

**1**

2

3

4

5

6

Zusammen wachsen:

Grundlagen der gesunden Entwicklung

Das Baby: Eine Persönlichkeit von Anfang an	S. 4
Bindung: Streben nach Sicherheit und Geborgenheit	S. 6
Eltern-Kind-Beziehung: Im Miteinander wachsen	S. 10
Depressionen: Wenn die Freude ausbleibt	S. 16
Schreien: Wie viel ist normal?	S. 18
Vater, Mutter, Eltern sein	S. 23
Kinderbetreuung: Ihr Kind in guten Händen	S. 26
Stichwort Erziehung	S. 33



Stichwortregister

Schnell zu finden:

- Alleinerziehende S. 25
- Anregung S. 14
- Baby-Blues S. 16
- Babysitter S. 32
- Bedürfnisse, kindliche S. 4ff, 9
- Behinderung S. 7, 12, 23, 26, 27, 27, 28
 - Betreuung S. 26, 27, 28
 - Bindung S. 7
 - Eltern-Kind-Beziehung S. 12
 - Familienentlastung S. 23
- Berufstätigkeit S. 27, 28
- Beziehung S. 6, 10ff
- Bezugspersonen S. 6, 7, 8, 27
- Bindung S. 6ff, 27
- Bindungsverhalten S. 7
- Blickkontakt S. 14, 15
- Blickverhalten S. 15
- Depressionen S. 16ff
- Eigenaktivität, kindliche S. 4, 11
- Eltern-Kind-Beziehung S. 6, 10ff
- Eltern-Kind-Interaktion S. 4, 9ff
 - Störungen S. 11
- Elternschaft S. 23
- Erkunden, kindliches S. 5, 8
- Erkundungsverhalten S. 9
- Erziehung S. 33
 - gewaltfreie S. 34
- Heultage S. 16
- Intuition, elterliche S. 10
- Kinderbetreuung S. 26ff
 - Babysitter S. 32
 - integrative S. 28, 30, 31
 - Kindertagesstätte S. 30, 31
 - Kleinkindbetreuung S. 28
 - Kosten S. 29ff
 - Tageseinrichtung S. 28
 - Tagespflege S. 29, 30
- Kinderfördergesetz (KiföG) S. 28
- Kinderkrippe S. 29
- Kindertageseinrichtung S. 28
- Kindertagesstätte S. 30ff
- Kleinkindbetreuung S. 28
- Kommunikation, kindliche S. 11, 14ff
- Körperkontakt S. 8
- Partnerschaft/Partnerschaft S. 23
- Ruhepausen S. 14
- Schreibabys S. 20
- Schreidauer S. 18
- Schreien S. 6, 18, 20, 21
- Schreiprobleme S. 20
 - Belastung, elterliche S. 21
 - Vorbeugung S. 21
- Selbstempfinden S. 11, 13
- Selbstregulation S. 15, 19
- Selbstwahrnehmung S. 11
- Tageseltern/-pflege S. 29, 30
- Väter S. 24



Körperliches und seelisches Wohlbefinden ...

... sind die Grundpfeiler einer gesunden Entwicklung. Dieses Wohlbefinden kann ein Kind dann entfalten, wenn seine Grundbedürfnisse, z. B. nach Zuwendung, Schutz und Anregung, ebenso befriedigt werden wie die nach Nahrung und Pflege.

In diesem ersten Infoheft stehen die grundlegenden Bedürfnisse des Kindes und das gegenseitige Kennenlernen im Vordergrund. Wir möchten Sie darin unterstützen, die Verhaltensweisen und Signale Ihres Kindes zu verstehen und so zu beantworten, dass sich eine vertrauensvolle Beziehung entwickeln kann.

Das Baby: Eine Persönlichkeit von Anfang an

Ein Kind kommt mit der Bereitschaft auf die Welt, zu wachsen und sich zu entwickeln. Es hat den angeborenen Wunsch, mit Unbekanntem vertraut zu werden, die Gesetzmäßigkeiten und Regeln seiner Welt zu erkennen und auf seine Umgebung aktiv einzuwirken.

Von Geburt an spielt das Kind eine aktive Rolle

- › Bereits das Neugeborene kann seine Umwelt mit allen Sinnen wahrnehmen. Es kann sehen, hören, schmecken, fühlen und riechen; es spürt, wenn es gehalten, getragen oder bewegt wird. Es kann darauf reagieren und eigene Signale aussenden.
- › Es verfügt über die Fähigkeit, eine Beziehung zu den Menschen aufzubauen, die es umsorgen, und spielt von Beginn an eine aktive Rolle in der Beziehung zu Mutter und Vater.

Jedes Kind ist einzigartig

- › Jedes Kind hat seinen eigenen Rhythmus und entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Es hat persönliche Vorlieben und Abneigungen, Stärken und Schwächen.
- › Jedes Kind hat seine Wesensart: Schon als Säugling kann es eher ruhig oder lebhaft sein, viel oder wenig schreien, sich leicht oder schwer beruhigen lassen.
- › Wie deutlich ein Kind seine unterschiedlichen Wünsche und Bedürfnisse mitteilt, ist ebenfalls bei jedem Kind anders.

Bedürfnisse des Kindes

So verschieden Kinder auch sind – jedes Kind ist auf die Fürsorge und Zuwendung seiner Eltern angewiesen, damit es heranreifen und seine Fähigkeiten entfalten kann.

Es braucht Verständnis und Aufmerksamkeit gegenüber seinen persönlichen und entwicklungsbedingten Eigenheiten und Bedürfnissen. Und es braucht die Bereitschaft seiner Eltern, diese Bedürfnisse zuverlässig zu befriedigen.



Um sich wohlfühlen zu können, braucht ein Kind:

- › Nähe und Geborgenheit,
- › Schutz und Sicherheit,
- › Zuwendung und Anerkennung,
- › Austausch und Anregung.

**Grundlage für
Wohlbefinden**

Ein Kind hat ein angeborenes Bedürfnis

- › nach Spiel und Bewegung,
- › nach Erkundung und Erforschung,
- › nach Eigenständigkeit und Unabhängigkeit.
- › Es möchte durch eigenes Tun selbst etwas bewirken können.
- › Es möchte seine Erfahrungen im Austausch mit seinen Eltern einordnen und verarbeiten.

Bedürfnisse des Kindes

Wenn Eltern auf das Verhalten ihres Kindes achten und sich von seinen Bedürfnissen leiten lassen, schaffen sie damit die beste Voraussetzung, dass es sich wohlfühlt und gut entwickelt.



Gut zu wissen

- › Ein Kind bestimmt von Anfang an selbst, wie viel Zuwendung, Anregung und Abwechslung es braucht.

- › Es möchte seine Erfahrungen selbstbestimmt und aus eigenem Antrieb machen. Es zeigt meist deutlich, wann es zu bestimmten Entwicklungsschritten bereit ist.

- › Durch Körperhaltung, Gesichtsausdruck, Blickverhalten und zunehmend auch durch Laute teilt ein Baby sein Befinden mit: Es zeigt, ob es sich wohl oder unbehaglich fühlt, ob es hungrig, satt, müde oder aufmerksam ist, ob es sich für etwas interessiert oder nicht.

- › Es ist darauf angewiesen, dass Vater und Mutter diese Regungen und Signale verstehen und seine unterschiedlichen Bedürfnisse in dem Maße erfüllen, wie es dies gerade braucht.



