

Kurz.Knapp.

Materialien für Eltern von Babys (0–1 Jahr)
und Kleinkindern (1–3 Jahre)

KURZ.KNAPP.
**ELTERN
INFO**



Eltern sein

Wie kann ich mein schreiendes Baby beruhigen? Wann schläft unser Kind endlich durch? Wann bekommt es den ersten Brei und wie klappt das am besten? Eltern fühlen sich mit ihrem Baby oft noch unsicher – vor allem, wenn es das erste Kind ist. Und auch, wenn die Natur so „vorgesorgt“ hat, dass Eltern „aus dem Bauch heraus“ meist das Richtige tun, ergeben sich im Alltag mit einem Baby oder Kleinkind doch auch immer wieder Fragen.

KURZ.KNAPP.

Materialien für Eltern von Babys (0–1 Jahr) und Kleinkindern (1–3 Jahre)

› Informationen und praktische Tipps zu Themen, die Familien im Alltag mit ihrem Baby oder Kleinkind häufig besonders beschäftigen.

› Diese Materialien können auch Hebammen, Familienhebammen, Kinderärzte und Kinderärztinnen und Fachkräfte z. B. in Familienberatungsstellen und Familienzentren für ihre Arbeit mit Eltern nutzen.



Weitere Informationen unter
» www.kindergesundheit-info.de



Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Projektleitung/BZgA: Referat Q5, Ursula Münstermann

Lektorat: Dickob&Thienel

Stand: März 2023

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
umweltbewusst produziert

Auflage: 22.90.10.24

Alle Rechte vorbehalten.

Artikelnummer: 11041000

Diese Mappe kann kostenlos über bestellung@bzga.de, unter BZgA, 50819 Köln, oder im Internet bestellt werden. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Fotonachweis: © Renata Osinska | stock.adobe.com



In Kooperation mit dem
Nationalen Zentrum Frühe Hilfen



Babys 0–1 Jahr

KURZ.KNAPP.
**ELTERN
INFO**

Stillen.Einfach.Gut.*

* In den ersten 4–6 Monaten reicht den meisten Babys die Muttermilch.



Babys wollen gestillt werden

- › Muttermilch ist die natürliche Ernährung für Babys.
 - › Muttermilch stärkt Körper und Seele des Babys.
 - › Muttermilch ist hygienisch, immer verfügbar und kostenlos.
-
- › Hunger und Saugbedürfnis von Babys sind unterschiedlich.
 - › Wann, wie oft und wie lange das Baby gestillt wird, bestimmt es selbst. In den ersten Lebenswochen wollen die meisten Babys etwa 8- bis 12-mal oder häufiger in 24 Stunden an die Brust.
 - › Auch nach den ersten Lebenswochen brauchen die meisten Babys nachts noch ein- oder mehrmals die Brust.



Mehr zum Stillen, zur
Flaschennahrung und zum
Trinken unter

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

Fragen beantwortet auch gern Ihre Hebamme, Ihre Still- und Laktationsberaterin IBCLC, der Kinderarzt oder die Kinderärztin.



Auch das Stillen will gelernt sein

- › **Geduld und Vertrauen:** Sie und Ihr Baby werden ein gutes „Still-Team“.
- › **Die Stillhaltung für die erste Zeit nach der Geburt:** Sie sind bequem zurückgelehnt und Ihr Baby liegt Bauch auf Bauch auf Ihnen.
- › **Die Stilldauer:** Eine Stillzeit zwischen 10 und 45 Minuten ist normal.
- › **Das Angebot regelt die Nachfrage:** Je öfter Sie Ihr Baby anlegen, desto mehr Milch wird produziert.

› **Gut für die Milchbildung:** Die Milch fließt besser, wenn Sie entspannt sind. Außerdem: Ernähren Sie sich ausgewogen und trinken Sie regelmäßig. Am besten stellen Sie sich zu jedem Stillen ein Glas Wasser oder Fruchttete zurecht.

.....
Tipp Regelmäßigkeiten im Tagesablauf helfen dem Baby, seinen Rhythmus zu finden.
.....

Nikotin, Alkohol, Medikamente – nichts für Babys! Alles, was Sie zu sich nehmen, bekommt das Baby über die Muttermilch mit.
Deshalb: Möglichst nicht rauchen und Alkohol meiden. Medikamente nur nach Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin.

Flaschennahrung

Babys gedeihen auch mit Fertigmilch aus der Flasche

- › Auch die Flasche wird nach Bedarf gegeben. Das kann anfangs durchaus alle zwei, drei Stunden und auch ein- oder mehrmals nachts bedeuten.
- › Ein Vorteil der Flaschennahrung: Alle engen Bezugspersonen können füttern.
- › **Wichtig:** Immer das Mengenverhältnis von Milchpulver und Wasser einhalten, wie auf der Packung angegeben. Sonst besteht die Gefahr, dass Ihr Baby zu wenig Flüssigkeit erhält.

Babys wollen im Arm gehalten und angesehen werden, wenn sie ihre Flasche bekommen.



Zusätzliches Trinken: Nur in Ausnahmefällen nötig

Bis zur Einführung der dritten Breimahlzeit reicht Brust- und Flaschenkindern in der Regel die Milch als Flüssigkeit.

➤ Nur an sehr heißen Tagen und bei Durchfall oder Fieber sollten Sie Ihrem Baby zusätzlich etwas zu trinken anbieten: Leitungswasser oder dünnen, ungesüßten Früchte- oder Kräutertee. Gestillte Säuglinge sollten in dieser Zeit häufiger angelegt werden, um den Mehrbedarf an Flüssigkeit über die Muttermilch zu decken.

➤ Leitungswasser so lange laufen lassen, bis kühles Wasser fließt.

➤ Erst mit dem dritten Beikostbrei (Getreide-Obst-Brei) braucht Ihr Baby regelmäßig zusätzlich etwas zu trinken, möglichst aus Becher oder Tasse.



Weitere Informationen unter
› www.kindergesundheit-info.de



Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Projektleitung/BZgA: Referat Q5, Ursula Münstermann

Lektorat: Dickob&Thienel

Stand: März 2023

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,

Auflage: 22.90.10.24

Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Alle Rechte vorbehalten.

umweltbewusst produziert

Artikelnummer: 11041200

Dieses Falblatt kann kostenlos über bestellung@bzga.de, unter BZgA, 50819 Köln, oder im Internet bestellt werden. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Fotonachweis: Titel © Andersen Ross via Getty Images | S. 2 © Vladimir Melnik, S. 3 © Kati Finell,
S. 5 © Günter Menzl | stock.adobe.com




Kleinkind **1–3 Jahre**

KURZ.KNAPP.
**ELTERN
INFO**

Sprechen lernen*

* Wussten Sie, dass ein Kind nur im engen Kontakt mit Menschen sprechen lernen kann?





