterbrechen Sie Ihr Baby nicht, wenn es mitten im Spiel oder in einer Bewegungsübung ist. Es gibt jetzt Wichtigeres als eine frische Windel.
- Wenn sich Ihr Baby mehr bewegt, steigt die Unfallgefahr. Lassen Sie Ihr Baby nie allein, auch nicht im Kinderwagen oder in der Badewanne.
- Babykleidung sollte aus unbehandelten Naturmaterialien (bzw. maximal einem Drittel Kunstfaser) bestehen und atmungsaktiv sein. Pastellfarbene Kleidung enthält weniger Chemie als grelle. Waschen Sie neu gekaufte Stücke zwei- bis dreimal vor.
- Reizen Sie die Babyhaut nicht mit Zusatzstoffen in Shampoos, Lotionen und Badezusätzen. Schlecht ist es auch, diverse Produkte durchzuprobieren. Lassen Sie sich von Probepackungen nicht verführen.
- Im zweiten Lebenshalbjahr können Sie Gewohnheiten einführen, z. B. Händewaschen vor dem Essen, oder Zähneputzen solange die Sanduhr läuft.
- Mit jedem Sonnenbrand im Laufe des Lebens steigt das Hautkrebs-Risiko. Den besten Schutz bieten dicht gewebte Kleidung, Sonnensegel und Sonnenhüte.
- Vor Kälte schützen Fettcreme, ein Fellsack im Kinderwagen und eventuell zusätzlich Wärmeflasche oder Kirschkernsäckchen.

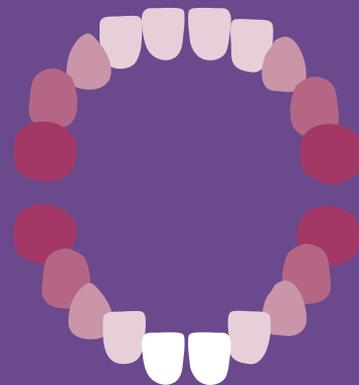


Zahnpflege lohnt sich von Anfang an

Irgendwann im zweiten Lebenshalbjahr guckt der erste (meist untere) Schneidezahn aus Babys Zahnfleisch. Tempo und Reihenfolge beim Zahnen sind genetisch bedingt und sehr unterschiedlich. Spätestens zum dritten Geburtstag ist das Milchgebiss mit seinen 20 Zähnen komplett. Das ist der richtige Zeitpunkt, um mit regelmäßigen Zahnarztbesuchen zu beginnen. Die Milchzähne sind ebenso wichtig wie die zweiten Zähne und sollen daher genauso sorgfältig gepflegt werden. Bevor ein neues Zähnchen kommt, beginnt Ihr Baby wahrscheinlich vermehrt zu speicheln. Vielleicht wird es unruhig oder quengelig; selten treten Fieber oder Durchfall auf. Angenehm für ein zahnendes Baby ist es, auf etwas Festes zu beißen. Ein im Eiskasten (aber nicht im Gefrierfach) gekühlter Beißring oder eine Karotte sind hilfreich. Zur Pflege genügt es, die ersten Zähnchen mit einem feuchten Wattestäbchen abzuwischen. Erst für die seitlichen Mahlzähne braucht Ihr Baby eine eigene Zahnbürste. Zahnpasta benötigen Sie beim Baby nicht.

Generell verhindern Sie Karies im Mund des Babys, indem nichts, was in seinen Mund kommt (Zahnbürste, Schnuller, Löffel, Becher), vorher von einer anderen Person abgeschleckt wird.

Zahnschmelz wird durch Fluorid widerstandsfähig. Es gibt immer wieder Diskussionen, ob Kleinkinder Fluoridtabletten brauchen. Sprechen Sie am besten mit Ihrem Zahnarzt oder Ihrer Kinderärztin.



- | | |
|--|--|
|  6–8 Monate |  17–19 Monate |
|  8–12 Monate |  23–30 Monate |
|  14–16 Monate | |

Alle Sinne sind schon da

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

Ein warmes Bad ist für uns Erwachsene der Inbegriff von Entspannung. Im Wasser wirkt die Schwerkraft weniger stark, kleine Wellen umspielen den Körper und wenn man die Augen zumacht, ist die bunte, laute Welt weit weg. Ihr Baby durfte vor seiner Geburt ganze neun Monate in diesem Zustand verbringen. Es war immer gleich warm rundherum, harte Oberflächen sowie Hunger und Durst gab es nicht, Mamas Stimme war immer da. Verständlich, dass das Ankommen auf der Welt zwar ganz schön aufregend ist, aber nicht immer einfach.

Nach der Geburt spürt Ihr Baby seinen eigenen Körpers ganz anders als davor. Die Schwerkraft wirkt nun anders als in der fruchtwassergefüllten, engen Gebärmutter. Es kann einige Wochen oder Monate dauern, bis sich das Baby daran gewöhnt hat und auch im Liegen sein Gleichgewicht wieder findet. Deshalb will es am Anfang oft und gerne getragen werden. Im ersten Halbjahr sind Streichel- und Schaukelspiele beliebt.

In den ersten Monaten ist Ihr Baby auf Tasten, Riechen und Schmecken konzentriert. Sehen und Hören werden erst später wichtig. Das erklärt, warum Babys viel Körperkontakt brauchen: Es genügt ihnen nicht, Mama oder Papa zu sehen und zu hören. Die Eltern sind erst wirklich da, wenn man sie angreifen, riechen und sogar abschlecken kann. Vielleicht ist das am Anfang ungewohnt für Sie, weil Erwachsene fast nur Augen und Ohren einsetzen. Ein Baby eröffnet neue (Sinnes-)Welten!

Nach sechs Monaten werden Ruf- und Blickkontakt wichtiger. Bevor Ihr Kind eine neue Unternehmung startet, sucht es Augenkontakt mit Ihnen – man nennt das „Rückversichern“. Zum ersten Geburtstag hin wird die Umgebung immer mehr mit den Augen erkundet und weniger mit dem Tastsinn. Das zweite Halbjahr ist auch die Zeit der Bewegungsspiele. Dafür braucht Ihr Baby ausreichend Platz und Zeit. Hindern Sie es nicht daran, einen Bewegungsablauf auszuprobieren – auch Helfen ist nicht nötig. Lassen Sie es ruhig eine Zeitlang probieren, ein Spielzeug zu erreichen.



Die Sinne Ihres Kindes zu fördern, bedeutet, es sowohl vor Reizüberflutung als auch vor einem Mangel an Reizen zu schützen. Überforderung ist genauso schlecht wie Unterforderung! Den Mittelweg finden Sie, indem Sie Ihr Kind genau beobachten. Es zeigt, wenn ihm langweilig ist und auch, wenn es sich überfordert fühlt. Lassen Sie sich von seinem Interesse und seiner Aufmerksamkeit leiten. Die gute Förderung der Sinnesentwicklung beugt Teilleistungsstörungen vor und ist daher eine erste Vorbereitung auf die Schule.

? Wussten Sie, dass ...

Babys richtig tragen

Am wichtigsten ist die Spreiz-Anhock-Haltung. Der Steg (jener Teil, wo Babys Popo sitzt) muss so breit sein, dass er bis in die Kniekehlen reicht. Denn wenn die Beine des Babys gerade hinunter hängen, werden seine Hüfte und Wirbelsäule geschädigt. Richtig sitzt das Baby, wenn seine Knie zumindest auf der Höhe seiner Hüften sind. Der Rücken des Babys muss so gestützt sein, dass es sich eng an die tragende Person anschmiegen kann und auch beim Schlafen nicht in sich zusammensinkt. Das bedeutet, dass das Gesicht des Babys immer zu Ihnen gerichtet ist, niemals nach vorne! Denn sonst hängen die Beine unnatürlich hinunter, Hoden bzw. Schamlippen werden gequetscht und das Baby ist einer ständigen Reizüberflutung ausgesetzt. Der Rückenteil muss über das

Köpfchen hinausragen und es sowohl hinten als auch an der Seite stützen. Der Halsbereich darf beim Tragen nicht eingeschnürt werden, Haarflaum des Babys darf sich nicht in Klett- oder Reißverschlüssen verfangen. Babys kauen gerne an der Tragehilfe, daher auf speichelfeste Farben achten. Gute Bindeanleitungen für Tragetücher finden Sie z. B. auf YouTube.

Früherkennung von Wahrnehmungsproblemen

Bei Seh- und Hörschwächen des Babys ist die Früherkennung möglich und wichtig. Mit drei Monaten sollten die Augenbewegungen des Babys stabil sein und sich ein Schielen gegeben haben. Spätestens mit sechs Monaten schließt das Baby die Augen, wenn plötzlich eine Hand vor ihm erscheint. Dieser Reflex bleibt das ganze Leben lang erhalten. Wenn das Baby mit den Augen zittert, häufig blinzelt oder auffällig schielt, besprechen Sie das mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin. Auch bei Problemen mit dem Gehör ist eine frühe Diagnose hilfreich, weil die Hörbahnen in den ersten Monaten noch angeregt werden können. Ein erster Hörtest wird nach der Geburt in der Klinik durchgeführt. Ein gesundes Baby reagiert mit drei Monaten auf ein plötzliches lautes Geräusch mit Blinzeln. Ab dem fünften Monat dreht es den Kopf, um herauszufinden, woher ein Geräusch kommt.

Weitere Infos



Linktipp:

www.paediatric.at/

Österreichische Gesellschaft für Kinder und Jugendheilkunde



i Tipps

Ihr Baby erfährt die Welt mit allen Sinnen: Es will hören und sehen, aber auch spüren, schmecken und riechen. Weil alle fünf Sinne für Ihr Baby wichtig sind, sollten Sie auch alle fördern.

Schützen Sie Ihr Baby vor zu vielen Sinnesreizen wie ständigen Geräuschen (Radio, Fernsehen), unzähligen Mobiles oder zu viel Spielzeug.

Der normale Alltag bietet Ihrem Baby genug an Sinnesindrücken. Auch wenn Spielwaren als „entwicklungsfördernd“ angepriesen werden: Notwendig sind sie nicht.

Mund und Lippen sind besonders empfindlich und für das Baby die wichtigste Tastzone. Es hat im ersten Lebensjahr zusätzliche Geschmacksknospen auf der Zahnleiste und in den Wangen. Indem es einen Gegenstand in den Mund steckt, liefert es dem Gehirn dreidimensionale Informationen darüber. Hindern Sie es nicht daran und stecken Sie ihm nicht als Ersatz den Schnuller in den Mund.

Bringen Sie einen Himmel aus Stoff in zarten Farben über dem Babybettchen an. Ihr Baby kann am Anfang noch nicht weit sehen und muss dann nicht ins Leere schauen.

Ihr Baby erkennt Sie am Geruch. Benützen Sie möglichst wenige Körperpflegeprodukte mit Duftstoffen und bleiben Sie bei derselben Duftnote. Manche Babys lassen sich durch den Geruch eines von Mama getragenen T-Shirts beruhigen.

Beim Lieblingsspielzeug ist oft der Geruch das wichtigste. Stofftier und Schmusewindel müssen Sie nicht waschen. Sie können sie auch im Backrohr (10 Minuten bei 150 Grad) keimfrei machen, ohne den Geruch zu zerstören.

Bauen Sie eine Spieluhr oder ein Lied als Ritual in den Alltag ein. Babys lieben Musik.

Wenn Ihr Kind den Blickkontakt sucht, bevor es etwas Neues ausprobiert, antworten Sie mit einem verstärkenden oder einem warnenden Blick. Ihr Baby versteht diese Sprache der Augen.

Kinder, die in den ersten drei Lebensmonaten mindestens fünf Stunden pro Tag getragen werden, schreien im zweiten Lebenshalbjahr weniger als andere. Durch Tragen können Sie Ihr Baby nicht verwöhnen.

Liebe ist das beste Hausmittel

Um langfristig gesund zu bleiben, muss Ihr Kind ab und zu krank sein. Wenn Sie Ernährung und Pflege Ihres Kindes bewusst auswählen, haben Sie bereits den wichtigsten Beitrag zur Gesundheit geleistet.

In den ersten Monaten werden Babys dank dem sogenannten Nestschutz selten ernstlich krank. Die mütterlichen Abwehrstoffe aus der Schwangerschaft schützen sie noch etwa vier Monate lang. Gestillte Babys bekommen mit der Muttermilch noch länger Abwehrstoffe gegen die Keime ihrer Umgebung. Mit jeder einzelnen Stillmahlzeit wird das Baby mit Immunglobulin A versorgt. Dieses schützt die Schleimhaut im Darm vor Krankheitserregern und Allergieauslösern.

Das Immunsystem Ihres Babys ist lernfähig. Damit es funktioniert, muss es die gängigen Krankheitserreger kennen. In einer keimfreien Umgebung kann es sie nicht kennen lernen und keine passenden Abwehrstoffe entwickeln. Die Herausforderung ist also, die Balance zu finden zwischen Hygiene und Unterforderung des Immunsystems.

Bei der Auseinandersetzung mit Krankheitserregern kann nicht immer das Immunsystem gewinnen. Schnupfen, Husten, Fieber und Durchfall sind ab dem zweiten Halbjahr Teil einer normalen, gesunden Entwicklung. Ein Arztbesuch ist erforderlich, wenn Ihr Baby öfter als alle 5 bis 6 Wochen erkältet ist, Infekte über zwei Wochen dauern, starker Durchfall oder hohes Fieber auftritt, oder Ihr Kind nicht gut wächst. Kinder, die in einem normalen Ausmaß mit Krankheitserregern in Berührung kommen, erkranken auch weniger oft an Allergien. Denn das Immunsystem möchte beschäftigt sein – sonst sucht es sich eine Fleißaufgabe und erklärt einen harmlosen Stoff zum Feind. Auf diesen Stoff reagiert es dann mit Rötung, Jucken oder Schwellung.