Schreien ist das stärkste Ausdrucksmittel eines Säuglings und immer ein „Hilferuf“: Vor allem in den ersten Lebensmonaten signalisiert es ein Unbehagen, aus dem das Kind allein nicht herausfinden kann.

Bindung: Streben nach Sicherheit und Geborgenheit

Jedes Kind braucht die Sicherheit einer verlässlichen und vertrauensvollen Beziehung, um seiner angeborenen Neugier und seinem natürlichen Erkundungsdrang folgen zu können. Deshalb strebt es vom Tag seiner Geburt an mit seinem Verhalten danach, eine gefühlsmäßige und dauerhafte Bindung zu den Menschen einzugehen, die mit ihrer Fürsorge und Zuneigung diese lebenswichtigen Bedürfnisse stillen können. Diese Bindung entwickelt sich aus der wechselseitigen Beziehung zwischen dem Kind und seinen nahen Bezugspersonen.

Gut zu wissen

- › Grundsätzlich kann ein Kind zu jedem Menschen, der es zuverlässig umsorgt, eine Bindung aufbauen. In der Regel sind dies vorrangig die Eltern.
- › Zusätzlich können auch weitere Personen – z. B. Großeltern oder Tagesmütter – zu wichtigen Bezugspersonen werden, bei denen ein Kind Schutz und Geborgenheit sucht.

- › Von Natur aus ist ein Kind mit bestimmten Verhaltensweisen ausgestattet, durch die es die Nähe seiner Eltern sichern kann.
- › Weinen, Rufen, Anklammern, Nachfolgen oder Nähesuchen gehören zum typischen Bindungsverhalten, durch das ein Kind in bedrohlichen oder ihm unbekanntem Situationen die Nähe zu Mutter oder Vater herstellen will.
- › Eltern verstehen diese Signale ihres Kindes meist und beantworten sie richtig: Sie wenden sich ihrem Kind zu, trösten es, nehmen es auf den Arm, beruhigen es.



Bezugspersonen

Bindungsverhalten

- › Wie sicher sich ein Kind in der Bindung zu Mutter und Vater fühlt, hängt vor allem von den „Bindungserfahrungen“ ab: Je mehr ein Kind erfährt, dass es sich auf die Nähe und Fürsorge seiner Eltern verlassen kann, umso sicherer fühlt es sich in der Beziehung zu ihnen.

Bindungsqualität

Die Entwicklung der Bindungsbeziehung

Bindung entwickelt sich aus der wechselseitigen Beziehung zwischen dem Kind und seinen nahen Bezugspersonen. Auch Kinder mit einer Behinderung entwickeln in der Regel eine enge Beziehung zu ihren nahen Bezugspersonen und umgekehrt. Bei manchen Behinderungen, wie z. B. Autismus, zeigt ein Kind jedoch kaum oder gar kein Bindungsverhalten, was für Eltern sehr belastend sein und ihnen den Zugang und die Beziehung zu ihrem Kind erschweren kann. Sollten Sie es schwer haben, eine Bindung zu Ihrem Kind zu entwickeln, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin darüber.

Alter	Entwicklung der Bindungsbeziehung
Erste Lebensmonate	<ul style="list-style-type: none"> ‣ Das Kind wird vertraut mit Vater und Mutter. Es lernt sie als diejenigen kennen, die auf seine Signale reagieren und seine unterschiedlichen Bedürfnisse befriedigen. ‣ Sicherheit und Geborgenheit erfährt es vor allem im engen Körperkontakt, denn es muss sich an das Getrenntsein vom Körper der Mutter erst allmählich und behutsam gewöhnen.
Ab ca. 3 Monate	<ul style="list-style-type: none"> ‣ Das Kind kann seine Bezugspersonen von anderen Personen deutlich unterscheiden. Es wendet sich mit seinen Bedürfnissen gezielt an sie. ‣ Es kann sich bereits deutlicher mitteilen. Für das Gefühl von Nähe ist es nicht mehr ausschließlich auf den engen Körperkontakt angewiesen.
Ab ca. 7–8 Monate	<ul style="list-style-type: none"> ‣ Die meisten Kinder beginnen nun mit ihren ersten selbstständigen Fortbewegungsversuchen. ‣ Die geistigen und emotionalen Fähigkeiten sind inzwischen so weit entwickelt, dass das Kind die Trennung von Mutter oder Vater stärker als zuvor erlebt. ‣ Das Kind braucht die Rückversicherung durch Vater oder Mutter, wenn es sich von ihnen entfernt, Neues ausprobiert und entdeckt. Sein ganzes Bindungsverhalten ist nun darauf ausgerichtet, die Nähe zu seinen Eltern oder einer anderen Bezugsperson sicherzustellen. ‣ Die Beziehung zu den Eltern entwickelt sich zunehmend zu einer fortdauernden gefühlsmäßigen Bindung, die sich in den Folgejahren weiter festigt.
Ab ca. 12 Monate	<ul style="list-style-type: none"> ‣ Das Kind kann getrennt von seiner Bindungsperson mit einer anderen, ihm vertrauten Person in vertrauter Umgebung zurückbleiben.
Ca. 3 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> ‣ Das Kind ist in der Regel nicht mehr ständig auf die Anwesenheit seiner Bezugspersonen angewiesen, um sich sicher zu fühlen. ‣ Das Kind ist besser in der Lage, selbstständig die Nähe vertrauter Personen aufzusuchen und sich auch wieder zu entfernen, wenn es auf „Entdeckung“ geht.

Ihr Kind bewegt sich ständig zwischen dem Bedürfnis nach Schutz und Nähe (Bindungsverhalten) und seinem Entdeckerdrang (Erkundungsverhalten).



So können Sie eine sichere Bindung fördern

- Seien Sie aufmerksam gegenüber Ihrem Kind. Gehen Sie auf seine Fürsorge- und Bindungsbedürfnisse ein.
- Reagieren Sie sofort und trösten Sie Ihr Kind geduldig, wenn es schreit.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihr Kind, vor allem bei der Pflege und beim Stillen oder Füttern. Nutzen Sie diese Gelegenheit, auch mit ihrem Kind zu sprechen, indem Sie ihm z. B. erzählen, was Sie gerade tun.
- Richten Sie sich nach Ihrem Kind, wann und wie viel Kontakt es mit Ihnen haben möchte: Nehmen Sie es auf, wenn es auf Ihren Arm und mit Ihnen schmusen möchte. Setzen Sie es wieder ab, wenn es Ihnen zeigt, dass es genug hat.
- Zeigen Sie Ihre Freude, wenn Ihr Kind Interesse für Sie oder die Dinge in seiner Umgebung zeigt, und unterstützen Sie seine Neugier.

Auch wenn Sie sich in den ersten drei Lebensmonaten Ihrem Baby voll und ganz widmen, wird Ihr Kind dadurch nicht verwöhnt!



Infoheft 2: Entwicklung



Zum Weiterlesen
im Eltern-Ordner

Eltern-Kind-Beziehung: Im Miteinander wachsen

Die meisten Eltern haben schon lange vor der Geburt ihres Kindes Vorstellungen von ihrem Kind und von dem gemeinsamen Leben entwickelt. Wenn das Baby da ist, sind sie bereit, es zu umsorgen. Oft fühlen sich Eltern ihrem Baby gegenüber aber auch unsicher – vor allem, wenn es das erste Kind ist.