Wussten Sie ...



... dass ein Kind nur im engen Kontakt mit Menschen sprechen lernen kann? Zum Sprechenlernen braucht ein Kind Eltern, Geschwister oder andere Bezugspersonen, die es verstehen, ihm antworten und es in seinen wachsenden sprachlichen Fähigkeiten bestärken.

... dass es von Kind zu Kind ganz unterschiedlich sein kann, wann und wie schnell es sprechen lernt? Die meisten Kinder sprechen mit etwa 12 Monaten ihre ersten Wörter, andere lassen sich noch etwas Zeit. Auch bei sich normal entwickelnden Kindern kann der Wortschatz gegen Ende des zweiten Lebensjahres in einer unglaublichen Spannbreite liegen. Mit zwei Jahren sollte das Kind aber außer Papa und Mama noch mindestens 20 Wörter richtig sprechen.



Ihre Zuwendung ermuntert Ihr Kind, sich mit seiner Umwelt zu verständigen, und regt seine sprachliche Entwicklung an.

... dass außer Hören auch Sehen, Fühlen, Riechen und Schmecken für die sprachliche Entwicklung wichtig sind? Kinder erkunden ihre Umgebung mit allen Sinnen: Wie sich etwas anfühlt, wie es schmeckt und riecht, ob es eckig oder rund, weich oder hart ist, welche Form oder Farbe es hat. Alle diese verschiedenen Eindrücke bleiben Kindern im Gedächtnis – zusammen mit den Gefühlen, die sie dabei empfinden, und mit den Worten, die sie dabei hören.

... dass Vorlesen Kindern besonderen Spaß macht und ihnen rundum gut tut? Geschichten regen die kindliche Fantasie an, und das Kind erfährt dabei lauter interessante Sachen. Gleichzeitig genießt es das enge Beisammensein und kann sich dazu noch bei ihnen abschauen, wie sich auch mit Gesicht und Händen „sprechen“ lässt.

... dass Freude und Interesse am Sprechen in jeder Etappe wichtiger sind als „richtiges“ Sprechen Ihres Kindes?



Mehr zur kindlichen Sprachentwicklung unter

➔ www.kindergesundheit-info.de/sprachentwicklung

Kurzfilm „Sprechen lernen: Mit allen Sinnen“ in 5 Sprachen unter

➔ www.kindergesundheit-info.de/kurzfilm-sprechen-lernen

Fragen beantwortet auch gern Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.

Die Sprachentwicklung unterstützen

Die 5 wichtigsten Tipps

1 Geben Sie Ihrem Kind möglichst viel Gelegenheit, Unterhaltungen in der Familie mitzubekommen und selbst zu sprechen. Gelegenheiten bieten sich im Spiel, bei ganz alltäglichen Beschäftigungen, im Kreis der Familie. Sprechen Sie mit Ihrem Kind in möglichst einfachen Worten und Sätzen, aber nicht mehr in Babysprache.



2 Lassen Sie Ihr Kind auf seine Weise sprechen oder plappern, auch wenn es anfangs noch undeutlich klingt. Hören Sie Ihrem Kind aufmerksam zu und versuchen Sie zu verstehen, was es Ihnen sagen möchte. Lassen Sie es immer aussprechen und antworten Sie ihm.

3 Drängen Sie Ihr Kind nicht zum Reden, indem Sie z. B. nicht darauf eingehen, wenn es nicht mit Worten, sondern durch seinen Gesichtsausdruck oder mit den Händen „spricht“. Beides gehört zur Sprachentwicklung dazu.

4 Machen Sie sich nicht lustig über ungewöhnliche Wortneuschöpfungen und berichtigen Sie Ihr Kind nicht ständig, wenn es Fehler macht. Gehen Sie vielmehr auf das ein, was Ihr Kind Ihnen sagen möchte, und wiederholen Sie „nebenbei“ das Gesagte in der richtigen Form.

5 Fragen Sie Ihr Kind – was es sieht, schmeckt, fühlt. Fragen ermuntern und helfen Ihrem Kind, genau zu beobachten und seinen Wortschatz zu erweitern. Aber: Vermeiden Sie es, auf Ihr Kind erklärend „einzureden“, vor allem, wenn es müde ist oder kein Interesse hat.

.....
Wenden Sie sich unbedingt an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin, wenn Ihnen die Sprachentwicklung Ihres Kindes Sorgen macht und Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind deutlich weniger als Gleichaltrige spricht und versteht oder seine Aussprache nur schwer verständlich ist.
.....



Was Ihr Kind vielleicht schon kann

Zu Beginn des zweiten Lebensjahres versteht Ihr Kind vermutlich etwa 50 bis 100 Wörter. Es versteht einfache Aufforderungen („Gib mir bitte den Ball“), winkt „Auf Wiedersehen“, schüttelt den Kopf bei „Nein“ und klatscht in die Hände, wenn es sich freut. Es plappert vermutlich seine ersten Wörter wie „Mama“ und „Papa“ oder etwa „nam-nam“ für Essen.

Die Übersicht bietet eine grobe Orientierung über die weitere Entwicklung

Alter	Verstehen und Sprechen
19–20 Monate	› Das Kind spricht mindestens 20 Wörter (ohne Papa und Mama): „wau-wau“, „Ball“, „Licht“.
20–24 Monate	› Beginn der Zweiwortsätze: „Mama spielen“, „Jonas müde“. › Erstes Fragealter: „Is das?“
2½ Jahre	› Drei- und Mehrwortsätze: „Mama ist fortgegangen.“ › Erster Ich-Gebrauch: „Ich bin müde.“
3 Jahre	› Der Wortschatz nimmt sprunghaft zu. › Zweites Fragealter (Wer, wo, wie, was, warum): „Wo ist das Kind?“, „Warum ist Papa weg?“ › Das Kind kann kurzen Geschichten folgen.

In den nächsten Jahren bis zur Einschulung wird Ihr Kind seinen Wortschatz beträchtlich erweitern, Geschichten nacherzählen, Erlebnisse schildern und seine Gedanken immer besser ausdrücken können. Gegen Ende der Grundschulzeit werden Sprechen und Verstehen schließlich „voll automatisiert“ und mit hoher Geschwindigkeit ablaufen.