Ein geringes Allergierisiko (10 bis 20 Prozent) besteht bei allen Menschen. Wenn ein Elternteil oder ein Geschwisterkind eine Allergie hat, steigt das Allergierisiko Ihres Kindes auf 30 Prozent, wenn zwei nahe Verwandte betroffen sind, sogar auf 60 Prozent. Anzeichen einer Allergie sind Erbrechen oder Durchfall nach dem Genuss von



Kuhmilch oder Sojaprotein, sowie Neurodermitis (juckende Hautrötungen) und Bronchitis.

Wenn eine Allergie einmal ausgelöst wurde, kann das nicht rückgängig gemacht werden. In den sensiblen ersten sechs Lebensmonaten sollte Ihr Baby daher nicht mit möglichen Auslösern in Kontakt kommen. Solche Auslöser können Bestandteile der Nahrung sein (z. B. Kuhmilch, Ei, Hühnerfleisch, Nüsse, Tomaten, Erdbeeren, Weizen, Soja, Schokolade), Bestandteile der Luft (z. B. Blütenpollen, Staub), aber auch Stoffe, die die Haut berühren (z. B. Kunststoffe in der Kleidung, Reststoffe von Waschmitteln oder Weichspüler in der Kleidung, Bestandteile von Hautpflegeprodukten). Vermeiden Sie alle unnötigen chemischen Zusatzstoffe in Kleidung, Wohnung und Pflege. Rauchen Sie nicht in der Wohnung und in Gegenwart des Babys.



✓ Checkliste

Was der Arzt / die Ärztin wissen will, wenn das Baby krank ist

- Körpertemperatur
- Welche Beschwerden seit wann
- Gesichtsfarbe (rot, blass, ...) und Hautveränderungen
- Besonderheiten von Stuhl und Harn
- Auffälligkeiten im Verhalten des Babys (müde, munter, ruhig, quengelig, ...)
- Art des Hustens (trocken, feucht, bellend, ...)
- Art des Schnupfens (klar, zäh oder gelb; rinnende oder verstopfte Nase)
- Art des Weinens
- Was Ihnen sonst noch aufgefallen ist
- Ansteckende Krankheiten, die in der unmittelbaren Umgebung aufgetreten sind

i Tipps

- Gehen Sie zu den im Mutter-Kind-Pass vorgesehenen Vorsorgeuntersuchungen. Machen Sie jeweils gleich den nächsten Termin aus, um nicht darauf zu vergessen.
- Suchen Sie sich einen Kinderarzt / eine Kinderärztin, bei dem / der Sie sich mit Ihrem Kind gut aufgehoben fühlen. Fragen Sie im Freundeskreis nach Empfehlungen.
- Informieren Sie sich über Möglichkeiten der Fremdbetreuung für kranke Kinder und der Begleitung bei einem Krankenhausaufenthalt.
- Ob Sie Ihr Kind impfen lassen oder nicht, liegt in Ihrem Ermessen. Das Gesundheitsministerium gibt jährlich einen Impfplan mit Empfehlungen heraus. Orientieren Sie sich daran und informieren Sie sich so genau wie möglich. Natürlich können Sie auch Impfungen gegen einzelne Krankheiten auswählen oder auslassen. Besprechen Sie Ihre Fragen in Ruhe mit dem Arzt oder der Ärztin Ihres Vertrauens.
- Bei Fieber oder Verdacht auf eine ansteckende Krankheit kündigen Sie Ihren Arztbesuch telefonisch an. Nehmen Sie immer Mutter-Kind-Pass und Impfpass mit.

? Wussten Sie, dass ...

Typische Gesundheitsprobleme im ersten Lebensjahr

Verstopfung Voll gestillte Babys können bis zu zwei Wochen keinen Stuhlgang haben. Eine echte Verstopfung liegt vor, wenn der Stuhl hart ist und dem Baby Beschwerden macht. Als Ersthilfe geben Sie dem Baby mehr Flüssigkeit und kein stopfendes Obst und Gemüse wie z. B. Bananen und Äpfel.

Durchfall Ursache für wässrigen, schleimigen oder blutigen Stuhl ist meist eine Virusinfektion. Bei Babys kann der Flüssigkeitsverlust lebensbedrohlich werden. Wenn der Durchfall anhält oder mit Fieber oder Erbrechen verbunden ist, verständigen Sie sofort den Arzt / die Ärztin.

Erbrechen Im Gegensatz zu bloßem Spucken (kleiner Mengen nach dem Essen) ist Erbrechen ein Hinweis auf eine Erkrankung oder Nahrungsunverträglichkeit. Mehrmaliges Erbrechen kann wegen des Flüssigkeitsverlustes lebensbedrohlich werden. Wie bei Durchfall ist ärztliche Hilfe zu holen.

Tränenangstenose Das Baby hat beim Aufwachen ein Auge mit gelblichem Eiter verklebt. Ursache ist eine mangelhafte Durchgängigkeit des Tränen-Nasen-Ganges, der Tränenflüssigkeit vom inneren Augenwinkel durch die Nase ableitet. Streichen Sie vorsichtig mit einem in Kamillentee getränkten Wattebausch vom äußeren zum inneren (!) Augenwinkel.

Windeldermatitis Pickelchen, Ausschläge oder wunde Stellen auf dem Babypopo können durch Nahrung, Windeln oder Waschmittel verursacht werden. Versuchen Sie, die Ursache herauszufinden und zu vermeiden. Weitere Maßnahmen sind häufigeres Wickeln, Säubern mit Kamillentee und Trocknen mit dem lauwarmen Föhn. Tragen Sie mit einem Wattebausch ein Eiklar auf dem Babypopo auf und lassen Sie es trocknen, bevor Sie die Windel drüber geben. Bei Bedarf besorgen Sie heilende Wundcreme in der Apotheke.

Soor Weiße Beläge im Mund oder rote schuppige Stellen im Windelbereich sind ein Hinweis auf eine Pilzinfektion. Diese muss mit ärztlich verschriebenen Cremes behandelt werden. Zusätzliche Hygiene ist nötig, damit der Pilz nicht immer wiederkehrt: Kochen Sie Sauger und Schnuller täglich aus, waschen Sie Babywäsche bei 60 Grad und reinigen Sie Spielzeug häufig mit Seifenwasser.

Entspannter Alltag – geht das?

Bieten Sie Ihrem Baby eine sichere, kindgerechte Umgebung, die seinen Forscherdrang unterstützt.

Vor der Geburt Ihres Babys war alles so einfach, da hatte der Alltag noch eine Struktur. Nun glauben Sie manchmal, im Chaos zu versinken. Vorausplanung ist kaum möglich, und schon ein normaler Einkauf gleicht einer Expedition. Sich nach den Bedürfnissen des Babys zu richten heißt aber nicht, völlig auf Regelmäßigkeit zu verzichten. Je älter das Baby wird, desto mehr Struktur können Sie vorgeben.

Manche Babys finden schnell selbst einen Tagesrhythmus. Sie werden immer etwa zur selben Zeit müde, aktiv, hungrig. Greifen Sie diesen Rhythmus auf und verstärken Sie ihn. Andere Babys sind völlig unberechenbar. Sie brauchen sanfte Unterstützung. Rituale rund ums Füttern, Baden, Schlafengehen usw. können Sie sehr früh einführen. Wenn es die Dinge immer im gleichen Zusammenhang erlebt, kann sich Ihr Baby besser orientieren. Im ersten Halbjahr steuern dennoch seine Bedürfnisse den Tagesablauf. Erst im zweiten Halbjahr können aus Ritualen echte Gewohnheiten werden. Verbringen Sie mit dem Baby möglichst viel Zeit an der frischen Luft. Mit der entsprechenden Kleidung kann Ihr Kind bei jedem Wetter ins Freie. Ein Spaziergang immer zur selben Tageszeit strukturiert den Tag fürs Kind. Er hilft auch beim abendlichen Einschlafen, und nebenbei halten Temperaturwechsel und Frischluft gesund.

Wenn Sie Regeln und feste Zeiten einführen, sollten Sie sich auch selbst daran halten. Wecken Sie z. B. das Baby nicht, weil Sie gerade eine Freundin besuchen wollen. Verschieben Sie das Einschlafritual auch am Wochenende nicht nach hinten. Langsam wird aus dem Ordnungsrahmen für den Tag auch einer für die Woche und fürs ganze Jahr. Dinge wiederholen sich verlässlich zu bestimmten Zeiten und das gibt Sicherheit.

Neben einer kindgerechten Tagesstruktur ist auch eine kindgerechte Umgebung wichtig. Im ersten Halbjahr bedeutet das für die Wohnung nur, dass es in jedem Zimmer auch einen Ort fürs Baby gibt, wo es gefahrlos



liegen und strampeln kann. So kann der / die Kleine immer in der Nähe eines Elternteils sein.

Sobald Ihr Kind zu krabbeln beginnt, ist es Zeit für einen Sicherheitscheck der Wohnung. Auch im Krabbelalter hält sich Ihr Kind am liebsten in Ihrer Nähe auf. Ein eigenes Kinderzimmer ist nicht unbedingt nötig, eine Spielfläche genügt. In einer kindgerechten Wohnung kann sich Ihr Baby selbständig auf Entdeckungsreise begeben, ohne dass ihm Gefahr droht. Es darf mit diversen Alltagsgegenständen spielen und hat immer einen Erwachsenen in Sicht- oder zumindest Rufweite. Schließlich gibt es in einer kindgerechten Wohnung ein Minimum an Umweltgiften: Bevorzugen Sie besonders bei Neuanschaffungen und bei der Einrichtung des Kinderzimmers Naturmaterialien. Kinder reagieren auf Chemikalien und Giftstoffe stärker und früher als Erwachsene. Verwenden Sie so wenig scharfe Putzmittel wie möglich und meiden Sie Teppichsprays und Luftverbesserer. Auch wenn ein einzelnes Mittel nicht gefährlich ist, summiert sich die Chemie.

Damit Ihre Wohnung auch „elterngerecht“ bleibt, vergessen Sie nicht, einen Rückzugsort einzuplanen, und sei er noch so klein.

Weitere Infos



Linktipp:

www.grosse-schuetzen-kleine.at/

✓ Checkliste

Sicherheitscheck daheim

- Gehen Sie auf die Knie und krabbeln Sie durch die Zimmer. Was ist jetzt auf Ihrer Höhe? Was ist wegen seiner Farbe oder Form besonders interessant? Wo lauern versteckte Gefahren?
- Wo kann sich das Baby anschlagen? Gibt es scharfe Kanten oder Ecken?
- Wo kann das Baby etwas herunterziehen, wenn es sich festhält?
- Gibt es Regale, die an der Wand fixiert werden müssen?
- Wo kann das Baby ausrutschen oder sich Holzsplitter einziehen?
- Liegt etwas Kleines herum, das verschluckt werden kann?
- Wo sind Türstopper, Tür- und Fenstersperren notwendig?
- Was kann zerbrechen und das Kind verletzen?
- Gibt es ungesicherte Steckdosen oder brüchige Kabel?
- Kann das Kind Putzmittel, Waschmittel, Medikamente, Nagellack oder Schuhcreme erreichen?
- Gibt es Schnüre oder Bänder, die länger als 10 Zentimeter sind?
- Wo sind Schutzgitter zur Sicherung von Treppen, Heizgeräten oder Fenstern nötig?
- Gibt es (z. B. am Balkon) Gitter mit Stäben, die über 7 Zentimeter auseinander stehen?
- Was ist wertvoll und muss fürs Kind unerreichbar sein?
- In der Küche: Lassen Sie Stiele von Pfannen nicht über den Herd herausragen. Beim Backen erhitzt sich auch die Backofentür. Stellen Sie heiße Speisen nicht in Reichweite des Babys auf den Tisch. Ziehen Sie bei unbenutzten Küchengeräten den Stecker heraus. Lassen Sie keine Plastiksäcke herumliegen.
- Im Wohnzimmer: Feuerzeuge, Streichhölzer, brennende Kerzen und Zigaretten haben nichts in Babys Nähe zu suchen. Verzichten Sie auf giftige Zimmerpflanzen und Düngestäbchen.
- Im Garten: Gefahren sind giftige Pflanzen, ein Gartenteich, Plastiküberzüge von Gartenmöbeln, Insekten. Kinder können in Wasser ertrinken, das nur wenige Zentimeter tief ist.

i Tipps

Schützen Sie Ihr Baby vor Reizüberflutung. Für Kinder unter 10 Monaten ist Fernsehen ein verwirrendes Durcheinander von Licht und Farbe. Auch danach ist die schnelle Bildabfolge für Kleinkinder nicht geeignet. Dauerberieselung mit lauter Musik kann zu Gehörschäden führen.

Lassen Sie Ihr Kind nie allein in der Wohnung oder im Auto, auch nicht für noch so kurze Zeit.

Lassen Sie Ihr Baby nie unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch, Bett oder Sofa liegen, auch nicht für einen Augenblick.

Ein Baby darf niemals kräftig geschüttelt oder in die Luft geworfen werden!

Bewahren Sie Chemikalien immer für Ihr Kind unerreichbar und in der Originalverpackung auf, damit es keine Verwechslungen gibt.

Lassen Sie ein Baby niemals allein mit einem Haustier, auch wenn das Tier noch so gut erzogen ist. Besonders Hunde können eifersüchtig reagieren. Katzen könnten sich auf das schlafende Baby legen – dann besteht Erstickungsgefahr.

Schnallen Sie Ihr Kind im Auto auch auf noch so kurzen Strecken im Kindersitz an. Das reduziert das Verletzungsrisiko bei einem Unfall auf ein Siebentel. Der sicherste Platz ist hinter dem Beifahrersitz.

Achtung in fremden Wohnungen: Dinge oder örtliche Gegebenheiten (z. B. Treppen), die daheim keine Gefahr mehr bedeuten, sind dem Kind in der neuen Umgebung unbekannt.

Wenn Sie mit dem Kinderwagen eine Straße überqueren, ziehen Sie ihn hinter sich her. Vor allem dann, wenn Sie zwischen parkenden Autos hindurchgehen. Lassen Sie beim Einkaufen Ihr Kind im Wagen nie unbeaufsichtigt.