Intuitives Verhalten der Eltern

Die Natur sorgt jedoch dafür, dass Eltern auf die Regungen und Äußerungen ihres Kindes intuitiv meist richtig eingehen:

- › Wenn das Baby unruhig ist, sprechen Mutter und Vater mit sanfter Stimme zu ihm, streicheln es, wiegen es auf dem Arm oder legen es sich auf den Bauch, damit es ihre Nähe spürt.
- › Wenn es weint, trösten die Eltern das Baby, versuchen die Ursache seines Weinens herauszufinden und sie zu beheben.
- › Wenn das Baby sie anschaut und anlächelt, lächeln sie zurück und sprechen mit ihm.
- › Sie übernehmen, was ihr Kind selbst noch nicht kann: Solange es z. B. seinen Kopf nicht allein halten kann, stützen sie ihn ab. Oder sobald es greifen kann, geben sie ihm an, was es allein noch nicht erreichen kann.

Gut zu wissen

- › Manche Eltern tun sich schwer, auf ihr Kind einzugehen. Sie haben Schwierigkeiten, die Signale ihres Kindes zu verstehen oder intuitiv richtig darauf zu reagieren. Ursachen hierfür können z. B. Stress, depressive Verstimmungen, aber auch familiäre Probleme oder negative Erfahrungen in der eigenen Kindheit sein.

- › Manche Säuglinge können auch von ihrem Temperament her schwierig sein. Sie sind vielleicht besonders unruhig und schreien viel und verunsichern dadurch die Eltern. Dies kann den feinfühligem Umgang mit ihnen erschweren.

Im Gespräch von Anfang an

Bereits das Neugeborene möchte sich verständigen und nimmt schon kurz nach der Geburt von sich aus Kontakt zur Mutter auf: Es sucht z. B. ihren Blick und umklammert ihre Finger, als wolle es um ihre Zuneigung „werben“. Indem die Mutter sich ihrem Baby zärtlich zuwendet, es behutsam liebkost und sanft zu ihm spricht, zeigt sie, dass sie es verstanden hat.

In diesem wechselseitigen Austausch über die Sinne gehen Eltern und Kind gegenseitig aufeinander ein und stimmen sich aufeinander ab:

- › Wenn das Baby z. B. das Gesicht von Mutter oder Vater mustert und deren Blick sucht, erhält es als „Antwort“ vermutlich Freude und Zuwendung.
- › Dies wiederum löst bei dem Baby Wohlbefinden aus. Dies teilt es mit einem zufriedenen Gesicht mit, etwa ab sechs bis acht Wochen auch mit einem ersten Anlächeln. Als „Antwort“ erfährt es erneut die Zuneigung seiner Eltern.

Das Kind erlebt und sieht sich in den „Antworten“ der Eltern auf sein Verhalten gleichsam wie in einem Spiegel. Dadurch ist es immer mehr in der Lage, sich selbst zu empfinden: Mit etwa zwei, drei Monaten beginnt es, seinen Körper mit „eigenen Augen“ zu sehen. Es erlebt ihn als etwas Eigenes, von der Mutter Getrenntes, und entwickelt allmählich eine Vorstellung von sich selbst.



Wenn das Kind eine Behinderung hat

Wenn ein Kind krank oder mit einer Behinderung zur Welt gekommen ist, dauert es vielleicht länger, um sich aufeinander einzulassen und vertraut miteinander zu werden. Dies umso mehr, wenn Eltern ihr Baby anfangs nicht so intensiv bei sich haben können, weil es zur Behandlung in die Kinderklinik verlegt wurde.

Kinder mit einer körperlichen oder geistigen Behinderung haben die gleichen Bedürfnisse wie andere Kinder auch. Sie möchten sich angenommen fühlen und Zuwendung erfahren, sie möchten sich mitteilen und verstanden werden. Sie möchten dazugehören.

Ein enger Kontakt mit dem Kind hilft, anfängliche Ablehnung und Unsicherheit meist leichter und rascher zu überwinden und das Kind mit all seinen Eigenheiten anzunehmen, seine Regungen zu verstehen und richtig zu beantworten.



Gut zu wissen

- › Gesicht und Stimme von Mutter und Vater sind besonders anregend für ein Kind und ermuntern es zur Nachahmung.

- › Nur im Austausch mit seinen Eltern oder anderen Bezugspersonen kann ein Kind seine Erfahrungen verarbeiten und zusammenfügen.

- › Je besser Eltern und Kind aufeinander „eingespielt“ sind, umso stärker macht das Kind die Erfahrung, dass es mit seinem Verhalten etwas bewirken kann: Wenn es die Mutter anlächelt, lächelt sie zurück und beschäftigt sich mit ihm. Wenn es interessiert nach seinem Spielzeug schaut, reicht der Vater es ihm an.

Vom Miteinander zum gemeinsamen Erleben

Mit dem wachsenden Selbstempfinden und den inzwischen herangereiften Fähigkeiten des Babys verändert sich auch das Miteinander:

- › Mit etwa drei Monaten kann das Baby Vater und Mutter bewusst anlächeln, wenn sie sich ihm zuwenden.
- › Es kann sich deutlicher mitteilen, z. B. durch seinen Gesichtsausdruck oder durch Laute.
- › Mit drei bis vier Monaten kann das Baby auch etwas weiter entfernt sehen und Vater und Mutter mit den Augen verfolgen. Damit ist es nicht mehr in dem Maße wie zuvor auf den engen körperlichen Kontakt angewiesen, um Nähe zu erfahren. Gleichzeitig wächst sein Interesse für seine Umgebung.

Auch wenn sich das Baby im zweiten Lebenshalbjahr schon mal allein beschäftigen kann, behält der Austausch mit Mutter und Vater weiterhin Vorrang. Es beginnt, allmählich Absichten zu entwickeln, und am liebsten ist ihm, wenn Mutter oder Vater ihm dabei „zur Hand gehen“: ihm sein Spielzeug anreichen, damit es dies erkunden kann, mit ihm sprechen, singen und es dazu bringen, dass es freudig kräht oder glucksende Laute von sich gibt.



Das Kind empfindet das Miteinander zunehmend als gemeinsames Erleben, in dem es seine Erfahrungen mit Vater oder Mutter teilen kann:

- › Gegen Ende des ersten Lebensjahres kann es sich gemeinsam mit Vater oder Mutter mit etwas beschäftigen, z. B. den Ball hin- und herrollen lassen.
- › Wenn Vater oder Mutter mit dem Finger auf etwas zeigen, kann es deren Blickrichtung einnehmen.
- › Das Kind ist nun zunehmend in der Lage, sich mit Mutter und Vater über seine Absichten zu verständigen und deren Aufmerksamkeit auf etwas zu lenken.

Anregung und Ruhepausen

Die bestgemeinte Anregung bewirkt eher das Gegenteil, wenn sie das Kind überfordert, weil es z. B. müde ist oder gerade kein Interesse hat. Denn nicht immer ist ein Kind für eine spielerische Unterhaltung mit den Eltern aufgelegt. Gerade Säuglinge geraten außerdem schnell an die Grenze dessen, was sie verkraften können. Sie reagieren dann überreizt, indem sie sich hektisch bewegen, quengeln oder gar schreien.