Weitere Informationen unter
› www.kindergesundheit-info.de



Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Projektleitung/BZgA: Referat Q5, Ursula Münstermann

Lektorat: Dickob&Thienel

Stand: März 2023

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,

Auflage: 22.90.10.24

Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Alle Rechte vorbehalten.

umweltbewusst produziert

Artikelnummer: 11041404

Dieses Falblatt kann kostenlos über bestellung@bzga.de, unter BZgA, 50819 Köln, oder im Internet bestellt werden. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Fotonachweis: Titel © Stockbyte, S. 2 © E. Dygas via Getty Images, S. 4 © Monkey Business | stock.adobe.com

KURZ.KNAPP.
**ELTERN
INFO**

Schreien*

* Babys schreien aus vielen Gründen und oft auch ohne einen erkennbaren Grund.




Babys schreien, weil ...

... sie hungrig oder müde sind, die Windel voll ist, sie überreizt sind, sie sich langweilen, sie Zuwendung brauchen.

- ♦ **Alle Babys schreien:** In den ersten Monaten ist das völlig normal.
- ♦ **Babys schreien sehr unterschiedlich:** Wie häufig, ausdauernd und laut Babys schreien, kann von Kind zu Kind ganz unterschiedlich sein.
- ♦ **Anfangs wird das Schreien eher mehr:** Bis zur sechsten Lebenswoche nimmt das Schreien meist zu, bis zu 2½ Stunden am Tag. Danach nehmen die Schreiphasen in der Regel immer mehr ab.

Babys schreien aus vielen Gründen, und oft schreien sie auch ohne einen erkennbaren Grund. Aber wann immer Babys schreien, meinen sie **„Ich fühle mich unwohl und brauche eure Nähe.“** Und **nie:** „Ich will euch ärgern.“



Mehr zum Schreien und
zu Rat und Hilfe unter

- › www.kindergesundheit-info.de/schreien
 - › www.kindergesundheit-info.de/schreibaby
-

Fragen beantwortet auch gern Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.

Kurzfilm „Wenn Babys schreien: Über das Trösten und Beruhigen“

- › www.kindergesundheit-info.de/kurzfilm-troesten-beruhigen

Kurzfilm „Niemals schütteln! Wenn Babys nicht aufhören zu schreien“

- › www.kindergesundheit-info.de/kurzfilm-niemals-schuetteln/

Was können Sie tun?

5 hilfreiche Tipps

- 1** Versuchen Sie, ruhig zu bleiben.
- 2** Versuchen Sie, die Ursache herauszufinden (Hunger, Durst, volle Windel, Übermüdung ...).
- 3** **Versuchen Sie, Ihr Kind zu beruhigen:** mit Blickkontakt, durch beruhigendes Zureden, sanftes Schaukeln, Vorsingen.
- 4** **Wenn sich Ihr Kind schon „eingeschrien“ hat:** Gehen Sie mit ihm in ein anderes Zimmer oder kurz an die frische Luft. Das hilft Ihrem Baby, sich zu entspannen und zu beruhigen.
- 5** **Vorsicht:** Keine hektischen Beruhigungsversuche. Die machen Babys noch unruhiger.

Dauerschreien – Stress pur für manche Eltern

- › Sie fühlen sich hilflos,
- › sie machen sich Sorgen, dass ihr Kind Schmerzen hat,
- › sie denken, sie machen etwas falsch, und
- › geraten schnell in einen Teufelskreis von Ratlosigkeit und Verzweiflung.



Alarmstufe Rot

Wenn das Schreien Sie fertig macht

- › **Wenn Sie zu zweit sind:** Kümmern Sie sich abwechselnd um Ihr schreiendes Baby.
- › **Wenn Sie allein sind und merken, dass Sie das Schreien nicht länger ertragen:** Legen Sie Ihr Baby an einen sicheren Ort z. B. in sein Bettchen, bevor Ihnen „der Kragen platzt“.
- › **Versuchen Sie, sich selbst zu beruhigen:** Verlassen Sie kurz den Raum und atmen Sie durch.
- › Schauen Sie alle paar Minuten nach Ihrem Kind.
- › Rufen Sie Verwandte, Freundinnen/Freunde oder Nachbarn an, die Ihnen vielleicht kurzfristig zur Seite stehen können.

.....

Schütteln Sie Ihr Baby niemals! Schon ein kurzes Schütteln kann schwere und lebenslange gesundheitliche Schäden verursachen oder sogar zum Tod eines Babys führen.

Geben Sie Ihrem Kind nie Medikamente zur Beruhigung!

.....





› www.elternsein.info

Hilfen und Informationen für Eltern, deren Babys viel schreien

› www.bke.de

Verzeichnis von Erziehungs- und Familienberatungsstellen

› **0800.111 0 550**

Nummer gegen Kummer – das Elterntelefon

(Über Festnetz oder Mobilfunk bundesweit kostenfrei)

Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr,

Dienstag und Donnerstag von 9 bis 19 Uhr



Suchen Sie rechtzeitig Hilfe ...

... wenn Sie das Gefühl haben, Sie verkraften das Schreien nicht mehr!

... wenn Sie glauben, ein Schreibaby zu haben.

Mit fachlicher Hilfe und Unterstützung bekommen Eltern und Kind übermäßiges Schreien meist schnell in den Griff.

Hier finden Sie Rat und Hilfe

› Bei Ihrer (Familien-)Hebamme oder Ihrem Entbindungspfleger, Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin

› In sogenannten „Schreiambulanzen“ und Beratungsstellen für Eltern mit Säuglingen und kleinen Kindern. Es gibt sie in vielen Orten.



Weitere Informationen unter
› www.kindergesundheit-info.de



Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Projektleitung/BZgA: Referat Q5, Ursula Münstermann

Lektorat: Dickob&Thienel

Stand: März 2023

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,

Auflage: 22.90.10.24

Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Alle Rechte vorbehalten.

umweltbewusst produziert

Artikelnummer: 11041300

Dieses Falblatt kann kostenlos über bestellung@bzga.de, unter BZgA, 50819 Köln, oder im Internet bestellt werden. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Fotonachweis: Titel © bananastock | S. 2 © Adam Przekaz, S. 4 © Joe Gough, S. 5 © Jeremias Münch | stock.adobe.com

Babys 0–1 Jahr

KURZ.KNAPP.
**ELTERN
INFO**

Schlafen



Wussten Sie ...




... dass Babys sich erst auf den Tag-Nacht-Wechsel einstellen müssen? Etwa nach 4–6 Wochen wird das Schlafverhalten regelmäßiger.

... dass es schon bei Säuglingen Vielschläfer und Wenigschläfer gibt? Der Schlafbedarf ist erblich festgelegt. Manche Babys kommen in den ersten 3 Monaten mit nur 10–12 Stunden Schlaf pro 24 Stunden aus, andere brauchen täglich 16–18 Stunden Schlaf.