Übertreiben Sie es nicht mit dem Beschützen. Ihr Baby soll auch lernen, seine Fähigkeiten richtig einzuschätzen und Grenzen zu beachten. Entdecken Sie Gefahrenquellen gemeinsam mit dem Baby. Geben Sie ihm Zeit, in Ihrer Nähe zu lernen, wie man Treppen überwindet und dass man sich heißen Dingen vorsichtig nähert. Auch das ist eine Sicherheitsmaßnahme.

Bezugsperson: Der wichtigste Job der Welt

Ihr Baby sehnt sich nach Geborgenheit, Sicherheit und einer Umgebung, in der es seine Fähigkeiten entfalten kann. Wenn Sie diese Bedürfnisse zuverlässig erfüllen, schenken Sie ihm eine sichere Bindung und Urvertrauen.

Zuerst ist Sonja nicht ganz sicher. Ben hat in den acht Wochen Wochen, seit er auf der Welt ist, schon oft im Schlaf den Mund zu einem Lächeln verzogen. Aber jetzt ist er hellwach, fixiert seine Mama mit den großen blauen Augen und strahlt über das ganze Gesicht. Sonja ist hingerissen. Sie lächelt zurück und spürt, dass Ben diesmal wirklich sie meint und sagen möchte: „Ich kenne dich, du bist mir vertraut, ich hab dich lieb!“

Ab dem dritten Monat beginnt Ihr Baby zu unterscheiden, welche Personen häufig auftauchen und wer sich nur selten blicken lässt. Daraus erkennt es, zu wem sich eine tiefere Bindung auszahlt. Wer regelmäßig und verlässlich verfügbar ist, wird zur Hauptbezugsperson. Wenn Hauptbezugspersonen das Bemühen des Babys angemessen beantworten, entsteht eine sichere Bindung. Mutter und Vater tun das normalerweise intuitiv. Hauptbezugspersonen erkennt man daran, dass das Baby bei ihnen Schutz und Trost sucht, wenn es Schmerzen hat, müde oder verängstigt ist. Von ihnen lässt es sich sofort in den Arm nehmen, ihnen gegenüber fremdelt es nie.

Im zweiten Halbjahr werden zusätzlich zu den Hauptbezugspersonen auch andere Menschen interessant. Zu einigen wenigen baut das Baby eine Beziehung auf, die allerdings auf bestimmte Situationen begrenzt ist (z. B. Großeltern, Babysitter). Fremden gegenüber verhält es sich gegen Ende des ersten Lebensjahres abweisend oder vorsichtig. Durch dieses Fremdeln bindet sich Ihr Baby wieder stärker an die Eltern. Das passiert genau in der Zeit, wo es mobiler wird und dadurch in Gefahr geraten könnte. Das Fremdeln ist also ein Schutzmechanismus. Respektieren Sie es! Dann bekommt Ihr Baby ein gutes Gefühl für seinen persönlichen Bereich. Bitten Sie Ihr Gegenüber, etwas Abstand zu halten, bis das Baby zum Kontakt bereit ist.

Kinder fremdeln unterschiedlich, manche senken nur den Blick, andere weinen verzweifelt. Babys in Groß-



familien fremdeln weniger als Babys in Kleinfamilien. Zu viele wechselnde Kontakte können das Fremdeln verstärken. Wichtig ist, dass sich das Baby bei Beziehungen orientieren kann.

Bei Ben kam das erste richtige Lächeln auf dem Wickeltisch. Sonja war gerade dabei, ihm einen frischen Strampelanzug anzuziehen und summt ein Kinderlied. Ben kannte Sonjas Stimme, den Wickeltisch und das Gefühl von Mamas Händen beim Umziehen. Er war zutiefst zufrieden und bereit zu entdecken, wie ein Lächeln auf Erwachsene wirkt.

Ihr Baby erlebt Geborgenheit vor allem dadurch, dass es körperlich gut versorgt wird. Deshalb bieten sich im Alltag Pflegetätigkeiten wie Wickeln oder Baden für zärtliche Dialoge mit Augen, Stimme und/oder Körper an. Aus Geborgenheit entstehen sichere Bindung und Urvertrauen.

Aus diesem Urvertrauen wächst Selbstvertrauen, Vertrauen zu anderen Menschen und Vertrauen zur Welt. Auf dieser Basis ist Ihr Kind bereit für Entdeckungstouren. Es weiß, dass Sie ihm etwas zutrauen. Es weiß auch, dass Sie sein sicherer Hafen sind, wenn etwas nicht läuft wie geplant. Deutlich sieht man das im ersten Lebensjahr: Hat Ihr Baby ein Stück Selbstständigkeit erworben (z. B. ins nächste Zimmer krabbeln), tritt es wieder den Rückweg an. Es braucht oft die Rückversicherung von den Eltern, dass alles in Ordnung ist. Für Sie bedeutet das einen Wechsel zwischen Verfügbarsein und Loslassen. Damit Ihr Kind selbstständig wird, müssen Sie ihm – immer wieder – zu verstehen geben: Ich bin da, wenn du mich brauchst. Ich dränge mich aber nicht auf.

Adoptivkinder

Ihr Kind soll von Anfang an wissen, dass es adoptiert wurde und wie es in Ihre Familie gekommen ist. Schon einem Kleinkind kann man erklären, dass es noch eine zweite Mama, (zum Beispiel) „Bauchmama“ hat. Machen Sie die Geschichte der Adoption zu etwas Gemeinsamem und Verbindendem. Je älter Ihr Kind wird, desto mehr Fragen werden auftauchen: Warum wurde ich zur Adoption freigegeben? Habe ich Geschwister? Wem sehe ich ähnlich? Je mehr Antworten Sie haben, desto besser. Versuchen Sie daher von Anfang an, so viel wie möglich über Ihr Adoptivkind herauszufinden und Erinnerungen zu sammeln. Dokumentieren Sie den Tag, an dem Sie das Kind übernommen haben. Für Ihre Beziehung zueinander entspricht dieser Tag dem Geburtstag. Ein aus dem Ausland adoptiertes Kind braucht die Bestätigung, dass Sie seinen kulturellen Hintergrund schätzen und dass es gerade wegen seiner Herkunft einzigartig ist. So kann es ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln.

? Wussten Sie, dass ...

Kann man ein Baby verwöhnen?

Manche Eltern machen sich Sorgen, dass ihr Kind unselbstständig wird, wenn sie auf jede seiner Regungen sofort reagieren: „Ein bisschen schreien hat noch keinem geschadet“ oder „Das ist Abhärtung fürs Leben“. Mit diesem missverstandenen Frustrationstraining liegen sie falsch. Was ein Baby lernt, wenn es nicht beachtet wird, ist bloß, dass es nichts bewirken kann, dass es der Welt nicht vertrauen kann, dass man es nicht gut mit ihm meint. Die Bedürfnisse eines Säuglings sofort zu befriedigen hat nichts mit Verwöhnen zu tun! Solange ein Baby noch kein Gefühl für sein „Ich“ entwickelt hat, ist es auf die Versorgung durch andere angewiesen. Verwöhnen ist erst viel später möglich – indem man dem Kind auf Dauer Dinge abnimmt, die es schon selber kann.

Weitere Infos



Filmtipp:

„Eltern-Kind-Interaktionen“ DVD

www.naehe-zulassen.de/

i Tipps

Nehmen Sie sich genug Zeit, um eine Bindung mit dem Baby aufzubauen. Zeigen Sie ihm, dass Sie es lieb haben.

Sie müssen nicht immer alles richtig machen, Ihr Baby spürt, dass Sie sich bemühen.

Vertrauen Sie Ihr Baby nur verlässlichen Personen an. Setzen Sie es keiner ständig wechselnden Betreuung aus.

Zwingen Sie Ihr Baby nicht zu Zärtlichkeiten, die es nicht will.

Manchmal ist eine Trennung von Mutter oder Vater unabwendbar, etwa weil diese ins Krankenhaus müssen. Solange dem Kind während dieser Zeit eine andere verlässliche Bezugsperson zur Verfügung steht, wird sein Urvertrauen nicht erschüttert.

Eine plötzliche Trennung kann das Kind zutiefst beunruhigen. Eventuell reagiert es auch später noch mit Schlafstörungen usw. In diesem Fall braucht es Zuwendung, Zeit, Geduld und Verständnis.

Im ersten Lebensjahr sollten Sie unnötige längere Trennungen vermeiden. Es ist in Ordnung, wenn Sie das Kind für ein Wochenende bei den Großeltern lassen, die es bereits kennt. Längere Urlaube ohne Kind sind aber erst später ratsam.



Es braucht ein Dorf, um ein Kind großzuziehen

Ein gutes Beziehungsnetz ist sowohl für Sie als Mutter oder Vater als auch für Ihr Baby wichtig.

Die Vorstellung, dass eine Mutter alleine für ihr Kind da sein soll, ist eine Erfindung der westlichen Gesellschaft. In großen Teilen der Welt ist es üblich, dass Kinder von Familienmitgliedern und Bekannten gemeinsam aufgezogen werden. Auch bei uns waren noch vor 100 Jahren Großfamilien, Kindermädchen und Nachbarschaftshilfe üblich. Erst als sich die Erwerbsarbeit von zu Hause weg verlagerte und die Familien schrumpften, lastete plötzlich viel mehr auf den Schultern der Mutter. Sinnvoll ist das weder für die Eltern noch fürs Kind. Babys brauchen zwar die Sicherheit von Mama und Papa, aber je älter sie werden, desto interessanter werden andere Menschen für sie.

Die ersten Wochen mit dem Neugeborenen haben Miriam und Peter freiwillig zurückgezogen verbracht. Verwandte, Freunde und Freundinnen haben selten und kurz hereingeschaut, um die junge Familie nicht zu stören. Jetzt ist ihre Tochter drei Monate alt und die jungen Eltern spüren das Bedürfnis, wieder mehr hinaus zu gehen. Sie stellen fest, dass sich einiges verändert hat. Mit ihrem alten Freundeskreis können sie nicht mithalten, was abendliche Unternehmungen betrifft. Einige Freunde und Freundinnen ziehen sich zurück, weil sie mit dem Thema Baby momentan nicht viel zu tun haben. Verwandte müssen sich erst an ihre neuen Rollen gewöhnen.

Wie Miriam und Peter brauchen auch Sie Austausch, Unterstützung und Abwechslung. All das finden Sie, wenn Sie eine Auswahl von alten und neuen Bekanntschaften aktiv pflegen. Für Ihr Baby ist es bereichernd, Kontakt mit verschiedenen Menschen zu haben, die es mögen. Im Umgang mit Großeltern, Freunden und Freundinnen, Babysitter übt es Beziehungsfähigkeit und Selbstvertrauen. Dabei ist es für das Kind wichtig, wirklich Beziehung aufbauen zu können und nicht nur flüchtige Treffen zu haben.

Sofern die Großeltern verfügbar und bereit dazu sind, einen Teil der Betreuung zu übernehmen, kann das die beste Fremdbetreuung für Ihr Kind sein. Großeltern



bauen durch die Verwandtschaft eine engere Beziehung mit dem Kind auf, die auch nicht zeitlich begrenzt ist. Sie haben oft ein geruhsames Lebenstempo, das dem kindlichen entspricht. Großeltern engagieren sich mit noch mehr Herz als eine bezahlte Kraft. Sie werden und bleiben echte Bezugspersonen für lange Zeit. Die Kehrseite der Medaille sind die üblichen Reibflächen zwischen den Generationen. Die Zusammenarbeit kann nur funktionieren, wenn auf beiden Seiten Toleranz vorhanden ist und der Wille, Konflikte konstruktiv zu regeln.

Am besten klappt es mit Ihren Eltern und Schwiegereltern, wenn Sie Ihre Wünsche deutlich aussprechen, aber kompromissbereit bleiben. Überlegen Sie, was hinter einem bestimmten Verhalten der Großeltern steckt: meist wird es Liebe zum Enkelkind sein. Wenn Sie etwas massiv stört (z. B. unangemeldete Besuche), suchen Sie nach einer Lösung, die niemanden verletzt (z. B. Besuchspläne, damit niemand auf den anderen wartet).

Babysitter

Die Mitte des ersten Lebensjahres (vor dem Fremdeln) ist ein guter Zeitpunkt, eine weitere Bezugsperson zusätzlich zu den Eltern einzuführen. Für Ihr Baby ist es am besten, einen fixen Babysitter zu haben. Außerdem sollte es in seiner vertrauten Umgebung betreut werden. Wenn das nicht möglich ist, nehmen Sie vertraute Gegenstände mit.

Lassen Sie Ihrem Baby Zeit, den Babysitter kennen zu lernen. Am besten funktioniert das, wenn sich die noch

fremde Person beim ersten Treffen langsam nähert und zunächst noch Abstand hält. Sie kommt ganz natürlich mit Ihnen ins Gespräch und wartet, bis das Baby von sich aus Kontakt aufnimmt. Ermöglichen Sie Ihrem Baby häufige kurze Kontaktmöglichkeiten in kurzen Zeitabständen sowie eine Generalprobe, bei der Sie noch nicht weit weg sind.

Grundsätzlich sollte der Babysitter früher als nötig kommen, sodass Sie nicht sofort das Haus verlassen, wenn er auftaucht. Sagen Sie Ihrem Kind, auch wenn es noch ganz klein ist, dass Sie weggehen, wann Sie wiederkommen und wer inzwischen da bleibt. Schleichen Sie sich nicht weg, wenn es abgelenkt ist. Haben Sie kein schlechtes Gewissen. Ihr Kind muss spüren, dass Sie dem Babysitter vertrauen.