Bereits das Baby gibt in der Regel deutliche Hinweise, ob es aufnahmebereit für Anregungen oder erschöpft ist und genug hat:

Bereit für Anregungen

- › Das Baby sucht den Blick von Mutter oder Vater, lächelt sein Gegenüber an, gibt gut gelaunte Laute von sich oder bewegt den Mund, als wolle es sprechen.
- › Es strampelt lebhaft mit seinen Beinen; später, wenn es schon etwas weiter ist, streckt es Mutter oder Vater erwartungsvoll die Arme entgegen.

Zeit für eine Pause

- › Es wendet seinen Blick ab oder sucht gar nicht erst den Blickkontakt.
- › Es macht ein eher missmutiges Gesicht, gähnt oder hat gerötete Augen.
- › Wenn das Kind schon etwas älter ist, ist das Reiben von Augen und Nase ein untrügliches Zeichen, dass es erst einmal etwas Schlaf braucht.

TIPP: Fangen Sie früh damit an, Ihr Kind mit Büchern vertraut zu machen. Machen Sie z.B. das abendliche Vorlesen zum Ritual beim Zubettgehen. Es kann Ihrem Kind gleichzeitig helfen, zur Ruhe zu kommen.



Gerade in den ersten Lebenswochen kann ein Säugling ganz plötzlich und unvermittelt von Müdigkeit überwältigt werden!

Wenn das Baby den Blick abwendet, heißt dies nicht, dass es Mutter oder Vater ablehnt, oder dass es mehr oder stärkere Reize braucht. Es braucht nur eine mehr oder weniger lange „Verschnaufpause“.



Gut zu wissen

- › Jedes Kind hat seinen eigenen, vom jeweiligen Reifungsstand abhängigen Rhythmus, in dem Interesse und Desinteresse, Aufmerksamkeit und Erschöpfung einander abwechseln.
- › Je jünger ein Kind ist, umso anstrengender und aufregender ist es noch, alles Neue um sich herum aufzunehmen und darauf zu reagieren.
- › Neugeborene ermüden meist bereits nach höchstens 5–10 Minuten Aufmerksamkeit. Mit sechs Monaten kann ein Kind dagegen vielleicht schon eine halbe Stunde Austausch und Spiel vertragen.
- › Wenn das Baby durch Abwenden des Blickes mitteilt, dass es genug hat, zeigt es damit eine wichtige Fähigkeit, nämlich sich selbst wieder so „einzupegeln“, dass es sich wohlfühlt.
- › Wenn ein Kind den Blickkontakt immer wieder vermeidet, indem es z.B. nur nach unten schaut, oder gar mit aller Kraft seinen Kopf oder Körper wegzudrehen versucht, ist dies ein Alarmsignal: Es deutet darauf hin, dass das Kind durch insgesamt zu viele Reize und zu wenig Erholungspausen überfordert ist.

Alarmsignale



Wann in die kinderärztliche Praxis?

- › Sie haben das Gefühl, Ihr Kind zeigt kein Interesse an Ihnen und seiner Umwelt.
- › Es fällt Ihnen schwer, sich mit Ihrem Kind zu beschäftigen.
- › Sie fühlen sich mit Ihrem Kind sehr unsicher oder gestresst. Fragen Sie nach Beratungsangeboten für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern und Frühen Hilfen in Ihrer Nähe.

Information
und Hilfe



Internet-Tipp

- › www.kindergesundheit-info.de/entwicklung-baby
- › Kurzfilm „Eltern und Kind: Austausch im Miteinander“ unter www.kindergesundheit-info.de/kurzfilm-eltern-kind

Depressionen: Wenn die Freude ausbleibt

Viele Mütter überfällt nach der Geburt eine merkwürdig gedrückte Stimmung oder sie leiden unter starken Stimmungsschwankungen: Sie brechen z. B. beim Anblick ihres Babys unvermittelt in Tränen aus und drücken es zwei Minuten später glücklich an sich. Diese „Heultage“, auch „Baby-Blues“ genannt, sind normal. Denn das Baby bringt die Gefühle durcheinander und die Schwangerschaftshormone, die nun nicht mehr gebraucht werden, bauen sich erst langsam ab. Meist machen sich diese Heultage in der ersten Woche bemerkbar und gehen nach einigen Tagen vorüber.

Wenn diese gedrückte Stimmung ungewöhnlich lange anhält, d. h. über zwei Wochen, kann daraus eine dauerhafte Depression entstehen, die unbedingt der fachlichen Hilfe bedarf. Etwa 10–15 % aller Mütter leiden unter dieser sogenannten postpartalen Depression.

Wie sich Depressionen zeigen können

Eine solche Depression entwickelt sich in der Regel schleichend. Betroffene Frauen schildern unterschiedliche Stimmungen und Empfindungen, wie z. B.:

- › Gefühl zunehmender Erschöpfung,
- › Traurigsein,
- › verändertes Essverhalten,
- › Angestrengtsein, um es allen recht zu machen,
- › Lustlosigkeit und Selbstzweifel,
- › mangelnde Konzentration,
- › plötzliche Wut auf ihr Kind,
- › Schlaflosigkeit trotz starker Müdigkeit,
- › zunehmende Hoffnungslosigkeit.

Gut zu wissen

- › Depressive Verstimmungen oder Depressionen können die Beziehung zwischen Mutter und Kind und dadurch die Entwicklung des Kindes erheblich beeinträchtigen.

- › So erlebt eine Mutter z. B. gar keine oder nur eingeschränkt Freude an ihrem Kind, reagiert nur wenig oder gar nicht auf die kindlichen Kontaktversuche und ist für das Kind nur schwer zu erreichen.



- › Bei anhaltender depressiver Stimmung ist unbedingt Hilfe notwendig, um eine weitere Zunahme der Depression zu verhindern.

- › Oft kann bereits eine Entlastung von den alltäglichen Pflichten – z. B. durch Hilfe im Haushalt – dazu beitragen, dass die Mutter genügend Zeit und Raum für sich findet und sich nach einem „Auftanken“ wieder mit Freude ihrem Kind zuwenden kann.



Wann in die kinderärztliche Praxis?

- › Sie fühlen sich häufig niedergedrückt und in Ihrer neuen Aufgabe als Mutter fortwährend überfordert.

Information
und Hilfe



Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihnen fachkundige Hilfe vermitteln.

Schreien: Wie viel ist normal?



So fürsorglich und einfühlsam Eltern auch sein mögen – in den ersten Lebenswochen und -monaten ist es völlig normal, dass ein Baby schreit. Wie häufig und ausdauernd ein Baby schreit, kann allerdings von Kind zu Kind sehr unterschiedlich sein.

In der Regel nimmt das Schreien in den ersten Wochen zu und erreicht meist um die sechste Lebenswoche seinen Höhepunkt. Danach lässt das Schreien allmählich nach.

Alter	Ungefähre Schreidauer pro Tag
Bis ca. 6. Lebenswoche	1 ½ Stunden
Ca. 6. Lebenswoche	2 ½ Stunden
Ab ca. 16. Lebenswoche	1 Stunde

Babys schreien aus unterschiedlichen Gründen

In den ersten drei Monaten schreit ein Kind meist,

- › weil es hungrig oder müde ist und nicht zur Ruhe findet,
- › weil es eine frische Windel braucht oder
- › weil es Zuwendung möchte.

Mit Schreien kann ein Baby aber auch mitteilen,

- › dass es zu wenig Anregung bekommt und sich langweilt,
- › dass es überfordert ist und zu wenig Schlaf erhält (vor allem, wenn es viel schreit),
- › dass es sich körperlich unwohl fühlt und ihm vielleicht etwas wehtut.