... dass es für Babys in den ersten sechs Monaten normal ist, mindestens einmal in der Nacht aufzuwachen? In den ersten sechs Monaten brauchen Babys noch eine oder mehrere Mahlzeiten in der Nacht.

... dass „Durchschlafen“ für Babys höchstens 6–8 Stunden am Stück schlafen heißt? Aufwachen in der Nacht oder sehr früh morgens ist zwar hart für Eltern, für Babys aber normal.

... dass Sie als Eltern das Ein- und Durchschlafen unterstützen können?



Mehr zum gesunden Baby-
schlaf und zur Vorbeugung des
Plötzlichen Kindstodes unter

- › [www.kindergesundheit-info.de/
babyschlaf](http://www.kindergesundheit-info.de/babyschlaf)
- › [www.kindergesundheit-info.de/
vorbeugung-kindstod/](http://www.kindergesundheit-info.de/vorbeugung-kindstod/)

Kurzfilm „Einschlafen: Leichter zur Ruhe
finden“ in 5 Sprachen unter

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

Fragen beantwortet auch gern Ihr Kinderarzt
oder Ihre Kinderärztin.



Das Einschlafen unterstützen

Die 5 wichtigsten Tipps

- 1 So gut es im Alltag geht:** Halten Sie von Anfang an regelmäßige Zeiten ein für Essen, Schlafen, Spielen und Spazierengehen.
- 2 Babys lieben Gewohnheiten:** Legen Sie Ihr Baby möglichst zur gleichen Zeit, am gleichen Ort und mit dem gleichen Einschlafritual schlafen.

- 3 Übermüdung erschwert das Einschlafen:** Legen Sie Ihr Baby bei Anzeichen von Müdesen ins Bett, wenn es zum Beispiel gähnt oder den Kopf abwendet.

- 4 Da sein ist alles:** Nehmen Sie Ihr Baby nicht immer gleich hoch, wenn es mal wach im Bettchen liegt oder unruhig ist. Setzen Sie sich lieber dazu, halten sie sein Händchen oder streicheln sie ihm sanft übers Köpfchen.

- 5 Die Schlafenszeit ruhig angehen:** Lassen Sie Ihr Baby tagsüber nach „Lust und Laune“ spielen, doch keine aufregende Beschäftigung vor dem Schlafen.



Vorbeugung des Plötzlichen Kindstodes

Ärzte und Ärztinnen sprechen vom plötzlichen Kinds- oder Säuglingstod, wenn ein zuvor gesundes Baby vollkommen unerwartet stirbt, ohne dass sich eine Erklärung hierfür finden lässt.

Empfehlungen, wie Ihr Baby gut und sicher schläft, auf der Innenseite. Sie sind der richtige Weg, Babys zu schützen.



› Empfehlungen

So schläft Ihr Baby gut und sicher

› **Immer auf dem Rücken** und ohne Kopfkissen, Felle, Nestchen, Kuscheltier oder Mütze – nichts, was das Gesicht zudecken kann.

› **Möglichst im eigenen Bettchen auf einer festen, ebenen Kindermatratze im Schlafzimmer der Eltern.** Im Elternbett sollte das Baby insbesondere dann nicht schlafen, wenn ein Elternteil Raucher/Raucherin ist.

› **In einem rauchfreien Schlafzimmer** – besser bleibt die ganze Wohnung rauchfrei.

› **Am besten im Schlafsack** statt mit Decke.

› **In ungeheiztem Schlafraum** – eine Raumtemperatur von 18 °Celsius ist ideal.



Weitere Informationen unter
› www.kindergesundheit-info.de



Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Projektleitung/BZgA: Referat Q5, Ursula Münstermann

Lektorat: Dickob&Thienel

Stand: März 2023

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,

Auflage: 22.90.10.24

Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Alle Rechte vorbehalten.

umweltbewusst produziert

Artikelnummer: 11041100

Dieses Falblatt kann kostenlos über bestellung@bzga.de, unter BZgA, 50819 Köln, oder im Internet bestellt werden. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Fotonachweis: Titel © Jaren Wicklund, S. 2 © Alexey Chernovalov, S. 3 © Federico Igea, S. 5 © New Africa | stock.adobe.com




Babys + Kleinkinder **0–3 Jahre**

KURZ.KNAPP.
**ELTERN
INFO**

Mit liebevoller Zuwendung aufwachsen*

* Babys und kleine Kinder brauchen die Fürsorge ihrer Eltern besonders.





Kinder brauchen ...

... Nähe und Geborgenheit,

... Schutz und Sicherheit,

... Zuwendung und Anerkennung,

... Austausch und Anregung.

.....

Kinder brauchen eine verlässliche und vertrauensvolle Beziehung. Sie gibt ihnen die nötige Sicherheit, um neugierig ihre Welt erforschen zu können.

Ein Baby möchte von Anfang an selbst bestimmen, wie viel

Zuwendung, Anregung und Abwechslung es braucht.



Aktiv dabei. Von Anfang an

Bereits das Neugeborene kann sehen und hören, schmecken und riechen; es kann fühlen und spürt, wenn es gehalten oder getragen wird. Und vom ersten Moment seiner Geburt an möchte es mit Ihnen als Eltern eine Beziehung eingehen und kann sich Ihnen auf vielfältige Weise mitteilen:

- › Schon kurz nach der Geburt nimmt es von sich aus Kontakt zu Ihnen auf, indem es vielleicht Ihre Finger umklammert.
- › Es entspannt sich beim Klang Ihrer Stimme oder zeigt seinen Unmut, indem es z. B. quengelt oder schreit.

Jedes Kind ist einzigartig

- › Jedes Kind hat seinen eigenen Rhythmus und entwickelt sich in seinem ganz eigenen Tempo.
- › Jedes Kind hat seine persönlichen Vorlieben und Abneigungen, Stärken und Schwächen.
- › Jedes Kind hat ein anderes Temperament, ist eher ruhig oder lebhaft, schreit viel oder wenig, lässt sich eher leicht oder schwer beruhigen.



Im Miteinander. Eltern und Kind

Sie und Ihr Baby tauschen sich wechselseitig aus, gehen aufeinander ein und stimmen sich ab. Und je besser Sie aufeinander eingespielt sind, umso stärker macht Ihr Kind die Erfahrung, dass es mit seinem Verhalten etwas bewirken kann:

- › Ihr Baby mustert z. B. Ihr Gesicht und sucht Ihren Blick, als „Antwort“ schauen Sie es vermutlich aufmerksam und liebevoll an. An seinem zufriedenen Gesicht erkennen Sie, dass es sich wohl und „verstanden“ fühlt.
- › Ihr Baby schaut Sie an und lächelt, Sie lächeln zurück und sprechen mit ihm.
- › Ihr Baby ist unruhig, Sie versuchen es zu beruhigen. Vielleicht sprechen Sie mit sanfter Stimme, streicheln ihm über den Kopf, wiegen es auf dem Arm oder legen es sich auf den Bauch.
- › Ihr Baby schaut interessiert nach einem Spielzeug, Sie reichen ihm dieses Spielzeug.