Tipps

- Suchen Sie neue Freundschaften, z. B. in Eltern-Kind-Gruppen oder Mütter-Treffs in Ihrer Umgebung. Auch bei Kursen und Vorträgen zu Babythemen und in anderen Elternbildungsveranstaltungen (z. B. in Volkshochschulen oder Pfarren – zu finden im Veranstaltungskalender auf www.eltern-bildung.at) treffen Sie Eltern gleichaltriger Kinder.
- Besonders Alleinerziehende sollten auf ausreichende Kontakte für sich und ihr Kind achten.
- Akzeptieren Sie, dass Großeltern ihre Enkel etwas mehr verwöhnen oder etwas strenger sind. Kinder können mit verschiedenen Erziehungsstilen gut umgehen, solange sie sie bestimmten Personen zuordnen können.
- Sagen Sie rechtzeitig Bescheid, wenn Sie die Großeltern als Babysitter brauchen. Sie verdienen genauso viel Respekt, Höflichkeit und Dankbarkeit wie bezahlte Kräfte.
- Betrachten Sie Großeltern nie als Konkurrenz. Sie können Enkelkindern etwas ganz Eigenes geben und eine Bereicherung fürs ganze Leben sein.

Liebe Großmutter, lieber Großvater,

es ist schön, dass Sie sich entschieden haben, Ihr neues Enkelkind liebevoll in der Familie willkommen zu heißen und zeitweise zu betreuen. Sie haben damit eine neue und spannende Rolle übernommen und rücken wieder enger mit Ihrem eigenen Kind zusammen. Bitte vergessen Sie nicht, dass Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter nach bestem Wissen und Gewissen erzogen haben. Vertrauen Sie darauf, dass er oder sie dasselbe mit Ihrem Enkelkind tun wird. Grundsätze der Erziehung haben sich in den letzten Jahren geändert. Bleiben Sie offen für neue Erkenntnisse und Ideen. Im Großen und Ganzen sollten Sie den Erziehungsstil der Eltern mittragen. Seien Sie mit Kritik sparsam. Wenn Sie kritisieren, dann sprechen Sie über Ihre Sorge oder sagen Sie ruhig Ihre Meinung. Machen Sie keine Vorwürfe. Fragen Sie, bevor Sie größere Geschenke besorgen und melden Sie Ihre Besuche an. Die Zuneigung Ihres Enkelkindes müssen Sie sich nicht erkaufen. Pflegen Sie Ihre Bräuche und Traditionen gemeinsam mit dem Enkelkind, erzählen Sie ihm von früher. Haben Sie auch Verständnis, wenn seine Eltern andere Rituale einführen. Sie sind eine Bereicherung für die ganze Familie, weil Sie Ihrem Enkelkind neue Welten eröffnen und gleichzeitig Ihre Tochter oder Ihren Sohn unterstützen und entlasten!



Nein, Nein und 300 x Nein!

Lassen Sie sich von den vielfältigen Erziehungstheorien nicht verunsichern. Vertrauen Sie Ihrer Intuition. Mit liebevoller Klarheit können Sie im zweiten Halbjahr erste Grenzen setzen.

Versetzen Sie sich in Ihr Baby hinein: Am Anfang empfindet es die Zeit als einen ununterbrochenen Strom von fremden Eindrücken ohne erkennbare Gliederung. In den ersten Wochen braucht es daher hauptsächlich jemanden, der es regelmäßig auf die gleiche Weise versorgt. Diese Hauptbezugsperson wirkt wie ein Leuchtturm im verwirrenden Durcheinander, an dem sich das Baby orientieren kann. Das Grundvertrauen Ihres Babys wächst. Es lernt, die verschiedenen Sinneseindrücke in eine gewisse Ordnung zu bringen. Die beste Erziehung in dieser Zeit ist der Aufbau einer guten Beziehung und sicheren Bindung. Grenzen, Belohnung und Bestrafung entsprechen noch nicht dem Entwicklungsstand Ihres Babys.

Sobald Ihr Kind Abläufe und Zusammenhänge erkennt, können Sie erste Grenzen einführen. Das passiert etwa zwischen acht und zehn Monaten und Sie erkennen es beim „Wegwerfspiel“: Ihr Kind wirft z. B. ein Stofftier auf den Boden und freut sich, wenn Sie es aufheben. Nach einigen Wiederholungen sehen Sie an seinem Gesicht, dass es schon beim Werfen erwartet, dass das Aufheben folgt. Es hat den Zusammenhang zwischen Hinunterwerfen und Aufheben erkannt. Nun hat Ihr Baby einen Entwicklungsstand, der ihm erlaubt, erste Grenzen zu verstehen.

Überlegen Sie, welche Grenzen wirklich notwendig sind. Denn sie werden viele, viele Male getestet werden. Zu Beginn geht es um Grenzen dort, wo etwas für Ihr Baby gefährlich werden kann und dort, wo Ihnen etwas besonders wichtig ist – z. B. dass Ihre Brille auf der Nase bleibt.

Laura hat gerade krabbeln gelernt. Zu Beginn bleibt sie immer im selben Zimmer wie die Eltern, aber nach einiger Zeit traut sie sich zur offenen Türe. Neugierig lugt sie um die Ecke. Dann dreht sie sich nach den Eltern um. Ihr Blick fragt: Ist es in Ordnung, was ich vorhabe? Papa lächelt und Mama sagt, „Ja, Laura, du darfst ins Vorzimmer krabbeln.“ Käme an dieser Stelle immer ein klares „Nein“ und würde Mama sie wieder ins Wohnzimmer



holen, würde Laura sich nach vielen Wiederholungen diese Grenze merken.

Lassen Sie Ihrem Kind Freiräume, die seinem Entdeckerdrang offen stehen und wo es Fehler machen darf. Wenn es zu viele Grenzen gibt, verlieren sie ihre Wirksamkeit.

Vinzenz robbt auf dem Bauch durch die Wohnung. Immer wieder landet er bei den Topfpflanzen vor der Balkontür. Hingebungsvoll gräbt er mit beiden Händen in der Blumenerde. „Nein, Vinzenz!“, ruft Mama. Beim ersten Mal hört er sie gar nicht, so konzentriert ist er. Beim zweiten Mal dreht er sich nach ihr um und beginnt zu lachen. Seine Mama wird wütend: „Lach mich nicht aus, wenn ich dir was verbiete!“

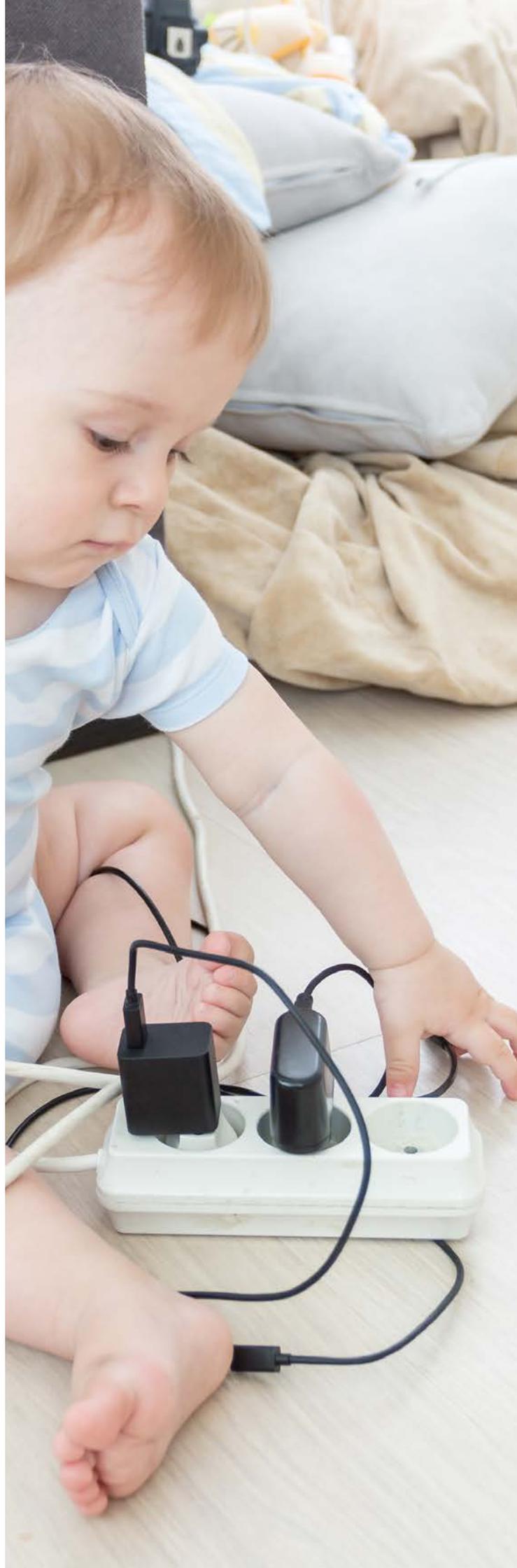
Mit etwa zehn Monaten verstehen viele Babys schon das Wort „Nein“ und halten inne, wenn man es sagt. Nun ist es für sie spannend, zu testen, wann dieses Wort ertönt. Vinzenz macht ein Spiel daraus, seiner Mutter immer wieder ein „Nein“ zu entlocken. Lachend oder mit neugierigem Blick tut er etwas Verbotenes. Das ist kein Auslachen! Übersetzt ist das die Frage: „Ist das wirklich verboten? Kommt jetzt wieder dieses „Nein“? Ah, da ist es ja, wusste ich es doch! Jetzt freu ich mich, dass ich so schlau bin.“

Das gilt nicht nur für das Wort „Nein“, dort fällt es nur besonders auf. Ihr Baby zeigt auch immer wieder auf denselben Gegenstand und wartet, dass Sie ihn benennen. Es freut sich, dass der Tisch beim hundertsten Mal

immer noch Tisch heißt. Dazu kommt, dass Babys vieles vergessen und sich auch Verbote nicht sofort merken. Es braucht bis zu 300 Wiederholungen, bis sich ein Baby etwas eingepägt hat.

Tipps

- Grundbedürfnisse des Babys beziehen sich auf etwas, das es zum Leben oder für seine Entwicklung braucht (z. B. Nahrung, Schlaf, Trost, Spiel, Kontakt). Sie sollten möglichst rasch erfüllt werden.
- Wünsche dagegen beziehen sich auf etwas, das das Leben angenehm macht. Ihre Erfüllung ist nicht lebenswichtig. Wünsche treten erstmals im zweiten Halbjahr auf und müssen nicht immer sofort erfüllt werden. Ein Beispiel: Ihr Baby hat gelernt, dass Sie es hochheben, wenn es Ihnen seine Ärmchen entgegenstreckt. Da das Hochheben in den meisten Situationen nicht lebensnotwendig ist, müssen Sie sich nicht immer danach richten. Sie können einmal den Wunsch erfüllen, und ein anderes Mal sagen, dass Sie gerade keine Zeit oder Lust haben. Tun Sie das in jedem Fall liebevoll und bieten Sie als Alternative eine andere Form von Zuwendung an. Sagen Sie z. B., dass Sie ohnehin in der Nähe bleiben. Auf diese Weise lernt Ihr Kind, dass auch andere Menschen Bedürfnisse haben. Es kommt zu einem feinfühligem Wechselspiel zwischen Ihnen und dem Baby. Das fördert seine Selbstständigkeit.
- Ihr Kind muss wissen, dass es auch noch geliebt wird, wenn Sie sein Verhalten nicht gutheißen. Sagen Sie Ihrem Kind nicht, dass es böse ist. Sagen Sie lieber, warum sein Verhalten nicht gut ist, z. B. „Beißen tut mir weh.“
- Angespante Situationen lassen sich durch Humor oder Ablenkung entkrampfen. Wenn Ihr Kind sich nicht anziehen lassen will, machen Sie ein Spiel daraus.
- Respektieren Sie Ihr Baby. Sagen Sie Bitte, Danke und Entschuldigung.
- Einfach Vorbild zu sein, ist auch Erziehung.
- Schläge zerstören die Vertrauensbasis, sind niemals ein wirksames Erziehungsmittel und gesetzlich verboten.



Robben, krabbeln, gehen: Alles zu seiner Zeit

Die Bewegungsentwicklung ist ein Reifungsprozess, der nicht beschleunigt werden kann. Alles, was das Baby braucht, ist genug Platz zum Umdrehen, Robben, Krabbeln und später zum Laufen.

Die Bewegungsentwicklung ist genauso angelegt wie die Augenfarbe Ihres Babys und Sie können sie kaum beeinflussen. Sie können sie schlimmstenfalls hemmen, indem Sie etwa ein Gymnastikprogramm mit Ihrem Baby machen oder es zu Bewegungen zwingen, die es noch nicht beherrscht. Babys haben von Natur aus Spaß an Bewegung. Sie machen von selbst die Bewegungsmuster, die gerade wichtig für ihre Entwicklung sind.

Der zehn Monate alte Laurenz sitzt am Boden und ist fasziniert von den Plastikperlen, die seine große Schwester versehentlich verschüttet hat. Hingebungsvoll nimmt er eine rosa Perle zwischen Daumen und Zeigefinger, dreht seine Hand in alle Richtungen bis die Perle hinunterfällt und wiederholt das Spiel dann mit einer blauen Perle. Mama Iris bleibt sicherheitshalber in der Nähe, damit Laurenz die Perlen nicht verschluckt, aber sie stört sein Spiel nicht. Immer wieder zeigt Laurenz freudestrahlend eine Perle in ihre Richtung und sie sagt, „Du zeigst mir, dass du die bunte Perle schon aufheben kannst.“

Zwischen neun und zehn Monaten ergreift Ihr Baby kleine Gegenstände mit den Spitzen von Daumen und Zeigefinger. Der sogenannte Pinzettengriff ist die letzte Stufe in der Entwicklung des Greifens. Er ist wichtig für die Feinmotorik, also z. B. das spätere Schreiben.

Das Loslassen durch Öffnen der Hand bereitet noch Mühe. So kann es passieren, dass heftige Arm- und Handbewegungen nötig sind, um ein Spielzeug wieder los zu werden. Wenn Dinge dann durch die Luft fliegen, ist das kein Zeichen von Aggression.

Als Iris einer Freundin von den neuesten Entwicklungen bei Laurenz – Greifen und Loslassen – erzählt, berichtet diese, dass ihre gleichaltrige Tochter bereits erste Gehversuche starte. Wie kann das sein, denkt Iris sofort, ist mein Laurenz etwa in der Entwicklung hinten nach?