In der Regel lernen Mutter und Vater mit der Zeit, die verschiedenen Schreierarten ihres Babys (Hunger-, Schlaf-, Zuwendungsschreien) zu unterscheiden.

Gut zu wissen

- › Mit Weinen und Schreien will ein Baby Mutter und Vater keinesfalls zu einem bestimmten Verhalten „zwingen“!

-
- › Gerade in den ersten drei bis vier Monaten ist Schreien mit einer starken inneren Erregung verbunden. Ohne Hilfe der Eltern kann sich das Baby dann nicht beruhigen.

-
- › Durch ein zuverlässiges und einfühlsames Eingehen auf das Weinen und Schreien helfen Eltern ihrem Baby zu lernen, seine innere Erregung selbst so zu beeinflussen, dass es sich in seinem Körper wohlfühlt. Keinesfalls verwöhnen sie ihr Kind damit.

-
- › Babys, die von Anfang an rasch beruhigt werden, schreien in den kommenden Wochen weniger.

-
- › Erst mit etwa einem halben Jahr kann durch zu schnelles und zu häufiges Eingehen auf das Schreien eine Gewöhnung eintreten, die zu vermehrtem Schreien führt.



Wenn Babys ohne ersichtlichen Grund schreien

Babys schreien auch ohne erkennbaren Grund. Manche tun dies, je nach Temperament, laut und ausdauernd – vor allem am späten Nachmittag oder in den Abendstunden. Das zehrt an den Kräften und Nerven und kann vor allem unerfahrene Eltern stark verunsichern. Allerdings nimmt auch das lang anhaltende Schreien bei den meisten Kindern nach den ersten drei Monaten ab.



- › Versuchen Sie auf jeden Fall, ruhig zu bleiben.
- › Versuchen Sie, die Ursache herauszufinden und Ihr Kind zu beruhigen.
- › Nehmen Sie Ihr Kind nicht gleich beim ersten Schreien hoch. Geben Sie ihm erst die Möglichkeit, sich anders zu beruhigen: durch Blickkontakt mit Ihnen, durch beruhigendes Zureden oder sanftes Schaukeln.
- › Vermeiden Sie allzu hektische Beruhigungsversuche und probieren Sie nicht zu viel aus. Ihr Kind wird sonst nur überreizt und noch unruhiger.
- › Wenn sich Ihr Kind bereits „eingeschrien“ hat, kann ein Umgebungswechsel oder ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft Ihrem Kind helfen, sich zu entspannen und zu beruhigen.

Schütteln Sie Ihr Baby niemals! Hals und Kopf Ihres Babys sind sehr verletzlich. Schon ein kurzes Schütteln kann schwere gesundheitliche Schäden verursachen und sogar zum Tod des Babys führen.

Geben Sie Ihrem Kind nie Medikamente zur Beruhigung!



Alarmstufe Rot: Wenn Sie das Schreien fertig macht

- › Versuchen Sie, sich mit dem Partner oder der Partnerin abwechselnd um Ihr schreiendes Baby zu kümmern.
- › Wenn Sie allein mit Ihrem Baby sind und merken, dass Ihnen das Schreien unerträglich wird, legen Sie es in sein Bettchen oder an einen anderen sicheren Platz. Verlassen Sie den Raum, bevor Ihnen „der Kragen platzt“ und Sie vielleicht etwas Unüberlegtes tun.
- › Versuchen Sie, sich selbst zu beruhigen: Hören Sie einige Minuten Ihre Lieblingsmusik, trinken Sie einen heißen Tee oder ein Glas Milch, entspannen Sie sich auf Ihre Art.
- › Rufen Sie Verwandte oder Freunde, die Ihnen vielleicht kurzfristig zur Seite stehen können.



Häufigem und langem Schreien vorbeugen

- › Reagieren Sie nicht nur dann auf Ihr Baby, wenn es schreit: Schenken Sie ihm immer auch in ruhigen Momenten Ihre Aufmerksamkeit und Zuwendung.
- › Tragen Sie Ihr Baby in den ersten Lebenswochen mehrmals während des Tages herum, und zwar nicht erst, wenn es schreit. Kinder, die so herumgetragen werden, schreien weniger.
- › Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Baby. Beschäftigen Sie sich mit ihm, wenn es wach und ausgeruht ist. Dann kann es leichter einschlafen und schreit weniger.
- › Lassen Sie Ihr Baby viel frei strampeln. Setzen Sie es nicht lange in Babywippen.

- › Achten Sie auf einen regelmäßigen Tagesablauf, entwickeln Sie Gewohnheiten bei der Pflege, beim Schlafenlegen und beim Füttern.
- › Achten Sie auf die ersten Ermüdungszeichen und bringen Sie Ihr Baby auch tagsüber regelmäßig zum Schlafen.



Wann in die kinderärztliche Praxis?

- › Das Schreien Ihres Kindes beunruhigt Sie.
- › Sie fühlen sich durch das Schreien zunehmend gestresst und belastet.

Information
und Hilfe



Suchen Sie rechtzeitig Hilfe, wenn Sie das Gefühl haben, Sie verkraften das Schreien nicht mehr.

In vielen Orten gibt es sogenannte „Schreiambulanzen“ und Beratungsstellen für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern, die schnell und unbürokratisch Beratung und Hilfe anbieten.

Internet-Tipp

- › www.kindergesundheit-info.de/schreien
- › www.schuetteln-ist-lebensgefaehrlich.de
Informationsangebot einer gemeinsamen Initiative der Medizinischen Hochschule Hannover und der Techniker Krankenkasse
- › www.trostreich.de
Trostreich – Interaktives Netzwerk Schreibabys

Zum Weiterlesen
im Eltern-Ordner



Infoheft 4: Schreibabys

Vater, Mutter, Eltern sein

Eltern sind auch nur Menschen und werden im Alltag mit ihrem Kind immer wieder an ihre Grenzen stoßen. Zum Glück brauchen und wollen Kinder auch gar keine perfekten Eltern. Sie wollen einfach Eltern, auf die sie sich verlassen können.

Eltern müssen auch an sich selbst denken

Mütter und Väter brauchen hin und wieder auch Zeit für sich selbst und füreinander als Paar. Dies gilt umso mehr, wenn das Kind chronisch krank ist oder eine Behinderung hat und oft besonders viel Zeit und Aufmerksamkeit der Eltern benötigt.

- › Sprechen Sie als Eltern über Ihre neue Rolle und die gegenseitigen Erwartungen, z. B. wie „ordentlich“ der Haushalt sein muss, und versuchen Sie, die Arbeiten aufzuteilen.
- › Setzen Sie sich nicht unter Druck: Im Haushalt kann auch schon mal etwas zurückstehen.
- › Wechseln Sie sich, wenn möglich, in der Betreuung Ihres Kindes ab.
- › Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus. Wenn das Kind eine Behinderung hat, ist der Austausch mit anderen Eltern in ähnlicher Situation besonders wichtig und hilfreich.
- › Fragen Sie Verwandte oder gute Freunde und Freundinnen, ob sie das Kind einmal für ein paar Stunden betreuen.
- › Nutzen Sie als Eltern eines behinderten Kindes stunden- oder tageweise die Betreuungs- und Pflegehilfen der Familienentlastenden oder Familienunterstützenden Dienste.