Das Baby sieht sich in Ihren „Antworten“ auf sein Verhalten 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, ihn als etwas Eigenes, von Ihnen Getrenntes zu erleben. **Es entwickelt allmählich eine Vorstellung von sich selbst.**



Gesicht und Stimme von Mutter und Vater sind besonders anregend für ein Baby und ermuntern es zum Nachahmen – ein erster deutlicher Ausdruck der Verständigung.

Mit etwa sechs bis acht Wochen lächelt Ihr Baby Sie erstmals an.

Anregungen und Ruhepausen

Je jünger ein Kind ist, umso anstrengender und aufregender ist es noch, alles Neue um sich herum aufzunehmen und darauf zu reagieren. Gerade in den ersten Lebenswochen kann ein Baby z. B. ganz plötzlich und unvermittelt müde sein.

Bereit für Anregungen:

- › Das Baby sucht Ihren Blick, lächelt Sie 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 Ihnen erwartungsvoll die Arme entgegen.

Zeit für eine Pause:

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

Der wortlose Austausch über den Blick ist auch noch im Kleinkindalter bedeutsam, etwa wenn Ihr Kind mit zunehmender Selbstständigkeit in Ihrem Gesicht Zustimmung, Ermunterung und Rückhalt sucht.

Wichtig zu wissen



- › 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: Das Kind ist durch zu viele Reize und zu wenig Erholungspausen überfordert.
- › Manche Eltern tun sich schwer, auf ihr Kind einzugehen. Sie haben Schwierigkeiten, seine Signale 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 feinfühlgigen Umgang mit ihnen erschweren.

Wenn die Freude ausbleibt

Manche Mütter können kein Gefühl der Nähe für ihr Baby entwickeln und empfinden kaum Freude an ihrem Kind. Das Baby kann nur schwer zu ihnen durchdringen, seine Kontaktversuche werden kaum erwidert. Andererseits haben diese Mütter oft übertrieben Sorge und Angst, ihrem Baby könne etwas passieren. Und zu Traurigkeit, Selbstzweifeln und Hoffnungslosigkeit kommen oft noch die Scham und das Gefühl, zu versagen und eine schlechte Mutter zu sein.

› Solche oder ähnliche Empfindungen können Anzeichen einer sogenannten postpartalen Depression sein.

› Diese Erkrankung ist gut behandelbar und sollte möglichst rasch behandelt werden.

› Unbehandelt kann sie dauerhaft die Beziehung zwischen Mutter und Kind erschweren und dadurch die gesamte kindliche Entwicklung erheblich beeinträchtigen.

Suchen Sie frühzeitig Hilfe ...

... wenn die gedrückte Stimmung (sog. „Heultage“) nach der Geburt ungewöhnlich lange, d. h. über zwei Wochen, anhält.

... wenn Sie sich oft niedergedrückt und in Ihrer neuen Aufgabe als Mutter andauernd überfordert, sehr unsicher oder gestresst fühlen.

... wenn es Ihnen schwerfällt, sich mit Ihrem Kind zu beschäftigen.

... wenn Ihr Baby viel schreit und Sie das Gefühl haben, das Schreien nicht mehr zu verkraften.

... wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Kind zeige kein Interesse an Ihnen und seiner Umwelt.

Wenden Sie sich an Ihre Hebamme, Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin. Fragen Sie nach Beratungsangeboten für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern in Ihrer Nähe.

Inzwischen gibt es in allen Gemeinden auch sogenannte Frühe Hilfen, die Eltern in ihrer fürsorglichen Beziehung zu ihrem Kind unterstützen und begleiten. Dazu gehören auch Familienhebammen, die bei besonderen Belastungen Eltern bei der Pflege, Entwicklung und Förderung ihres Kindes im ersten Lebensjahr unterstützen können. Informationen darüber, wie Sie Kontakt zu einer Familienhebamme bekommen, erhalten Sie in der Regel bei dem örtlichen Jugend- bzw. Gesundheitsamt oder auf www.elternsein.info unter Frühe Hilfen.

Mehr zum Miteinander in den ersten Lebensjahren unter

- › www.kindergesundheit-info.de/entwicklung-baby
- › www.kindergesundheit-info.de/entwicklungsschritte

.....
Kurzfilm „Eltern und Kind: Austausch im Miteinander“ unter

- › www.kindergesundheit-info.de/kurzfilm-eltern-kind

.....
Fragen beantwortet auch gern Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.

Achtsam auf das Kind eingehen

Die 5 wichtigsten Tipps

1 Seien Sie aufmerksam gegenüber Ihrem Kind. Achten Sie auf sein Verhalten und lassen Sie sich von seinen Bedürfnissen leiten: Richten Sie sich z. B. nach Ihrem Kind, wann und wie viel Kontakt es mit Ihnen haben möchte.



2 **Umsorgen Sie Ihr Kind und geben Sie ihm die Sicherheit, dass Sie zuverlässig da sind:** Reagieren Sie auf Ihr Kind sofort und trösten Sie es, wenn es schreit oder weint. In den ersten Lebensmonaten erfährt ein Kind Sicherheit und Geborgenheit vor allem im engen Körperkontakt.

3 **Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihr Kind, vor allem bei der Pflege, bei den Mahlzeiten und bei den abendlichen Einschlafritualen:** Nutzen Sie diese Gelegenheiten, mit Ihrem Kind zu erzählen. Hören Sie ihm zu, auch wenn es sich selbst vielleicht noch gar nicht in Worten äußern kann.

4 **Freuen Sie sich und zeigen Sie dies auch, wenn sich Ihr Kind für Sie oder die Dinge in seiner Umgebung interessiert.**

5 **Schaffen Sie eine sichere Umgebung,** in der Ihr Kind nach Lust und Laune neugierig sein und ohne Verletzungsgefahr auf Entdeckungstour gehen kann.