Menschen, und ganz besonders Eltern, vergleichen gerne. Bei den körperlichen Fähigkeiten eines Babys hat das aber wenig Sinn. Sie sagen nicht das Geringste über Geschicklichkeit, Intelligenz oder die Entwicklung in anderen Bereichen aus. Fragen Sie Ihre Eltern, wie das mit dem Greifen und Gehen bei Ihnen war. Vielleicht entdecken Sie ja bei Ihrem Kind die eine oder andere vererbte Ähnlichkeit. Wahrscheinlicher ist, dass Ihre Eltern sich nicht mehr so genau erinnern. Daran sehen Sie, wie unwichtig der genaue Zeitpunkt des ersten Umdrehens und Aufsetzens für das spätere Leben ist.

✓ Checkliste

Tipps für den Schuhkauf

- Schuhe sind erst notwendig, wenn Ihr Kind gut gehen kann und daher im Freien einen Schutz für die Füße benötigt.
- Lassen Sie Ihr Kind so oft wie möglich barfuß gehen. Bei kühlem Boden genügen rutschfeste Söckchen.
- Das Nervensystem ist bei Kleinkindern noch nicht ausgereift, daher spüren sie nicht, ob der Schuh drückt.
- Überprüfen Sie, ob zwischen längster Zehe und Schuhspitze eine Daumenbreite Platz bleibt. Mit der zweiten Hand stellen Sie sicher, dass das Kind die Zehen nicht einzieht. Machen Sie diesen Test an beiden Füßen und während das Kind steht.
- Zeichnen Sie die Umrisse der nackten Füße Ihres Kindes auf Karton nach und geben Sie zur Länge des längsten Zehs noch 12 Millimeter dazu. Wenn sich die Schablonen leicht in die Schuhe legen lassen, passen diese.

- Bei manchen Schuhen kann man die Innensohlen herausnehmen. Wenn Sie Ihr Kind drauf stellen, sehen Sie, ob die Schuhlänge passt.
- Der Kinderfuß soll sich im Schuh bewegen können und braucht keine Einlagen oder Stützpolster. Die Schuhe sollten weich und widerstandsfähig sein, die Sohlen biegsam und griffig.
- Überprüfen Sie alle drei Monate, ob die Schuhe noch passen.

? Wussten Sie, dass ...

Müssen Kinder krabbeln?

Die Entwicklung der Fortbewegung liegt zum Teil in den Genen. Bei den meisten Kindern ist der Zeitplan etwa folgendermaßen: Mit fünf bis sieben Monaten dreht sich das Baby vom Bauch auf den Rücken und etwas später vom Rücken auf den Bauch. Etwa im selben Alter rutscht es im Kreis. Mit sieben bis zehn Monaten robbt es mit dem Bauch auf der Unterlage. Mit acht bis zwölf Monaten beginnt das Kind auf Händen und Knien zu krabbeln. Dann folgt der Vierfüßlergang. Mit neun bis 14 Monaten zieht sich das Kind hoch und steht auf, mit neun bis 19 Monaten geht es an Möbeln entlang. Zwischen dem achten und dem 20. Monat macht es dann die ersten Schritte. Eines von zehn Kindern verhält sich anders. Es lässt z. B. das Robben oder Krabbeln aus. Manche Babys rutschen längere Zeit auf dem Popo herum. Einige bewegen sich durch seitliches Rollen, mit Schlangenbewegungen oder in der Brücke weiter. Bei manchen Kindern ist das nur ein kurzes Stadium, bis sie merken, dass Krabbeln weniger anstrengend ist. Andere machen es, bis sie gehen lernen. Alles ist normal! Wenn Ihnen etwas Sorgen macht, sprechen Sie es bei der Mutter-Kind-Pass-Untersuchung an. Beim Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (Tel. 01/5048000) erhalten Sie Informationen über Entwicklungsdiagnostik.



i Tipps

Babykleidung sollte jede Bewegung zulassen. Achten Sie besonders auf Zehenbeweglichkeit. Lassen Sie Ihr Baby öfters (fast) nackt strampeln.

Sobald Ihr Baby greift, können Sie ihm bis zu drei Gegenstände (die vielleicht Geräusche machen) in Reichweite übers Bettchen hängen. Am besten ist es, wenn es die Gegenstände zum Mund führen kann.

Ihr Baby sollte erst sitzen, wenn es sich aktiv aufsetzen kann. Stützen Sie es nicht mit Pölstern ab, das schadet dem Rücken.

Eine Wippe (bzw. eine Babyschale außerhalb des Autos) ist nur in der Übergangszeit Übergangszeit, kurz bevor das Baby selbstständig sitzen kann, geeignet. Das Baby sollte nicht mehr als 30 Minuten in der Wippe sitzen und auch nicht drinnen schlafen.

Geben Sie Ihrem Baby viel Zeit, sich frei auf einer flachen Unterlage zu bewegen. Sie sollte nicht zu weich sein, weil der Körper des Babys sonst einsinkt.

Wenn Ihr Baby sich zu drehen beginnt, ist eine Gehschule ein sicherer Ort. Es kann dort das Greifen üben, wenn Sie eine Schnur spannen und immer wieder neue Dinge daran befestigen. Sobald Ihr Baby robben oder krabbeln kann, braucht es noch mehr Platz. Dann soll es nur mehr für sehr kurze Zeit in die Gehschule, wenn das aus Sicherheitsgründen nötig ist.

Gehschulen und Reisebetten aus Kunststoffnetz beeinträchtigen das räumliche Sehen.

Nehmen Sie Ihrem Baby nicht jede Mühe ab. Wenn es sich ein bisschen anstrengen muss, um einen Gegenstand zu erreichen, fühlt es sich stolz und selbstständig.

Ihr Baby liebt Bewegungsspiele mit Ihnen, z. B. Wettkrabbeln und Kniereiterspiele.

Verzichten Sie auf Lauflerngeräte, sie beeinträchtigen Gleichgewichtssinn und Muskelentwicklung. Erzwingen Sie auch keine Gehversuche.

Sprechen lernt man mit den Ohren

Babys laden ihre Umgebung mit Blick und Gesichtsausdruck dazu ein, mit ihnen zu reden. So holen sie sich die beste Förderung: regelmäßige, liebevolle und kindgerechte Ansprache.

Ihr Baby kommuniziert in vielfältiger Weise vom ersten Tag an. Das Interesse an Stimmen und Sprache ist ihm in die Wiege gelegt. Bis es die ersten Worte versteht, vergehen etwa zehn Monate. Schon davor bekommt das Baby aber mehr mit, als Sie denken. Ihre Stimme – Tonfall, Tonhöhe, Lautstärke – vermittelt ihm eine Menge an Informationen.

Erwachsene benützen automatisch die „Ammensprache“, wenn sie mit einem Baby sprechen: Sie bilden einfache Sätze, wiederholen sich oft, sprechen deutlich und mit hoher Stimme. Mit einer übertriebenen Mimik unterstreichen sie, was sie sagen. Intuitiv fördern sie damit das Sprechenlernen. Ständig von Sprache umgeben zu sein, ist die Voraussetzung dafür, dass Ihr Baby Wort für Wort erlernt. Lange vor dem Sprechen kommt das Verstehen. Darauf basieren die „Babyzeichen“: Wenn Sie bestimmte Worte immer mit den gleichen Handzeichen begleiten, macht Ihr Baby diese Handzeichen eventuell nach einigen Wochen nach. Probieren Sie es spielerisch aus – aber machen Sie keinen Unterricht daraus. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Ihr Baby die Gebärden nicht übernimmt. Es fühlt sich dann ohnehin bestens verstanden.

Beschreiben Sie oft, was Sie gerade tun, worauf Ihr Baby zeigt und was es ansieht. Beschreibungen sind wichtiger als Erklärungen. Vermeiden Sie unnötige Verniedlichungsformen wie „Brumbrum“ für Auto und „Augi“ für Auge. Babysprache aus Ihrem Mund hat nur Sinn, wo die echte Bezeichnung noch zu lang oder kompliziert ist.

Wann es bewusst das erste Wort spricht, entscheidet Ihr Baby selbst. Die Hälfte der Kinder ist mit einem Jahr so weit, einige erst mit 20 Monaten. Die Meilensteine der Sprachentwicklung sind bei jedem Kind gleich, das Tempo verschieden. Im ersten Halbjahr übt das Baby seine Mundmuskulatur zu kontrollieren. Es imitiert Lippenstellungen und trainiert die Stimme. Mit sechs Monaten hat es auch Freude an Blas- und Reiblauten und am Spiel mit Speichel und Lippenschluss. Wenn der Karottenbrei



als Springbrunnen wieder aus dem Mund kommt, ist das tatsächlich – Sprechenlernen.

Mit sieben bis acht Monaten kann Ihr Baby Laute, z. B. Tierlaute, nachahmen. Es interessiert sich für das sprechende Gesicht und betastet den Mund sprechender Menschen. In dieser Zeit passt sich die Sprachmelodie der Muttersprache an. Mit acht bis neun Monaten flüstert das Baby und reiht gleiche Silben aneinander. Mit zehn Monaten versteht es die ersten Wörter, die in seinem Alltag Bedeutung haben: Mama, Papa, Heia, Puppe, Nein.

Sich als Erwachsener eine neue Sprache anzueignen, bedeutet, Grammatikregeln und Vokabel auswendig zu lernen. Ein Baby lernt seine Muttersprache völlig anders. Sprachentwicklung hat von Geburt an mit Beziehung zu tun. Über die Stimme nimmt das Baby Kontakt mit seinen Eltern auf und mit der Zeit werden seine Laute immer unterschiedlicher. Es erkennt bald, dass sich in einem Gespräch Reden und Zuhören abwechseln. Schon mit wenigen Wochen macht Ihr Baby während seiner Zwiegespräche Pausen, um eine Antwort abzuwarten. Auch Mutter und Vater sollten sich an die Gesprächsregeln halten, und tun das meist intuitiv. Wenn das Baby den Blick abwendet, den Kopf wendet, unruhig wird oder sogar schreit, braucht es eine Pause und möchte das Gespräch beenden.

? Wussten Sie, dass ...

Mehrsprachigkeit und Fremdsprachen

Wenn ein Baby auf die Welt kommt, ist es fähig, jede der etwa 6000 Sprachen der Welt zu lernen. Es kann alle Laute unterscheiden, die in irgendeiner dieser Sprachen vorkommen. Diese Fähigkeit verliert es nach etwa sechs Monaten. Ab dann übt es nur mehr die Laute, die es in seiner Umgebung hört. Trotzdem sind Kinder bis ins Schulalter hinein imstande, eine weitere Sprache innerhalb von sechs bis zwölf Monaten grammatikalisch richtig und akzentfrei zu erlernen. Ein Kind, das mehrsprachig aufwächst, lernt die Sprachen parallel. Es wird in allen Sprachen zunächst einen etwas kleineren Wortschatz und einfacheren Satzbau verwenden. Am besten funktioniert Erziehung zur Mehrsprachigkeit, wenn jeweils ein Elternteil immer in derselben Sprache mit dem Kind spricht. Und zwar von Geburt an, falls in den Sprachen unterschiedliche Laute vorkommen. Wenn das Kind in einem Land lebt, wo nicht die Erstsprache seiner Eltern gesprochen wird, sollte es trotzdem zuerst diese Erstsprache lernen. Die Landessprache sollte nach Möglichkeit von jemandem vermittelt werden, dessen Erstsprache sie ist – z. B. im Kindergarten. Wenn Sie Ihr Kind schon früh in eine Fremdsprache einführen wollen, sollten Sie diese Sprache an bestimmte Tätigkeiten binden. Sie können z. B. bei einem bestimmten Spiel immer Englisch sprechen.

Typische erste Laute



2 Monate



Ä, AGH, AGU, ÄHÄ, GUHR

3 Monate



RRRR, GRRR

4 Monate



AAA, LAA, ÖRE, EEE

6 Monate



BA, DA, KA, WA, MA

7–9 Monate



DADA, GAGA

9–13 Monate



MAMA, NAMNAM, NANE

i Tipps

Sprache wird gelernt über Bewegung, Sinneseindrücke und Beziehung. Deshalb sind Schaukelbewegungen, Fingerspiele und Kinderlieder fürs Baby so wichtig.

Baden Sie Ihr Baby in Sprache. Lassen Sie es Ihr Gesicht und Ihre Mundbewegungen beobachten und angreifen. Suchen Sie im Alltag immer wieder Blickkontakt mit Ihrem Baby und laden Sie es damit zum Plaudern ein. Sprechen Sie klar und deutlich.

Beantworten Sie seine Laute: So lernt es den Wechsel von Reden und Zuhören.

Machen Sie Pausen und hören Sie dem Baby zu.

Sagen Sie dem Baby, was Sie gerade tun. Benennen Sie Dinge und zeigen Sie drauf.

Meiden Sie eine laute Umgebung, die das Gehör des Babys schädigen kann.

Ihr Baby liebt einen spielerischen Zugang zur Sprache: Von Liedchen, Reimen und Fingerspielen kann es nicht genug bekommen. Es ist auch begeistert, wenn Sie seine Brabbel-Laute wiederholen.

Mit Störungen der Sprachentwicklung befassen sich Logopäden und Logopädinnen.

Der pädagogisch wertvolle Kochlöffel

In den ersten Jahren gibt es keinen Unterschied zwischen Spielen und Lernen.

Alle Kinder spielen. Sie üben damit angeborene Verhaltensweisen, ahmen Kulturtechniken der Großen nach und entdecken die Eigenschaften ihrer Umwelt. Sie machen sinnliche Erfahrungen, verfeinern Bewegungsabläufe und entwickeln sprachliche und soziale Fähigkeiten. Ihr Baby muss selbst bestimmen können, was, wie lange, wann und mit wem es spielen möchte. Als Eltern können Sie Angebote machen, Sie sollten sich aber nach der Bereitschaft des Babys richten. Leider haben viele Erwachsene das Spielen verlernt. Lassen Sie sich von Ihrem Baby wieder dafür begeistern! Spielen ist niemals verlorene Zeit.