Internet-Tipp

- › www.familienratgeber.de

Informationen zu Hilfen im Alltag mit einem behinderten Kind



Information
und Hilfe

Väter sind gefragt

Ein Baby genießt die Aufmerksamkeit und Zuwendung des Vaters ebenso wie die der Mutter. Schon in den ersten Tagen reagiert es auf die unterschiedliche, ganz eigene Art, wie der Vater mit ihm spricht, es auf den Arm nimmt, wickelt oder mit ihm spielt.



Väter sind oft für besondere Spielabenteuer zu haben, und gerade die ganz unterschiedliche Art, wie Väter und Mütter spielen, macht das Spielen mit beiden so interessant und wichtig für das Kind:

- › Väter denken sich z. B. öfter Bewegungsspiele aus, die die körperliche Geschicklichkeit und die Belastbarkeit fördern. Mütter setzen häufiger Spielzeug ein und unterstützen durch das Spiel die sprachlichen Fähigkeiten ihres Kindes.
- › Väter fordern vor allem ihre Söhne mehr heraus und muten ihnen mehr zu, bei Mädchen sind sie dagegen – anders als die meisten Mütter – eher etwas übervorsichtig.

Gut zu wissen

- › Der Vater ist eine wichtige Bezugsperson für sein Kind.
-
- › Die jeweils eigene Art, wie Mutter und Vater mit ihrem Kind umgehen, macht die Erfahrungen des Kindes vielfältiger und gibt ihm wichtige Entwicklungsanstöße.

Internet-Tipp

- › www.kindergesundheit-info.de/eltern-sein
- › www.kindergesundheit-info.de/kind-mit-behinderung

LeseTipp – BZgA-Broschüren

- › **Eltern sein – Die erste Zeit zu dritt**

Download und Bestellmöglichkeit unter:

- www.kindergesundheit-info.de/infomaterial



Information
und Hilfe

Wenn Vater oder Mutter allein für das Kind sorgt

Wenn Mütter oder Väter allein für ein Kind sorgen müssen, bringt das besondere Belastungen mit sich:

- › Sie müssen sozusagen Mutter und Vater in einer Person sein und sind im Alltag mit ihrem Kind auf sich allein gestellt.
- › Gerade in den ersten Lebenswochen eines Kindes, die meist besonders an den Kräften zehren, können Alleinerziehende leicht an ihre Grenzen geraten.
- › Häufig kommen auch noch finanzielle Probleme hinzu, die Frage der Kinderbetreuung bei Berufstätigkeit und noch vieles mehr.

Die Situation alleinerziehender Elternteile ist mit so unterschiedlichen Lebensumständen, Fragen und Problemen verbunden, dass an dieser Stelle kaum ausreichend darauf eingegangen werden kann.

- › Falls Sie alleinerziehend sind, suchen Sie rechtzeitig Hilfe, wenn Sie merken, dass Ihnen die Situation über den Kopf wächst.
- › Vielleicht sind auch Eltern, Geschwister oder gute Freunde und Freundinnen bereit, Sie im Alltag und bei der Betreuung Ihres Kindes zu unterstützen.
- › Rat und Unterstützung finden Sie auch in Ihrer Gemeinde, z. B. in Familienzentren und Familienberatungsstellen, oder beim Sozialdienst, den es in vielen Geburts- und Kinderkliniken gibt.

- › Inzwischen gibt es in allen Gemeinden auch sogenannte Frühe Hilfen. Dazu gehören auch Familienhebammen, die Sie bei besonderen Belastungen im ersten Lebensjahr unterstützen können. Informationen hierzu erhalten Sie beim örtlichen Jugend- bzw. Gesundheitsamt.
- › In Unterhaltsfragen wenden Sie sich an das örtliche Jugendamt.

Information
und Hilfe



Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV)

Bundesverband e. V.

Hasenheide 70, 10967 Berlin, Tel.: 030/695 978-6

E-Mail: kontakt@vamv.de

› www.vamv.de

Zum Weiterlesen
im Eltern-Ordner



Infoheft 3: Schlafen

Infoheft 4: Ein- und Durchschlafprobleme ■ Schreibabys

Infoheft 6: Dreimonatskoliken (neu: Regulationsstörung/Schreien)



Kinderbetreuung: Ihr Kind in guten Händen

Viele Mütter und Väter wünschen sich heute, Familie und Beruf zu vereinbaren, auch wenn die Kinder noch klein sind. Damit dies im Alltag gelingen kann, ist eine gute und zuverlässige Kinderbetreuung nötig. Vor allem Alleinerziehende sind darauf angewiesen, weil sie ihrem Beruf nachgehen oder ihre Ausbildung fortsetzen wollen oder müssen.

Für Eltern eines behinderten Kindes bietet eine frühe Betreuung zusätzlich eine wichtige Entlastung im Familienalltag und leichtere Kontaktmöglichkeiten zu anderen Eltern.

Kind und Beruf

Es ist nicht einfach, Kind und Beruf miteinander in Einklang zu bringen. Allein schon die organisatorischen Fragen können den Alltag belasten. Vor allem berufstätige Mütter haben oft Schuldgefühle, weil sie meinen, sie könnten ihrem Kind nicht genug Zeit und Zuwendung geben.

Gut zu wissen

- › Ein Säugling kann sich von klein auf daran gewöhnen, von verschiedenen Personen versorgt zu werden, und trotzdem eine besondere Beziehung zu seinen Eltern aufbauen.
- › Für die Beziehung gibt nicht die Länge der gemeinsam verbrachten Zeit den Ausschlag. Wichtig ist vor allem, wie Vater oder Mutter die Zeit mit ihrem Kind gestalten – vorausgesetzt, das Kind wird die übrige Zeit verlässlich und gut betreut und nicht „herumgereicht“.
- › Zahlreiche Forschungen zeigen: Die außerfamiliäre Betreuung auch des jüngeren Kindes kann einen anregenden Einfluss auf dessen Entwicklung haben und Eltern in der Pflege und Erziehung sinnvoll unterstützen.
- › Für ein behindertes Kind kann eine frühe Betreuung besonders von Vorteil sein: Die Anregungen und sozialen Erfahrungen durch die Begegnung mit anderen Kindern geben ihm wichtige Entwicklungsanstöße, die ihm seine Eltern als Erwachsene nicht geben können.



Kind wie auch Eltern müssen sich in der Betreuung gut aufgehoben fühlen und zu der Betreuungsperson Vertrauen entwickeln können.



Wie Sie Ihrem Kind bei Berufstätigkeit gerecht werden

- › Schenken Sie Ihrem Kind jeden Tag gemeinsame Zeit, auf die es sich verlassen kann.
- › Widmen Sie Ihrem Kind während dieser Zeit viel Aufmerksamkeit. Denken Sie sich hin und wieder auch einmal etwas Besonderes aus: einen Spiel- und Kuschteltag, einen Besuch im Zoo, einen Ausflug.
- › Richten Sie Gewohnheiten und Regelmäßigkeiten ein, auf die sich Ihr Kind verlassen und die es überschauen kann.
- › Nehmen Sie sich auch bewusst Zeit für sich selbst. Ausgleichsaktivitäten wie Sport oder Entspannungsübungen machen den „Kopf frei“ und helfen, Stress abzubauen.
- › Teilen Sie sich als Eltern die täglichen Hausarbeiten und Pflichten nach Möglichkeit auf.