KURZ.KNAPP.
**ELTERN
INFO**

Weitere Informationen unter

› www.kindergesundheit-info.de



Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Projektleitung/BZgA: Referat Q5, Ursula Münstermann

Lektorat: Dickob&Thienel

Stand: März 2023

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,

Auflage: 22.90.10.24

Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Alle Rechte vorbehalten.

umweltbewusst produziert

Artikelnummer: 11041406

Dieses Falblatt kann kostenlos über bestellung@bzga.de, unter BZgA, 50819 Köln, oder im Internet bestellt werden. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Fotonachweis: Titel © 2xSamara.com, S. 2 © Lena S., S. 3 © lagom, S. 4 © AndiPu, S. 7 © drubig-photo | stock.adobe.com

Babys + Kleinkinder **0–3 Jahre**

KURZ.KNAPP.
**ELTERN
INFO**

Mehrsprachig aufwachsen*

* Wussten Sie, dass Kinder ganz natürlich mehrere Sprachen lernen können?



Wussten Sie ...



... dass Kinder ganz natürlich mehrere Sprachen lernen können? Kinder können gut mehrere Sprachen gleichzeitig wie auch erst eine und dann eine andere Sprache lernen. Fachleuten zufolge ist dies eine natürliche Begabung des Menschen.

... dass immer mehr Kinder zwei- oder mehrsprachig aufwachsen? In vielen Ländern wachsen Kinder mit mehr als einer Sprache auf. Auch in Deutschland ist Zweisprachigkeit weit verbreitet. In den meisten Fällen ist Deutsch dann die Zweitsprache.

... dass Kinder eine Sprache umso leichter lernen, je früher sie damit beginnen? In den ersten Lebensjahren können Kinder eine Zweitsprache fast genauso leicht lernen wie ihre Muttersprache.



Mehr zur kindlichen
Sprachentwicklung und
zur Mehrsprachigkeit unter

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

Kurzfilm „Sprechen lernen: Mit allen
Sinnen“ in 5 Sprachen unter

- › [www.kindergesundheit-info.de/
kurzfilm-sprechen-lernen](http://www.kindergesundheit-info.de/kurzfilm-sprechen-lernen)

Fragen beantwortet auch gern Ihr Kinderarzt
oder Ihre Kinderärztin.

Die wichtigsten Etappen beim Sprechenler-
nen und wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen
können, lesen Sie in den KURZ.KNAPP.-
ELTERNINFOS „Das erste Wort“ und
„Sprechen lernen“.

... dass **mehrsprachig aufzuwachsen einem Kind eine große Chance bietet?** So einfach wird ein Kind verschiedene Sprachen nie wieder lernen. Im späteren Leben kann ihm seine Mehrsprachigkeit große Vorteile bieten.

... dass **Zuwendung, Sprechfreude und genügend sprachliche Anregungen in beiden Sprachen die beste Grundlage für eine erfolgreiche mehrsprachige Entwicklung sind?**

Die mehrsprachige Entwicklung unter- stützen

Die 5 wichtigsten Tipps

1 Sprechen Sie in Ihrer eigenen Muttersprache mit Ihrem Kind. Sprechen Sie als Eltern immer in der Sprache mit Ihrem Kind, in der Sie es am besten beruhigen, trösten und ihm Ihre Zuneigung zeigen können. In der Regel ist dies die eigene Muttersprache.

2 Schaffen Sie bei Zweisprachigkeit innerhalb der Familie klare „Sprachregeln“. Wechseln und benutzen Sie die Sprachen in der Familie nicht willkürlich: Für Ihr Kind ist es wichtig, dass es eine bestimmte Sprache mit bestimmten Situationen oder mit einer bestimmten Person in Verbindung bringen kann, z. B. Türkisch mit der Mutter, Deutsch mit dem Vater.

3 Verwöhnen Sie Ihr Kind von Anfang an mit Ihrer eigenen Sprache. Indem Sie seine Sprechfreude wecken und ihm ein gutes sprachliches Vorbild bieten, unterstützen Sie seine sprachliche Entwicklung in seiner Muttersprache. Damit schaffen Sie gleichzeitig



auch eine wichtige Basis für das erfolgreiche Lernen der zweiten Sprache.

4 Geben Sie Ihrem Kind früh und häufig Gelegenheit, seine Zweitsprache zu erleben und auch anzuwenden. Unter „alltäglichen Bedingungen“ lernt sich die Zweitsprache leichter – auf dem Spielplatz, mit Freunden und Freundinnen zu Hause, in der Kindertagesstätte.

5 Wenn Ihr Kind beim Eintritt in die Kindertagesstätte noch nicht Deutsch spricht, sprechen Sie auch weiterhin mit ihm in Ihrer Muttersprache. Damit unterstützen Sie Ihr Kind, den Spracherwerb in seiner ersten Sprache abzuschließen. Geben Sie Ihrem Kind gleichzeitig ausreichend Gelegenheit, auch außerhalb der Kita mit deutschsprachigen Kindern zu spielen, damit es gut Deutsch lernen kann.



Gut zu wissen

Vor allem, wenn ein Kind verschiedene Sprachen gleichzeitig lernt, kann die Sprachentwicklung bis ins frühe Schulalter auch etwas weniger „ausgefeilt“ sein (z. B. kleinerer Wortschatz oder einfacherer Satzbau). Solche „Auffälligkeiten“ sind normal und geben sich in der Regel nach einer Weile von allein.

Wenden Sie sich unbedingt an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind deutlich weniger als Gleichaltrige spricht und versteht oder seine Aussprache nur schwer verständlich ist.



Weitere Informationen unter
› www.kindergesundheit-info.de



Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Projektleitung/BZgA: Referat Q5, Ursula Münstermann

Lektorat: Dickob&Thienel

Stand: März 2023

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,

Auflage: 22.90.10.24

Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Alle Rechte vorbehalten.

umweltbewusst produziert

Artikelnummer: 11041405

Dieses Falblatt kann kostenlos über bestellung@bzga.de, unter BZgA, 50819 Köln, oder im Internet bestellt werden. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Fotonachweis: Titel © reflektastudios | fotolia; S. 4 © ESB Basic via Shutterstock, Inc; S. 2 © wista45,
S. 5 © Darren Baker | stock.adobe.com




Babys + Kleinkinder **0–3 Jahre**

KURZ.KNAPP.
**ELTERN
INFO**

Die kindliche Entwicklung*

* Wussten Sie, dass Neugier und Erkundungsdrang „Motor“
der kindlichen Entwicklung sind?





Wussten Sie ...



... dass Neugier und Erkundungsdrang „Motor“ der kindlichen Entwicklung sind? Kinder sind von Geburt an neugierig. Sie wollen mitbekommen, was um sie herum passiert, und versuchen zu verstehen, was das mit ihnen selbst zu tun hat.