Als Spielzeug eignet sich jeder Gegenstand, der für Ihr Kind interessant und ungefährlich ist. Beobachten Sie, was Ihr Baby gerne anschaut oder angreift. Bieten Sie ihm unterschiedliche Dinge an, dann werden Sie seine Vorlieben bald herausfinden. Orientieren Sie sich auch beim Spielzeugkauf daran – und nicht an Ratschlägen von Marketingabteilungen, die Ihr Kind nicht kennen. Weniger ist mehr. Ein Zimmer voller (noch so liebevoll ausgesuchter) Spielsachen überfordert Ihr Kind.

Ab dem vierten Monat haben die meisten Babys besonderes Interesse an Dingen, die sie bewegen (festhalten, klopfen, werfen, in den Mund stecken usw.) können. Mobiles sind als Spielzeug meist nur kurz interessant, sie vermitteln aber – z. B. über dem Bettchen angebracht – ein Gefühl der Vertrautheit. Das gleiche gilt in der ersten Zeit für Stofftiere und Puppen. Faszinierend für Kinder sind normale Alltagsgegenstände wie Töpfe und Kochlöffel, Tücher, CDs.

Ungefähr in der Mitte des ersten Lebensjahres beginnt Ihr Baby wahrscheinlich, Gegenstände im Zimmer herumzuwerfen und mit Dingen gegeneinander zu schlagen. Das ist ganz normales Spielverhalten, bei dem Ihr Baby viel lernt. Nämlich über die physikalischen Eigenschaften der Dinge: manche Sachen sind weich, manche hart, manche schwer, manche leicht. Einige machen Lärm, wenn man sie auf den Boden wirft, andere nicht. An manchen kann man sich anschlagen, wenn man nicht aufpasst. Stellen



Sie Ihrem Baby in dieser Phase geeignetes Spielzeug zur Verfügung und bringen Sie zerbrechliche Gegenstände in Sicherheit. Hindern Sie es aber nicht am Lernen.

Gegen Ende des ersten Lebensjahres gewinnt das Inhalt-Behälter-Spiel für Ihr Baby an Faszination. Es entdeckt den Unterschied zwischen drinnen und draußen und stellt fest, dass das Äußere einer Sache nicht automatisch etwas über das Innenleben verrät. Hat es bis dahin die Oberfläche eines Gegenstandes mit Mund und Händen erkundet, lernt Ihr Baby jetzt, dass es Dinge gibt, die man ein- und ausräumen kann. Bieten Sie Ihrem Baby Schachteln, Dosen und Becher an. Geben Sie ihm dazu nicht verschluckbare kleine Sachen, die es hineinfüllen kann. Bewahren Sie in den untersten Schubladen in der Küche Gegenstände auf, die Ihr Baby ein- und ausräumen darf.

✓ Checkliste

Woran erkenne ich gutes Spielzeug?

- Das Spielzeug ist stabil und solide verarbeitet. Es hat keinen auffälligen Geruch.
- Kanten sind leicht abgerundet und nicht scharf.
- Die Farbe ist ungiftig und speichelfest und kann nicht abblättern.
- Das Spielzeug ist (ab)waschbar.
- Das Material verträgt Bisse und Schläge und ist unzerbrechlich.
- Teile (z. B. bei Puppen und Puppenkleidung) können sich durch Schläge oder Kauen nicht ablösen.
- Es gibt keine langen Schnüre oder Bänder.

- Es gibt keine kleinen Gegenstände (auch nicht im Inneren), die als ganze in den Mund des Babys passen. Batterien sind hinter verschraubten Deckeln.
- Sie wissen selbst am besten, woran Ihr Baby Interesse hat und womit es gerne spielt. Lassen Sie sich von Aufschriften wie „pädagogisch“ oder „entwicklungsfördernd“ nicht zu sehr beeinflussen.
- Lesen Sie die Gebrauchsanweisung und Warnhinweise.
- Kontrollieren Sie Spielsachen regelmäßig auf Schäden.

Tipps

- Gehen Sie auf Ihr Kind ein und spielen Sie mit ihm, wenn es sich Ihnen zuwendet; lassen Sie es aber auch in Ruhe, wenn es sich abwendet.
- Drängen Sie Ihr Baby nicht zum Spielen. Sie würden es damit nicht fördern, sondern überfordern. Ihr Baby will sich auch alleine beschäftigen (in Ihrer Nähe).
- Gehen Sie nicht streng nach Spielanleitungen vor, sondern verlassen Sie sich auf Ihre Phantasie und die Signale Ihres Babys.
- Behindern Sie Ihr Baby nicht, wenn es Dinge in den Mund stecken will. Sorgen Sie nur dafür, dass es nichts verschlucken oder sich verletzen kann. Auch das Spiel mit Naturmaterialien wie Erde, Sand und Wasser fördert die Entwicklung – achten Sie auf ein Minimum an Hygiene und lassen Sie das zu.
- Babys lieben Kinderreime und einfache Gestenspiele. Ab dem achten Monat machen sie diese mit Begeisterung nach.

Weitere Infos

-  **Linktipp:** <https://kidsactivitiesblog.com/>
Viele Spielideen für Babys (Anleitungen auf Englisch, aber die Bilder sind selbsterklärend)

Wussten Sie, dass ...

Spielen von 0 bis 1

0 bis 3 Monate: In den ersten Monaten sind Mutter und Vater die wichtigsten Spielpartner eines Babys. Es ist vor allem am sozialen Spiel interessiert, also am „Plaudern“ mit seinem Gegenüber. Zwischendurch möchte es allein spielen und beschäftigt sich dann am liebsten mit seinen Händen. Passendes Spielzeug: Bunter Ball, Mobile, Glöckchen, Rassel

4 bis 6 Monate: Das Baby beginnt, gezielt nach Gegenständen zu greifen. Sobald es sie erfasst hat, nimmt es sie in den Mund. Das liegt daran, dass der Mund in dieser Zeit sein wichtigstes Wahrnehmungsorgan ist. Durch das Befühlen mit Lippen und Zunge verschafft sich das Kind Informationen über die physikalischen Eigenschaften seiner Umwelt. Passendes Spielzeug: Gegenstände unterschiedlicher Größe, Form, Oberfläche und Farbe aus verschiedenen Materialien.

6 bis 9 Monate: Das Baby erkundet Dinge jetzt mit den Händen, bewegt sie, klopft und wirft mit ihnen. Mit acht Monaten schaut es die Dinge schließlich ganz genau an und betastet sie mit einem Finger. Passendes Spielzeug: wie bisher.

9 bis 12 Monate: In diesem Alter entwickeln Kinder Merkfähigkeit und Verständnis für Ursache und Wirkung. Sie lieben Versteckspiele (z. B. ein Würfel verschwindet in einer Schachtel) und Wenn-Dann-Spiele (z. B. Puppe hinunterwerfen – Mama hebt sie auf). Passendes Spielzeug: Gegenstände, die man herumziehen oder im Raum herumbewegen kann und Dinge, die Geräusche machen, außerdem Behälter mit Inhalt.



Date mit rosa Elefant

Denken Sie an irgendetwas, nur nicht an einen rosa Elefanten! Geschafft? Nein? Ähnlich wird es Ihnen gehen, wenn Sie endlich wieder mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin allein Zeit verbringen können: Reden Sie über irgendetwas, nur nicht über Ihr Baby. Geschafft?

Es scheint kaum vorstellbar, aber es ist wahr: Dieses kleine Wesen, Ihr Baby, wird eines Tages erwachsen sein und seiner eigenen Wege gehen. Mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin möchten Sie Ihr Leben auch dann noch teilen. Grund genug, auch in der momentan anstrengenden Situation nicht auf Ihre Liebesbeziehung zu vergessen.

„Mein Leben hat sich durch Sophies Geburt komplett verändert“, erzählt Susanne, die ihren Job im Reisebüro an eine Karenzvertretung übergeben hat. „Es ist eine große Umstellung, die Kolleginnen nicht mehr jeden Tag zu sehen und auf ein eigenes Einkommen zu verzichten. Ich mag meinen Job und mache mir Sorgen, wie ich ihn später mit Sophies Betreuung vereinbaren kann. Lieber würde ich die Zeit als Mutter und Hausfrau genießen. Viele Gedanken gehen mir durch den Kopf, die mein Mann nicht versteht. Für ihn läuft ja alles weiter wie gehabt, plus Baby.“

In den meisten Fällen verändert ein Kind das Leben der Frau zunächst mehr als das des Mannes. Demgegenüber haben manche Männer das Gefühl, in zwei Welten zu leben. Susannes Mann Hannes sagt: „Im Büro haben mir alle gratuliert, als Sophie da war. Auch der Chef hat mit mir angestoßen. Nach dem Papamonat war im Büro alles beim Alten. Ich bin aber im Kopf oft bei Susanne und Sophie.“ Auch für den jungen Vater ist es eine Umstellung: Das Baby fordert Energie und an Zweisamkeit mit der Partnerin ist kaum zu denken.

Unter gleichberechtigten Partnern ist es wichtig, die Aufteilung von Erwerbstätigkeit und Arbeit daheim so früh wie möglich zu besprechen. So können Sie Missverständnisse oder Unzufriedenheit vermeiden. Das ist aber nur die Spitze des Eisbergs. Offen über die eigenen Gefühle in der neuen Situation zu reden, fällt Ihnen vielleicht schwer, wirkt aber Wunder.

Auch in der Freizeit ändert sich für junge Eltern viel. Der zeitliche und finanzielle Spielraum ist plötzlich kleiner. Manche Unternehmungen sind mit einem kleinen



Baby möglich (z. B. Heurigenbesuche im Sommer), andere nicht (z. B. Clubbesuche). Der Freundeskreis verändert sich.

Freiräume sind notwendig. Ermöglichen Sie Ihrem Partner, Ihrer Partnerin einmal pro Woche einem Hobby nachzugehen – ohne Kind und ohne schlechtes Gewissen. Schaffen Sie auch Platz für gemeinsames Vergnügen. Zwar brauchen romantische Stunden mehr Planung als früher, sie können aber genauso schön und erfüllend sein.

Im ersten Jahr sollten Sie Ihr Kind nicht mehr als einen Tag in der Obhut anderer (auch Verwandter) lassen. Es versteht Ihre Abwesenheit noch nicht als vorübergehend und wird Sie sehr vermissen.

✓ Checkliste

Einen Konflikt lösen

- Das Problem wahrnehmen und benennen.
- Das Problem und die eigenen Gefühle möglichst genau beschreiben. „Ich“-Sätze benutzen statt „man“ oder „du“. Nicht verallgemeinern („immer“, „nie“).
- Dem anderen zuhören, wenn er das gleiche tut.
- Rückmelden („Du meinst also ...“) und zusammenfassen. Fragen, wenn man etwas nicht versteht.
- Wünsche, Vorstellungen, Ziele formulieren.
- Gemeinsam mehrere Lösungsmöglichkeiten finden und ihre Vor- und Nachteile besprechen (aber nicht bewerten).
- Die für beide beste Lösung auswählen und die Schritte zur Umsetzung besprechen.
- Sich bedanken und einen Termin planen, wo überprüft wird, ob die Lösung gut war.

? Wussten Sie, dass ...

Das erste Mal danach

Durch Schwangerschaft und Geburt legt das Sexualleben eine von Paar zu Paar unterschiedlich lange Pause ein. Medizinisch begründet ist sie jedenfalls für die Dauer des Wochenflusses. Danach können Geburtsverletzungen wie Dammriss oder –schnitt noch Schmerzen verursachen. Auch Erschöpfung, Unzufriedenheit oder Unsicherheit verhindern sexuelle Aktivität. Alle Gründe sind normal und ernst zu nehmen. Sich dem Partner zuliebe zum Geschlechtsverkehr zu zwingen, kann sich langfristig negativ auf die Beziehung auswirken. Überlegen Sie auch: Eine ungleiche Verteilung der Lust ist oft Zeichen einer ungleichen Verteilung der Last!

Außer Lust braucht Sex auch Zeit und Platz. „Das erste Mal danach“ muss vielleicht im Voraus geplant werden. Und wie beim echten ersten Mal gibt es keine Garantie, dass es überwältigend wird. Wer nicht gleich ein weiteres Kind will, darf nicht auf die Verhütung vergessen. Nicht stillende Frauen haben oft bereits fünf Wochen nach der Geburt den ersten Eisprung, und auch stillende Frauen können sich nicht darauf verlassen, dass der Eisprung ausbleibt.

i Tipps

Sprechen Sie einander nicht mit Mama und Papa an.

Nehmen Sie sich immer wieder Zeit für den Partner / die Partnerin und nicht nur für Ihr Kind. Interessieren Sie sich für seinen / ihren Alltag.

Verteilen Sie die Belastung durch Kind und Haushalt so, dass sie Ihnen beiden gerecht erscheint.

Vermeiden Sie Machtkämpfe. Für Sieg und Niederlage ist in einer Partnerschaft kein Platz.

Pflegen Sie alte und neue gemeinsame Kontakte.

Sprechen Sie miteinander, aber nicht nur über Probleme.

Erzählen Sie einander von Ihren (neuen) Gefühlen, von Ihrer Liebe, Ihren Wünschen, Ihren Ängsten, Ihrer Eifersucht ... Ermutigen Sie einander, offen darüber zu reden und zeigen Sie Verständnis.

Kommt von einer Seite mehr sexuelles Begehren als von der anderen, akzeptieren Sie das. Zeigen Sie, wann Sie Lust haben und erklären Sie, dass Lustlosigkeit in dieser Lebensphase keine persönliche Zurückweisung ist.

Auch Kuscheln ohne Geschlechtsverkehr schafft Intimität und ein Gefühl der Zusammengehörigkeit.



Eltern sind keine Übermenschen

Ein Kind bedeutet nie reine Freude. Manchmal bringt das Baby einen zur Verzweiflung und an seine Grenzen. Gestehen Sie sich Gefühle wie Wut und Überforderung ein. Aber lassen Sie sie nicht an Ihrem Baby aus. Es ist klein, wehrlos und sehr verletzlich.