Kleinkindbetreuung

Nach dem Kinderförderungsgesetz (KiFöG) hat seit 2013 jedes Kind mit vollendetem ersten Lebensjahr Anspruch auf einen Platz in einer Kita oder in einer Tagespflege. Die Versorgung mit Betreuungsangeboten für Kinder unter drei Jahren ist regional noch sehr unterschiedlich, auch was die integrativen Angebote für Kinder mit und ohne Behinderung betrifft. Eltern sollten sich deshalb rechtzeitig um eine geeignete Betreuung für ihr Kind kümmern und dabei sorgfältig abwägen, was den Bedürfnissen ihres Kindes und den eigenen (zeitlichen) Anforderungen am besten entspricht. Häufig wählen Eltern die Tagespflege, z. B. wegen des familiären Rahmens und der flexibleren Betreuungszeiten.

Das Kind sollte auf jeden Fall genügend Zeit zum Eingewöhnen haben. Mutter oder Vater sollte z. B. in den ersten Tagen an der Betreuung teilnehmen und das Kind zunächst nur für etwa ein bis zwei Stunden in der Tageseinrichtung oder Tagespflege lassen. Die Eingewöhnung sollte so lange dauern, bis das Kind eine Beziehung zu der Betreuungsperson aufgebaut hat und diese als Bezugsperson annimmt, sich z.B. bei Bedarf von ihr trösten lässt. Nach dem sogenannten „Berliner Eingewöhnungsmodell“ ist für die meisten Kinder eine Eingewöhnungszeit von zwei bis drei Wochen nötig.



- › Die meisten Kinder unter drei Jahren werden in altersgemischten Kindertagesstätten betreut, teils in eigens für diese Altersgruppe eingerichteten Krippengruppen, teils in altersgemischten Gruppen.

Tageseinrichtungen



- › In Tagespflege werden Kinder von einer Tagesmutter oder einem Tagesvater zu Hause oder in der fremden Wohnung in Gruppen bis zu fünf Kindern betreut.
- › Die örtlichen Jugendämter informieren über die Tagespflegekräfte und vermitteln Pflegestellen.
- › Vermittlungsstellen von Trägern der freien Jugendhilfe, ortsansässige Tageselternvereine und der Bundesverband für Kindertagespflege können ebenfalls bei der Suche nach einer geeigneten Tagespflegestelle behilflich sein.
- › Auf privater Ebene kann auch im Rahmen der Verwandtschafts- oder Nachbarschaftshilfe eine Tagespflegestelle gefunden werden.

Tagespflege

- › Für die Betreuung in einer Tageseinrichtung oder in der Kindertagespflege werden in der Regel Elternbeiträge erhoben, die regional und/oder je nach Träger unterschiedlich hoch sind.
- › Die Elternbeiträge können abhängig sein vom Einkommen der Eltern, der Zahl der Kinder in der Familie und vom Umfang der Betreuung.

Kosten

- › Im Bedarfsfall können die Kosten ganz oder teilweise vom Jugendamt übernommen werden. Die mögliche Kostenübernahme richtet sich dabei nach der Höhe des örtlich festgelegten Pflegegeldes. Zuständig für alle Angebote und Leistungen in der Kindertagesbetreuung ist das örtliche Jugendamt. Dies gilt auch bei Fragen rund um die Kindertagespflege.
- › Für die Kostenübernahme der Kindertagespflege bestehen bestimmte Voraussetzungen: Hierzu gehört, dass die Kindertagespflegeperson ihre Eignung durch eine entsprechende Eignungsprüfung nachweisen kann und auf dieser Grundlage vom Jugendamt die Erlaubnis für die Ausübung der Tagespflege erhalten hat.
- › Je nach Bundesland gelten für die Kostenübernahme bei der Kinderbetreuung und die Voraussetzungen unterschiedliche Regelungen.

Kindertagesstätte

Jedes Kind, das das dritte Lebensjahr vollendet hat, hat nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz bis zum Schuleintritt Anspruch auf Förderung in einer Tageseinrichtung. Bei besonderem Bedarf oder ergänzend kann das Kind auch in Kindertagespflege gefördert werden.



Die Kindertagesstätte bietet allen Kindern einen, wichtigen Lebensraum. In der Gemeinschaft mit anderen Kindern machen sie grundlegende Erfahrungen vor allem für ihre soziale Entwicklung:

- › Sie lernen, sich in der Gruppe zurechtzufinden, Regeln zu beachten, sich zu streiten und wieder zu vertragen, sich zu behaupten und Rücksicht auf andere zu nehmen.
- › Sie erfahren, wie sie selbst und wie andere Kinder sind. Sie erleben, dass manche Kinder in ihren Ausdrucksmöglichkeiten, ihrem Tempo oder ihren Fähigkeiten anders sind, aber ebenso gute Freunde oder Freundinnen werden können.

Gut zu wissen

- › Die Kindertagesstätte bereitet ein Kind auf spielerische Weise auf seinen weiteren Lernweg in der Grundschule vor und bietet ihm in allen Entwicklungsbereichen wertvolle Erfahrungen.

- › Meist gibt es vor Ort mehrere Kindertagesstätten zur Auswahl, die sich nach Trägerschaft und/oder pädagogischer Ausrichtung unterscheiden.
- › Integrative Kindertagesstätten betreuen in allen Gruppen Kinder mit und ohne Behinderung.
- › Über die Möglichkeiten und Einrichtungen der Kinderbetreuung informieren die örtlichen Jugendämter.



Orientierungshilfe bei der Wahl der Kindertagesstätte

- › Passen die Öffnungszeiten zu Ihren Betreuungswünschen?
- › Ist die Kindertagesstätte gut erreichbar?
- › Wirkt die Kindertagesstätte – Außengelände und Gebäude – freundlich und wirkt die gesamte Atmosphäre einladend?
- › Wird mit der Grundschule und mit anderen Einrichtungen, z. B. mit Vereinen, Beratungsstellen oder Musikschulen, zusammengearbeitet?
- › Werden die Kinder aktiv an der Planung und Gestaltung des Kindergartenalltags und der Angebote beteiligt?
- › Was lernen die Kinder in der Kindertagesstätte, in der Kindergruppe? Gibt es spannende, auch nicht alltägliche Anregungen, wie z. B. Bewegungsbaustelle, Naturkundewerkstatt, Wassertage, Museumsbesuche, Musikangebote?
- › Gibt es Informationsmaterialien, z. B. über Arbeitskonzept, Angebote, Ziele und Besonderheiten der Einrichtung?
- › Ist Ihre aktive Mitwirkung erwünscht, z. B. bei der Planung von Aktivitäten?
- › Begegnen Erwachsene und Kinder einander mit Respekt und Wertschätzung? Herrscht eine gute Atmosphäre auch im Umgang der Erzieherinnen und Erzieher untereinander?
- › Wie ist Ihr Eindruck bei Ihrem ersten Besuch? Werden Sie und Ihr Kind direkt angesprochen, fühlen Sie sich willkommen?
- › **Und das Wichtigste:** Meinen Sie, dass sich Ihr Kind hier wohlfühlen könnte?