... dass sich kindliche Neugier nicht beliebig wecken lässt? Was ein Kind interessiert und worauf es neugierig ist, hängt davon ab, welche Fähigkeiten gerade heranreifen. Wenn es z. B. gerade sicher frei gehen kann, interessiert es sich brennend dafür: Wie geht und rennt es sich auf einer Wiese, auf Waldboden, im Sand, auf Pflastersteinen oder Gehwegplatten.

... dass Spielen und Lernen eins sind für Kinder? Im Spiel erkunden und erforschen Kinder, wie etwas beschaffen ist, ob Dinge z. B. gleich oder verschieden sind. Sie machen sich mit alltäglichen Gegenständen vertraut und finden auf einem manchmal etwas schwierigen Weg von Versuch und Irrtum heraus, wie etwas zusammenhängt oder funktioniert.



Mehr zur kindlichen
Entwicklung unter

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

Fragen beantwortet auch gern Ihr Kinder-
arzt oder Ihre Kinderärztin.

... dass Kinder nicht ständig neue Angebote und jede Menge Abwechslung brauchen?

Wenn die Anregungen altersgemäß und inter-
essant sind, ist weniger oft mehr. Einfache
Spielsachen aus Holz oder Kunststoff sind meist
wesentlich besser geeignet als technisches oder
elektronisches Spielzeug, das z. B. auf Knopf-
druck Töne von sich gibt, fährt oder läuft.

... dass Eltern immer Vorbild für ihr Kind sind – im Guten wie im Schlechten?

Kin-
der gucken sich vor allem bei ihnen vieles ab
und machen es nach – wie sie etwas tun, aber
auch, wie sie sich in bestimmten Situationen
verhalten.

... dass Sie Ihrem Kind durch Erklären und Zeigen manches Lernen erleichtern kön- nen, ihm aber nicht das eigene Ausprobie- ren und Üben abnehmen sollten?

Die Entwicklung unterstützen

Die 5 wichtigsten Tipps

- 1** Geben Sie Ihrem Kind genügend Zeit
und Gelegenheit, nach eigener Lust und Lau-
ne zu spielen und sich zu bewegen.
- 2** Versuchen Sie nicht, Ihrem Kind etwas
beizubringen, wozu es noch nicht bereit ist.
- 3** Bestärken und loben Sie Ihr Kind, wenn
es etwas von sich aus und selbst machen
möchte.
- 4** Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit,
das, was es kann, im Alltag auch anzuwenden.
- 5** Lassen Sie Ihr Kind ruhig auch einmal
enttäuscht sein. Kinder müssen lernen, mit
Enttäuschungen und Rückschlägen umge-
hen zu können und sich durch sie nicht ent-
mutigen zu lassen.



Was Ihr Kind vielleicht schon kann

Wichtige Entwicklungsschritte von 0–3 Jahren

In den ersten Lebensjahren entwickeln Kinder ihre körperliche Beweglichkeit, ihr Denken, sie lernen sprechen und mit anderen Menschen umzugehen. Jedes Kind tut dies auf seine ganz persönliche Art und in seinem eigenen Tempo. Die Übersicht in diesem Falblatt kann deshalb nur Anhaltspunkte bieten für die wichtigsten Entwicklungsschritte in den ersten drei Jahren.

3 Monate	
Beweglichkeit (Körpermotorik)	<ul style="list-style-type: none"> › Auf dem Bauch liegend und auf dem Schoß gehalten kann das Baby den Kopf halten.
Greifen/Hand- und Fingerfertigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> › Das Baby bringt beide Hände über der Körpermitte zusammen und spielt mit den Fingern beider Hände. › Es kann ein kleines Spielzeug schon kurz festhalten.
Denken	<ul style="list-style-type: none"> › Das Baby verfolgt mit den Augen ein Spielzeug, das vor seinen Augen langsam hin und her bewegt wird.
Sprechen und Verstehen	<ul style="list-style-type: none"> › Wenn Vater oder Mutter es von der Seite her ansprechen, wendet das Baby den Kopf nach der Stimme. › Es „schnalzt“ und gurrnt vergnügt „Rrrr, grrr ...“.
Sozialverhalten	<ul style="list-style-type: none"> › Das Baby freut sich und lächelt zurück, wenn es angesprochen, gekitzelt, gestreichelt oder hochgenommen wird.

6 Monate

Beweglichkeit (Körpermotorik)	<ul style="list-style-type: none">› Wenn das Baby wach auf dem Rücken liegt, bewegt es beide Arme und Beine gleich gut.› Es kann eigenständig seinen Körper drehen – erst zur Seite, dann vom Bauch auf den Rücken und schließlich umgekehrt.
Greifen/Hand- und Fingerfertig- keiten	<ul style="list-style-type: none">› Das Baby kann gezielt nach etwas greifen, ergreift kleinere Spielsachen mit einer Hand und legt sie dann in die andere.
Denken	<ul style="list-style-type: none">› Das Baby steckt Spielzeug und andere Dinge, die es greifen kann, in den Mund, lutscht und nagt daran herum.› Es beobachtet aufmerksam, was in seiner Umgebung passiert.
Sprechen und Verstehen	<ul style="list-style-type: none">› Das Baby wendet Kopf und Körper nach interessanten und bekannten Geräuschen.› Es „antwortet“ quietschend, brummend, kreischend, flüsternd, mit „a“ und „i“, wenn es angesprochen wird.
Sozialverhalten	<ul style="list-style-type: none">› Das Baby sucht von sich aus Blickkontakt mit Vater oder Mutter und lacht sie dabei an.› Es lacht, gibt verschiedene Laute von sich, strampelt mit Armen und Beinen, wenn mit ihm gespielt wird.

12 Monate

Beweglichkeit (Körpermotorik)	<ul style="list-style-type: none">› Das Kind kann sicher frei sitzen, ohne sich mit den Händen abzustützen.› Es krabbelt, kriecht oder rutscht vorwärts und/oder rückwärts oder geht bereits mit Festhalten an Möbeln oder Wänden entlang.
Hand- und Finger- fertigkeiten	<ul style="list-style-type: none">› Das Kind greift und hält kleine Gegenstände zwischen gebeugtem Daumen und gestrecktem Zeigefinger.› Es kann mit beiden Händen einen Ball fassen.
Denken	<ul style="list-style-type: none">› Das Kind schaut Dinge, die es in den Händen hält, genau und aufmerksam an.› Es sucht und findet sein Spielzeug, das vor seinen Augen versteckt wurde.