„Schon wieder brüllt das Baby, nicht einmal duschen kann ich in Ruhe!“

„Ich bin so müde, total ausgelaugt. Mir reicht's, ich kann nicht mehr. Gleich explodiere ich!“

„Immer bin ich für das Kind zuständig. Ohne Kind könnte ich tun und lassen, was ich will.“

„Wenn mir das jemand vorher gesagt hätte, hätte ich mir sicher kein Baby gewünscht!“

All das sind echte Gefühle echter Eltern. Schockierend? Nein, ganz normal. Würden Sie das auch manchmal gerne hinausschreien? Dann sperren Sie sich allein in ein Zimmer und tun Sie es. Es ist nicht verboten.

Danach versuchen Sie, das Problem an der Wurzel zu packen. Überlegen Sie, was da alles zusammengekommen ist. Oft ist das Babygeschrei nur der sprichwörtliche Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Denken Sie nach, was bei Ihnen aus dem Gleichgewicht geraten ist. Ziehen Sie Bilanz: Gefällt Ihnen Ihre neue Rolle? Warum waren Sie früher zufriedener? Was sind die Vorteile Ihres neuen Berufes? Was genau ist Ihnen zu viel?

Wenn Sie vor der Geburt berufstätig waren, fehlt Ihnen vielleicht der Kontakt mit Erwachsenen oder die fachliche Herausforderung. Sie sind zwar von den beruflichen Zwängen befreit, haben dafür aber kaum Rückzugsmöglichkeiten. Dazu das Gefühl, nie etwas fertig machen zu können, pausenlos reagieren zu müssen.



Oft kommen auch noch Kritik von außen, Spannungen mit Familienmitgliedern und eigene Zweifel hinzu. Sie wissen gar nicht mehr, was gut und richtig ist, fühlen sich ohnmächtig und ausgelaugt. Der Impuls, das Baby anzuschreien und sogar der momentane Gedanke, es wäre besser nie geboren, sind normal. Doch Ihr Baby ist nicht schuld. Wenn es weint, tut es das in diesem Alter niemals, um Sie zu stören, zu ärgern oder gar zu erpressen. Deshalb ist das Wichtigste, dass Sie Ihre Wut nicht am Kind auslassen. Wenn Sie es anschreien, weint es verzweifelt und Sie fühlen sich noch schlechter. Da Ihr Baby mit seinen feinen Sinnen sehr wohl spürt, was in Ihnen vorgeht, können Sie ihm aber auch nichts vormachen. Wenn Sie Ihre Wut durch besonders liebevolle Zuwendung überspielen, verwirren Sie das Baby. Es weiß dann nicht mehr, ob es seinen Wahrnehmungen trauen kann.

Wenn Sie sich ärgern, wenn Sie wütend oder verzweifelt sind, sagen Sie es ruhig Ihrem Baby. Es lernt, dass auch andere Menschen Bedürfnisse haben. Sprechen Sie in kindgerechter Form, denn sehr starke Aggressionen machen Ihrem Baby Angst. Wenn Sie glauben, dass Sie im Moment nicht dazu fähig sind, verlassen Sie den Raum und versuchen Sie, sich zu beruhigen. Was immer Sie tun, greifen Sie nie Ihr Kind an. Es ist Ihnen ausgeliefert, im Guten wie im Bösen.



✓ Checkliste

„Ich halte das nicht mehr aus!“

- Zuerst lege ich mein Baby in sein Bettchen und schließe die Tür.
- Im anderen Zimmer lasse ich die körperliche Spannung hinaus, indem ich stampfe, tanze, die Zeitung zerknülle (im Notfall auch diese Seite).
- Dann setze oder lege ich mich bequem hin und atme tief, bis ich ruhiger bin. Ich entspanne insbesondere die Kiefermuskeln. Vielleicht hilft mir eine Atemübung aus der Geburtsvorbereitung.
- Ich kümmere mich wieder ums Baby. Ein Spaziergang täte jetzt gut. Oder ein Telefonat.
- Heute muss ich nicht alles erledigen, was ich mir vorgenommen habe!

i Tipps

- Tun Sie regelmäßig etwas, das Ihnen wirklich Spaß macht. Planen Sie Auszeiten.
- Nehmen Sie die Grenzen Ihrer Belastbarkeit ernst, statt sie immer wieder zu erweitern.
- An schwierigen Tagen müssen Sie nicht alles erledigen, was Sie sich vorgenommen haben.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Eltern-Aufgaben ungleich verteilt sind, sprechen Sie mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin darüber.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht die einzige Person im Haushalt sind, die eine bestimmte Arbeit gut kann. Fühlen Sie sich nicht automatisch für alles zuständig.
- Sind Sie überlastet? Suchen Sie Unterstützung durch Verwandte, Freundeskreis oder Babysitter.
- Ziehen Sie die Notbremse, bevor Sie Ihre Wut am Baby auslassen. Schlagen und schütteln(!) Sie niemals Ihr Kind.
- Setzen Sie sich mit den tatsächlichen Ursachen Ihrer Wut auseinander.
- Sehen Sie allen anderen Belastungen wie familiären Problemen, Geldsorgen oder beruflichem Druck ins Auge.
- Bei Familienberatungsstellen und anderen Unterstützungsinstitutionen können Sie offen über Ihre Probleme sprechen und sich helfen lassen.

? Wussten Sie, dass ...

Wie man Änderungen (sanft, aber bestimmt) durchsetzt

Wenn Sie den Dingen auf den Grund gegangen sind und festgestellt haben, dass sich etwas ändern muss ... Ändern Sie es! Und so gehen Sie mit den Reaktionen des Umfelds am besten um:

1. **Phase: Nichtbeachtung** – Der Partner, die Partnerin, die Familie hofft, dass es sich bei der Änderung um einen einmaligen Zufall handelt und ignoriert ihn. Was Sie tun: Sie ignorieren die Nichtbeachtung und beharren auf der Änderung.
2. **Phase: Lustigmachen** – Jetzt bekommen Sie Sätze wie „Warum bist du so komisch?“ zu hören. Noch kann sich Ihre Umgebung nicht vorstellen, dass Sie es ernst meinen mit der Veränderung. Was Sie tun: Bleiben Sie freundlich, aber bestimmt dabei. Auf lustige Fragen können Sie schlagfertig antworten. Etwa: „Ich bin nicht komisch. Ich habe nur meine Midlifecrisis vorverlegt.“
3. **Phase: Angreifen** – Da Sie auf humorvollen Widerstand nicht eingegangen sind, kommt jetzt ernsthafte Gegenwehr. Dazu gehören auch Attacken unter der Gürtellinie. Z. B.: „Komm wieder mal runter von deinem Ego-Trip!“ Was Sie tun: Sie lassen sich nicht beeindruckt. Versuchen Sie, Ruhe zu bewahren. Sie müssen sich nicht verteidigen!
4. **Phase: Einsicht** – Sie haben es geschafft. Vielleicht war es nur eine kleine Veränderung, die Sie durchsetzen konnten – dann nehmen Sie sich gleich die nächste vor. Was Sie tun: Sie überlegen, wo ein Dankeschön oder ein Lob angebracht sein könnte.

Zurück in den Job – aber wann?

Momentan steht Ihr Baby im Mittelpunkt. Es ist aber nie zu früh, über die Zukunft nachzudenken.

Werden Sie in Ihren alten Beruf zurückkehren? Eine Ausbildung abschließen? Teilen Sie die Karenz partnerschaftlich? Wollen – und können – Sie bei Ihrem Kind zu Hause bleiben? Es stehen Entscheidungen an, die für alle Familienmitglieder wichtig sind. Je früher Sie darüber sprechen, desto besser.

Genau genommen ist Ihrem Kind das Thema Erwerbstätigkeit egal. Es fühlt sich geborgen, wenn es gut versorgt wird, in seiner kleinen Welt eine Ordnung erkennt und genug Kontakt mit den Haupt Bezugspersonen hat. Wenn das garantiert ist, wird es sich gesund entwickeln – egal, ob seine Eltern arbeiten gehen oder ein Elternteil ausschließlich daheim ist.

Sammeln Sie Informationen und Erfahrungsberichte und sprechen Sie mit allen Beteiligten. Finden Sie die in Ihrem einzigartigen Fall beste Aufteilung von Berufsarbeit, Kinderbetreuung und Haushalt: Das ist jene, die langfristig die Bedürfnisse von Kind und Eltern ernst nimmt und die Belastungen gerecht verteilt.

Die ersten beiden Lebensjahre sind sehr wichtig für die Eltern-Kind-Bindung und legen den Grundstein für spätere Beziehungen Ihres Kindes. Es hat Vorteile, wenn ein Kind in dieser Zeit hauptsächlich von den Eltern und nicht mehr als 10 Stunden pro Woche von wenigen zusätzlichen Personen betreut wird.

Wenn vor dem zweiten Geburtstag schon mehr als 10 Stunden Betreuung nötig sind, braucht Ihr Kind eine wirkliche Bezugsperson. Eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen dauert bei regelmäßigem Kontakt vier bis acht Wochen. Während der Fremdelphase (ca. im Alter von 6 bis 12 Monaten und um 18 Monate) braucht Ihr Baby vielleicht sogar noch länger. Rechnen Sie diese Eingewöhnungszeit unbedingt ein, wenn Sie Ihren Wiedereinstieg organisieren. Am besten ist es, wenn Ihr Baby in seiner gewohnten Umgebung betreut wird. Viele Eltern entscheiden sich für Tagesmütter/-väter oder Krippen. Qualitätsmerkmale für diese sind: Jeweils vier Kleinkindern



steht eine Betreuungsperson zur Verfügung, die Räume haben warme Farben, es gibt Kuschecken und Bewegungszonen sowie einen Garten, der Schlafraum ist ruhig, die Tageseinteilung berücksichtigt individuelle Vorlieben der Babys, und die Eingewöhnungsphase ist flexibel und mehrere Wochen lang.

Fürs Baby ist das Wichtigste die Regelmäßigkeit und Beständigkeit seiner Umgebung und seines Tagesablaufs. Es verkraftet häufigere kürzere Trennungen von den Hauptbezugspersonen besser als seltene lange. Regelmäßige Dienstzeiten an mehreren Tagen sind daher langen Zeitblöcken vorzuziehen.

Stellen Sie sich darauf ein, dass Vorgesetzte, Kollegen und Kolleginnen denselben Einsatz wie vor der Geburt Ihres Babys erwarten. Kinderbetreuung und Haushalt fordern aber mehr Energie als früher. Stecken Sie Ihre Grenzen ab und überfordern Sie sich in keinem der Lebensbereiche.

Informieren Sie alle über Ihre Situation und holen Sie sich Unterstützung, wo Sie sie brauchen. Besonders Alleinerziehende sind auf eine funktionierende Zusammenarbeit mit Arbeitgeber, Kinderbetreuung und sozialem Netz angewiesen. Haben Sie kein schlechtes Gewissen: weder wenn Sie sich morgens von Ihrem Kind verabschieden, noch wenn Sie Ihren Arbeitsplatz pünktlich verlassen (obwohl die kinderlose Kollegin noch bleibt). Rechnen Sie auch damit, dass Ihre Entscheidung in der Umgebung Reaktionen hervorruft. Kommentare reichen von direkten Vorwürfen über versteckte Anklagen bis hin zur Verwunderung, wenn Ihr Baby trotzdem gut gedeiht. Zum Trost: Frauen, die daheim bleiben, müssen ebenso mit ungerechtfertigten Kommentaren umgehen.

Tipps

Tipps für Hausfrauen und Hausmänner

- Daheim gibt es keine geregelten Arbeitszeiten und die Arbeit hört nie auf. Daher ist Zeitmanagement sehr wichtig, damit Sie auf Dauer nicht den Eindruck haben, zu kurz zu kommen.
- Mit dem Argument „Du bist eh daheim ...“ neigen andere Familienmitglieder dazu, Aufgaben an Sie abzugeben. Setzen Sie Grenzen.
- Hausfrauen ebenso wie Hausmänner finden in der Gesellschaft selten die angemessene Wertschätzung, geraten leichter in finanzielle Abhängigkeit und Isolation. Mit diesen Fallen sollten Sie umgehen können.
- Besprechen Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin einen Zeitplan, bei dem Berufsarbeit, Hausarbeit und Kinderbetreuung gerecht aufgeteilt sind und Zeit für Partnerschaft, Ruhe und Hobbys eingeplant ist.
- Pflegen Sie Kontakt zu Ihrem früheren beruflichen Umfeld.
- Bleiben Sie mit einem guten Gefühl zu Hause. Die Babyzeit ist einmalig, berufliche Möglichkeiten gibt es auch später.

Karenzväter erzählen ...

„Kinder entwickeln sich so schnell. Die ersten Monate sind besonders spannend, das wollte ich nicht veräumen!“

„Die Väterkarenz hat meine Beziehung sowohl zu meiner Frau als auch zu unserem Kind gestärkt.“

„Ich will nicht sagen, dass alles immer toll war. Manchmal habe ich mich ins Büro gesehnt. Aber nie im Leben habe ich so viel gelacht und wurde so zu Tränen gerührt.“

„Die Einbuße an Einkommen wurde mehr als wettgemacht durch die schöne Zeit.“

Immer mehr Väter wollen sich an der Kindererziehung beteiligen und gehen in Karenz. Überlegen Sie, ob das auch für Sie in Frage kommt. Besprechen Sie Ihre neue Situation mit Vorgesetzten und Kollegen. Lassen Sie es drauf ankommen: Eventuell stoßen Sie auf viel mehr Verständnis als Sie glauben.

Checkliste

Entscheidungshilfe zum Wiedereinstieg

Je mehr der folgenden Fragen Sie mit JA beantworten, desto besser ist der Zeitpunkt für den Wiedereinstieg. Wenn Sie irgendwo NEIN sagen, bedeutet das nicht unbedingt, dass Sie noch abwarten müssen. Beschäftigen Sie sich aber mit diesen Themen noch einmal.