Internet-Tipp

› www.vorteil-kinderbetreuung.de

Informationsangebot des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend rund um Fragen der Kinderbetreuung

› www.fruehe-tagesbetreuung.de

Gute Qualität in Krippe und Kindertagespflege. Mit Orientierungen für Eltern. Deutsche Liga für das Kind

› www.familien-wegweiser.de

Informationsangebot des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend u. a. zu Familienhilfen und Kinderbetreuung

› www.familienratgeber.de

Online-Service für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige u. a. mit Informationen zu Betreuungsangeboten und Rechtsfragen

› www.bvktp.de

Bundesverband für Kindertagespflege e. V.

Babysitter & Co.

Wenn Eltern einmal Zeit für sich haben oder in Ruhe etwas erledigen möchten, ist es gut, wenn sie jemandem ihr Kind für diese Zeit anvertrauen können.

- › Babysitter können Verwandte oder gute Freundinnen und Freunde in der Nähe, Nachbarn, aber auch andere vertrauenswürdige Personen aus dem Ort sein, die sich gern als Babysitter betätigen.
- › Vielerorts bietet der Deutsche Kinderschutzbund spezielle Babysitter-Kurse an und vermittelt auf Anfrage einen Babysitter.



Wichtig ist, dass Sie Vertrauen zu der Betreuungsperson haben und sich vor allem Ihr Kind in der Situation wohlfühlt.

Wie das Babysitting gut gelingt

- › Geben Sie Ihrem Kind vor dem ersten Babysitting-Termin genügend Zeit und Gelegenheit, die Betreuungsperson in Ihrem Beisein kennenzulernen und mit ihr vertraut zu werden.
- › Führen Sie fremde Betreuungspersonen möglichst nicht gerade dann ein, wenn Ihr Kind zu fremdeln beginnt (meist mit etwa sieben, acht Monaten).
- › Vermeiden Sie möglichst Hast und Hektik und verlassen Sie nicht sofort das Haus, sobald der Babysitter da ist. Nehmen Sie sich Zeit, sich in Ruhe von Ihrem Kind zu verabschieden.
- › Wenn Sie Ihr Kind zum Babysitter bringen oder es woanders schlafen soll, nehmen Sie möglichst viel mit, was ihm vertraut ist und was es gern hat – sein Lieblingsspielzeug, seine Schlafsachen und vielleicht sogar sein Bettchen.



Stichwort Erziehung

Erziehung ist so vielfältig, wie Kinder und Eltern unterschiedlich sind. Eltern haben immer auch ihre eigene Vorstellung, wie sie ihr Kind erziehen möchten.

Grundpfeiler einer kindgerechten Erziehung

- › Das Kind weiß und spürt, dass es willkommen ist und mit all seinen Stärken und Schwächen angenommen wird.
- › Klare Regeln und Strukturen geben einem Kind Halt. Sie helfen ihm, die Welt besser zu begreifen und Reaktionen seiner Umgebung vorhersehen und besser verstehen zu können.
- › Verständliche und nachvollziehbare Grenzen geben einem Kind Sicherheit, Halt und Orientierung.

Angenommensein

Regeln und Strukturen

Grenzen



Kinder lernen viel durch Nachahmen, im Guten wie im Schlechten. Seien Sie sich Ihrer Vorbildfunktion als Eltern bewusst.

Eltern müssen nicht perfekt sein – Fehler gehören dazu.

Mit Respekt geht's besser

Der Erziehungsalltag ist nicht immer einfach, vor allem je älter ein Kind wird. So manches Verhalten macht Eltern dann auch ärgerlich oder sogar wütend – etwa weil der kleine Sohn in der Küche mit Wasser gepanscht hat, ohne zu bedenken, dass hinterher alles wieder aufgewischt werden muss; oder weil die Tochter trotz mehrfacher Aufforderung immer noch nicht ihre Sachen

aufgeräumt hat. Es gibt unzählige Beispiele für Situationen, in denen sich Vater oder Mutter „aufregen“, sich wütend und hilflos fühlen.

- › Lassen Sie sich nicht von Ihren Gefühlen mitreißen.
- › Wenn Sie Ihr Kind beschimpfen oder gar ohrfeigen, reagieren Sie sich nur ab und schämen sich hinterher. Gelernt, wie es etwas besser macht, hat Ihr Kind durch Ihr Verhalten aber nicht. Stattdessen fühlt es sich schlecht, ohnmächtig und wertlos.

- › Bringen Sie Ihrem Kind von Anfang an Respekt und Achtung entgegen. Es wird dasselbe auch Ihnen gegenüber empfinden.
- › Gegenseitiger Respekt und Achtung voreinander sind die beste Grundlage, dass „heikle“ Situationen nie gegeneinander, sondern letztlich immer miteinander gemeistert werden können.

Tipps für den Erziehungsalltag

- › Behandeln Sie Ihr Kind nicht als „Partner“: Sie sind erwachsen und müssen die Verantwortung tragen, auch bei Verboten und beim Setzen von Grenzen.



- › Kritisieren Sie Ihr Kind nie als Person (z. B. „Du bist böse.“), sondern immer nur sein falsches Verhalten (z. B. „Ich möchte nicht, dass du in der Küche mit Wasser panschst.“).
- › Geizen Sie nicht mit Lob und Anerkennung. Ständiges Kritisieren und Nörgeln machen ein Kind mürrisch und vergiften das Klima.
- › Vermeiden Sie Erziehungsextreme, wie z. B. ständiges Lob oder ständige Bestrafung, völlige Freiheit oder vollständige Kontrolle.
- › Wechselbäder der Gefühle (überschwängliche Zuwendung – „kalte Schulter“) tun Ihrem Kind ebenfalls nicht gut, vor allem wenn es Ihre Reaktionen überhaupt nicht einschätzen kann.
- › Wenn Sie sich selbst einmal falsch verhalten haben, sollten Sie sich entschuldigen können. Das hilft Ihrem Kind und stärkt Ihre Vorbildfunktion.

„Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafungen, seelische Verletzungen und andere entwürdigenden Maßnahmen sind unzulässig.“ (§ 1631, Abs. 2 Bürgerliches Gesetzbuch)

Nummer gegen Kummer e. V. – Elterntelefon

kostenlos und anonym: **0800-111 0 550**

Mo. bis Fr. von 9 bis 11 Uhr, Di. und Do. von 17 bis 19 Uhr

Hilfe und persönliche Beratung in Erziehungsfragen finden Sie auch in örtlichen Familienberatungsstellen, Familienzentren und Ähnlichem.

Internet-Tipp

› www.kindergesundheit-info.de

› www.bke-beratung.de

Kostenfreie Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. (bke)



Information
und Hilfe

Fotonachweis S. 12, 24 © Birgitta Petershagen www.fotolia.com S. 3 © Miroslav Beneda, S. 5 © Sergei Mohhovik, S. 10 © Hannes Eichinger, S. 10, 13 © Pavel Losevsky, S. 14 © Peter Galbraith, S. 14 Mikhail Tolstoy, S. 17, 20 © Petro Feketa, S. 18 © Brebca, S. 20 © Michael Kempf, S. 21 © Douglas Freer, S. 23 © detailblick, S. 31 © Anton Gvozdkov, S. 33 © nyul www.istockfoto.com S. 26 © morgani, S. 28 © Dena Steiner, S. 30 © Rich Legg



Impressum

Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Projektleitung/BZgA: Ute Fillinger

Stand: Juli 2014

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Infoheft ist Teil des Eltern-Ordners der BZgA „Gesund groß werden“ und nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Weitere Informationen unter

➤ www.kindergesundheit-info.de