Schaffen Sie es, Ihr Kind nicht mehr den ganzen Tag um sich zu haben?

Haben Sie die Familien- und Erwerbsarbeit partnerschaftlich aufgeteilt?

Haben Sie über Ihren Wiedereinstieg mit dem anderen Elternteil gesprochen?

Haben Sie eine gute und verlässliche Betreuung für Ihr Kind gefunden?

Hat Ihr Kind sich bereits an die Fremdbetreuung gewöhnt?

Fühlen Sie sich wohl bei dem Gedanken, dass Ihr Kind eine weitere Bezugsperson bekommt?

Gehen Sie mit gutem Gewissen aus dem Haus?

Sind Sie bereit, für Ihr Kind auf einen Teil Ihrer Freizeit zu verzichten?

Können Sie Ihrem Kind einen regelmäßigen Tages- und Wochenablauf bieten?

Haben Sie einen Notfallplan (z. B. bei Ausfall der Betreuung, Krankheit)?

Haben Ihre Vorgesetzten, Kollegen und Kolleginnen Verständnis für Ihre Situation?

Freuen Sie sich darauf, wieder arbeiten zu gehen?

Alles was Recht ist

Es gibt die unterschiedlichsten Familienmodelle. Neben der Kleinfamilie gibt es eine zunehmende Zahl an Alleinerziehenden, Patchworkfamilien und getrennt lebenden Paaren mit Kindern. In allen Situationen stellen sich rechtliche Fragen.



Pflege, Erziehung, gesetzliche Vertretung und Vermögensverwaltung sind zugleich Recht und Pflicht der Eltern gegenüber ihrem Kind. Zusammen gefasst werden sie unter dem Begriff „Obsorge“. Bei aufrechter Ehe haben beide Elternteile die Obsorge. Unverheiratete Eltern können beim Standesamt (bis zum 2. Geburtstag kostenlos) bestimmen, dass sie gemeinsam die Obsorge haben. Sind sich die Eltern nicht einig, kann die gemeinsame Obsorge bei Gericht beantragt werden. Sonst hat die Mutter die alleinige Obsorge. Haben die Elternteile gemeinsame Obsorge, aber getrennte Wohnsitze, müssen sie festlegen, welcher Elternteil das Kind hauptsächlich betreuen soll – die Obsorge dieser Person kann nicht auf gewisse Bereiche beschränkt werden. Weitere Informationen: www.oesterreich.gv.at > Familie und Partnerschaft > Obsorge

Im Fall einer Scheidung können die Eltern bei Gericht vereinbaren, dass ein Elternteil allein mit der Obsorge betraut wird, dass zusätzlich der andere Elternteil in bestimmten Angelegenheiten ein Obsorgerecht hat, oder drittens, dass die Obsorge beider Elternteile aufrecht bleibt. Gelingt innerhalb von sechs Monaten keine Einigung, trifft das Gericht zunächst eine vorläufige, später eine endgültige Entscheidung, wobei das Wohl des Kindes im Mittelpunkt steht.

Für den Unterhaltsanspruch des Kindes gegen seine Eltern spielt es keine Rolle, ob diese verheiratet sind. Ein Kind, das mit seinen Eltern im gemeinsamen Haushalt lebt, hat Anspruch auf Naturalunterhalt, das heißt Versorgung mit Wohnung, Nahrung, Kleidung usw. Leben die Eltern getrennt, erbringt grundsätzlich der Elternteil, in dessen Haushalt das Kind lebt, seine Unterhaltsleistung als Naturalunterhalt. Der andere Elternteil ist zur Leistung von Geldunterhalt verpflichtet. Die Berechnung erfolgt aufgrund eines Prozentsatzes vom Nettoeinkommen unter Berücksichtigung der erbrachten Betreuungsleistungen. Über die Höhe des Unterhalts kann zwischen den Elternteilen vor Gericht oder vor dem Kinder- und Jugendhilfeträger ein Vergleich abgeschlossen werden. Gelingt dies

nicht, entscheidet das Gericht. Weitere Informationen: www.jugendwohlfahrt.at/unterhaltsrechner.php

Bezahlt der dazu verpflichtete Elternteil den Unterhalt nicht, kann der Wohnsitz-Elternteil den Kinder- und Jugendhilfeträger (das Jugendamt) zum Vertreter des Kindes in Unterhaltsangelegenheiten bestellen. Das Jugendamt bringt dann erforderliche Anträge ein, überwacht die Zahlungen und führt bei Bedarf Exekution.

Jeder Elternteil und das Kind haben gesetzlich das Recht, einander zu treffen. Das Kontaktrecht (früher Besuchsrecht) sollte einvernehmlich zwischen beiden Elternteilen und dem Kind geregelt werden. Gibt es keine Einigung, muss das Gericht eine Regelung treffen. Ist die Durchsetzung der Kontakte problematisch, kann das Gericht auf Antrag oder von Amts wegen eine Besuchsbegleitung anordnen. Auch können sich die Eltern aufgrund einer privaten Vereinbarung dazu entscheiden. Bei der Besuchsbegleitung werden die Eltern und das Kind durch eine fachlich geeignete, neutrale und objektive Person betreut. Das Kontaktrecht besteht unabhängig davon, ob ein Elternteil seine Unterhaltsverpflichtung erfüllt oder nicht.

Können Mutter und Vater die Karenz teilen?

Ein arbeitsrechtlicher Anspruch auf Karenz besteht bis zum 2. Geburtstag des Kindes. Die Karenz kann zwischen den Eltern zweimal geteilt werden, das heißt, dass insgesamt drei Karenzteile zulässig sind (z. B. Mutter / Vater / Mutter). Jeder Karenzteil muss mindestens zwei Monate dauern.

Beim ersten Wechsel der Karenz können die Eltern ein Monat gleichzeitig Karenz in Anspruch nehmen. Dadurch endet die Gesamtdauer der Karenz um ein Monat früher. Während der gleichzeitigen Karenz kann nur ein Elternteil Kinderbetreuungsgeld beziehen. Wenn Sie unmittelbar im Anschluss an Ihren Partner / Ihre Partnerin einen Karenzteil in Anspruch nehmen wollen, müssen Sie das spätestens drei Monate vor Ende des laufenden Karenzteiles dem Unternehmen bekannt geben. Achtung: Der Kündigungs- und

Entlassungsschutz gilt ab vier Monate vor dem gewünschten Karenzbeginn.

Beide Elternteile haben die Möglichkeit, drei Monate ihrer Karenz aufzuschieben. Diese aufgeschobene Karenz ist bis zum 7. Geburtstag des Kindes oder aus Anlass eines späteren Schuleintrittes zu verbrauchen. So können maximal sechs Monate des Karenzanspruchs verschoben werden. Der Anspruch auf das Kinderbetreuungsgeld kann aber nicht verschoben werden! Weitere Informationen: www.bmaw.gv.at > Arbeitsrecht

Welche Kinderbetreuungsgeld-Varianten gibt es und wie viel darf ich dazuverdienen?

Das Kinderbetreuungsgeldgesetz bietet 2 Systeme zur Auswahl: Das pauschale Kinderbetreuungsgeld-Konto erhalten Eltern unabhängig von einer früheren Erwerbstätigkeit für einen Zeitraum von 365 bis 851 Tage (bei Bezug eines Elternteiles) bzw. 456 bis 1063 Tage (bei Bezug beider Elternteile) gerechnet ab der Geburt des Kindes. Während des Bezuges können 60% der früheren Einkünfte (18.000 Euro pro Jahr) dazuverdient werden.

Das einkommensabhängige Kinderbetreuungsgeld steht erwerbstätigen Eltern alternativ zur Wahl. Ein Elternteil kann bis zu 365 Tage (gerechnet ab der Geburt) KBG beziehen, wechseln sich die Eltern ab, können sie gemeinsam 426 Tage KBG beziehen. Die Zuverdienstgrenze entspricht etwa der Geringfügigkeitsgrenze. Wenn sich Eltern den Bezug der Leistung annähernd gleich aufteilen (50:50 bis 40:60), erhalten sie einen Partnerschaftsbonus in Höhe von 500 Euro pro Elternteil.

Nähere Informationen: www.bundeskanzleramt.gv.at/kinderbetreuungsgeld

Welche Möglichkeiten gibt es für Väter unmittelbar nach der Geburt?

Erwerbstätige Väter, die sich unmittelbar nach der Geburt des Kindes für eine Familienzeit (rd. ein Monat) entscheiden, erhalten den Familienzeitbonus in Höhe von 23,91 Euro (Wert 2023).

Kann ich Elternteilzeit in Anspruch nehmen?

Eltern haben einen Rechtsanspruch auf eine Teilzeitbeschäftigung (Elternteilzeit) bis maximal zum 7. Geburtstag des Kindes (oder einem späteren Schuleintritt des Kindes), sofern ihr Arbeitsverhältnis mindestens 3 Jahre ange-

dauert hat und der Betrieb mehr als 20 Arbeitnehmende beschäftigt. Eine Vereinbarung mit dem Betrieb über die Rahmenbedingungen (Beginn, Dauer, Ausmaß, Lage der Arbeitszeit) ist erforderlich. Liegen die Voraussetzungen der Betriebsgröße und/oder der Zugehörigkeitsdauer nicht vor, kann eine Teilzeitbeschäftigung längstens bis zum 4. Geburtstag des Kindes vereinbart werden. Weitere Voraussetzung ist, dass Sie mit dem Kind im gemeinsamen Haushalt leben (bzw. die Obsorge für das Kind haben) und dass sich der andere Elternteil nicht für dasselbe Kind in Karenz befindet. Beide Eltern können aber gleichzeitig in Elternteilzeit gehen.

Wann steht Pflegefreistellung zu?

Arbeitnehmende haben Anspruch auf Pflegefreistellung für längstens eine Woche pro Arbeitsjahr, wenn sie einen im gemeinsamen Haushalt lebenden erkrankten nahen Angehörigen pflegen müssen, oder wenn sie aufgrund des Ausfalls der Betreuungsperson ein Kind betreuen müssen, oder wenn sie ein erkranktes Kind (unter 10 Jahre) ins Krankenhaus begleiten. Elternteilen steht dieses Recht auch zu, wenn sie mit ihren Kindern nicht im gemeinsamen Haushalt leben. Eine weitere Woche Pflegefreistellung steht zu, wenn ein im gemeinsamen Haushalt lebendes Kind (auch Adoptiv-, Pflege- oder Stiefkind) unter 12 Jahre im laufenden Arbeitsjahr neuerlich erkrankt.

Braucht mein Kind einen eigenen Reisepass?

Für Auslandsreisen benötigt Ihr Kind einen Reisepass. Eine Miteintragung im Pass der Eltern ist nicht mehr möglich. Für Kinder bis zum 2. Geburtstag ist der erste Pass kostenlos. Er gilt zwei Jahre. Der Pass kann nur von einem Elternteil beantragt werden, der die gesetzliche Vertretung für das Kind hat. Das Kind muss zwecks Identitätsfeststellung anwesend sein – das gilt von Geburt an! Die zuständige Behörde ist das Passamt im Magistrat bzw. Magistratischen Bezirksamt bzw. die Passabteilung in der Bezirkshauptmannschaft.

Weitere Infos



Linktipp: www.familienportal.gv.at mit Kinderbetreuungsgeld-Rechner und Familienbeihilfen-Rechner

Infoline Kinderbetreuungsgeld 0800 240 014
(Mo–Do 9–15 Uhr)

Buch-Tipps

- 1 **Remo H. Largo**, Babyjahre: Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren; Piper Taschenbuch
- 2 **Loretta Stern, Anja Constance Gaca**, Das breifrei!-Kochbuch: So schmeckt es dem Baby und der ganzen Familie; Kösel-Verlag
- 3 **Ingeborg Hanreich**, Essen & Trinken im Säuglingsalter; Hanreich Verlag
- 4 **Susanne Mierau, Anja Constance Gaca**, Mein Schreibbaby verstehen und begleiten: Der geborgene Weg für High Need Babys; GU Verlag
- 5 **Sabine Bohlmann**, Sing und spiel mit mir (mit CD): Der große Spieleschatz für kleine Entdecker; GU Verlag
- 6 **Herbert Renz-Polster, Nicole Menche, Arne Schäffler**, Gesundheit für Kinder: Kinderkrankheiten verhüten, erkennen, behandeln: Moderne Medizin – Naturheilverfahren – Selbsthilfe; Kösel-Verlag
- 7 **Herbert Renz-Polster**, Menschenkinder: Artgerechte Erziehung – was unser Nachwuchs wirklich braucht; Kösel-Verlag
- 8 **Vera Rosenauer**, (Über)lebenstraining für Eltern; Books on Demand
- 9 **Hetty van de Rijt, Frans X. Plooij, Xaviera Plas-Plooij**, Oje, ich wachse! Von den 10 „Sprüngen“ in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes während der ersten 20 Monate und wie Sie damit umgehen können; Mosaik Verlag
- 10 **Theodor Hellbrügge (Hrsg.)**, Die ersten 365 Tage im Leben eines Kindes: Die Entwicklung des Säuglings; Theodor-Hellbrügge-Stiftung

ElternTIPPs

Tipps und Informationen zum jeweiligen Lebensalter Ihres Kindes oder Ihrer Familiensituation.

- Neugeboren
- Babyalter
- Kleinkindalter
- Kindergartenalter
- Volksschulalter
- Jugendalter
- Alleinerziehend
- Patchworkfamilie
- Eltern 35plus
- Kinder mit Behinderung

Erhältlich unter
www.eltern-bildung.at/service/service/bestellservice/



FamilienGuide

Informationen zu Familienleistungen und rechtlichen Rahmenbedingungen für Familien



Internet

Die Website www.eltern-bildung.at bietet monatlich wechselnde Erziehungsthemen, Beiträge von Fachleuten und Eltern, wöchentliche News, Link- und Literatortipps sowie einen Veranstaltungskalender, in dem Eltern-Kind-Gruppen, Vorträge, Workshops und Elternseminare gemeinnütziger Träger zu finden sind.



Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