Sprechen und Verstehen	<ul style="list-style-type: none"> › Das Kind versteht etwa 50 bis 100 Wörter und kleine Verbote („nein, nein“) und Aufforderungen („Mach bitte den Mund auf“, „Gib mir doch den Ball“). › Es spricht deutlich „ba-ba“, „la-la“, „ga-ga“ und erste Wörter wie „Mama“ und „Papa“ oder etwa „nam-nam“ für Essen, „wau-wau“ für Hund.
Sozialverhalten	<ul style="list-style-type: none"> › Das Kind nimmt von sich aus Kontakt mit anderen auf, es lacht z. B. andere Kinder an. › Es unterscheidet in seinem Verhalten deutlich zwischen vertrauten und ihm fremden Personen.

2 Jahre

Beweglichkeit (Körpermotorik)	<ul style="list-style-type: none"> › Das Kind geht frei und sicher allein.
Hand- und Fingerfertigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> › Das Kind kritzelt auf Papier. Den Malstift hält es dabei meist mit der Faust.
Denken	<ul style="list-style-type: none"> › Das Kind spielt kleine Rollenspiele mit Puppen, Spieltieren, stapelt Bauklötzchen. › Wenn es etwas nicht hat, kann es sich diesen Gegenstand einfach denken oder ein anderer Gegenstand bekommt dessen Bedeutung („So-tun-als-ob“-Spiel: Der Schuhkarton wird zum Auto).
Sprechen und Verstehen	<ul style="list-style-type: none"> › Das Kind erkennt und benennt Bilder in einem Bilderbuch und betrachtet sie genau. › Es zeigt auf seine Augen, Nase, Ohren, Mund, wenn es jeweils danach gefragt wird. › Es spricht mindestens 20 Wörter (ohne Papa und Mama): „wau-wau“, „Ball“, „Licht“ und versteht kleine Anweisungen oder Aufträge, die es kennt („Gib mir bitte ...“, „Hole bitte ...“). › Es beginnt mit Zweiwortsätzen: „Mama spielen“, „Niklas müde“; erstes Fragealter: „Is das?“

Sozialverhalten

- › Das Kind wünscht und sucht selbst Kontakt zu anderen Kindern.
- › Es kann sich für ca. 15–20 Minuten selbst beschäftigen, auch wenn Vater oder Mutter nicht im selben Raum, aber in der Nähe sind.
- › Es versteht einfache Gebote und Verbote und beachtet sie mehr oder weniger.

3 Jahre

Beweglichkeit (Körpermotorik)

- › Das Kind rennt schnell und sicher. Hindernisse in seinem Weg umsteuert es geschickt.
- › Es lernt Dreirad oder Laufrad fahren.

Hand- und Fingerfertigkeiten

- › Das Kind blättert Buch- oder Heftseiten sorgfältig einzeln um.
- › Es greift kleine Gegenstände mit den Fingerspitzen von Daumen, Zeige- und Mittelfinger.

Denken

- › Das Kind spielt für sich und mit anderen Kindern kleine „Rollen-spiele“ (Kaufladen, Familie, Erlebtes).
- › In einem Bilderbuch erkennt es Tiere, Pflanzen und alltägliche Tätigkeiten.

Sprechen und Verstehen

- › Das Kind hört gern Kinderreime, Kinderlieder und kann sie zum Teil auswendig.
- › Es spricht kleine Sätze mit 3–5 Wörtern und kann ohne Probleme ausdrücken, was es möchte, wie es sich fühlt oder was es nicht mag.
- › Es kann mit wachsender Begeisterung Fragen stellen: „Warum ist Oma weg?“, „Wo ist das Kind?“ (Fragealter – Wer, wie, was, warum).

Sozialverhalten

- › Das Kind will gern und häufig von sich aus bei Haus- und Gartenarbeiten mithelfen.
- › Es kann für einige Stunden allein bei gut bekannten Personen bleiben, denen es vertraut.



Weitere Informationen unter
› www.kindergesundheit-info.de



Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Projektleitung/BZgA: Referat Q5, Ursula Münstermann

Lektorat: Dickob&Thienel

Stand: März 2023

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,

Auflage: 22.90.10.24

Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Alle Rechte vorbehalten.

umweltbewusst produziert

Artikelnummer: 11041401

Dieses Falblatt kann kostenlos über bestellung@bzga.de, unter BZgA, 50819 Köln, oder im Internet bestellt werden. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Fotonachweis: Titel © st-fotograf | fotolia, S. 2 © NiDerLander, S. 4 © lagom, Yvonne Bogdanski,
Ramona Heim | stock.adobe.com

Babys **0–1 Jahr**

KURZ.KNAPP.
**ELTERN
INFO**

Der erste Brei*

* Wussten Sie, dass Ihr Baby Ihnen zeigt, wann es für festes Essen bereit ist?



Wussten Sie ...



... dass Ihr Baby Ihnen zeigt, wann es für festes Essen bereit ist? Es interessiert sich zum Beispiel dafür, was andere essen. Es bewegt seinen Mund beim Zuschauen oder öffnet ihn, wenn Sie mit dem Löffel seine Wange berühren.

... dass Babys anfangs den Brei meist deshalb ausspucken, weil das Essen vom Löffel einfach ungewohnt ist und gelernt werden muss? Auch an die neue Kost muss sich Ihr Kind erst gewöhnen. Es braucht Zeit und möchte sie ausgiebig mit Lippen, Zunge, Gaumen und vielleicht auch mit den Fingern erkunden.

... dass Sie Ihr Kind auch nach Einführung von Breimahlzeiten weiterhin stillen können? Die Milchmahlzeiten werden erst nach und nach durch Breimahlzeiten ersetzt. Auch danach können Sie Ihr Kind stillen, solange Sie beide dies möchten.

... dass Kinder manchmal viele kleine Kostproben brauchen, bis sie einen neuen Geschmack kennen und mögen? Wenn Ihr Kind einen neuen Geschmack ablehnt, versuchen Sie es am nächsten und übernächsten Tag wieder. Aber zwingen Sie Ihr Kind niemals.



Mehr zu den Breimahlzeiten
und Rezepten unter

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

Kurzfilm „Beikost: Schritt für Schritt“
in 5 Sprachen unter

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

Fragen beantwortet auch gern Ihre Kinderärztin
oder Ihr Kinderarzt.



... dass Ihr Kind am besten weiß, wann es satt ist, und das auch zeigt? Wenn Ihr Kind seinen Mund schließt und sich abwendet, ist das für Sie bestes Zeichen, das Füttern zu beenden: Sagen Sie „fertig“, machen Sie es sauber, spielen Sie mit ihm oder legen Sie es hin.

... dass Sie mit etwas Geduld und Gelassenheit auch beim Füttern schnell zu einem gut eingespielten Team werden?

Bereit für feste Kost

Mit Beginn des fünften Monats, spätestens mit Ende des sechsten Monats ist ein Baby so weit entwickelt, dass es lernen kann, Brei vom Löffel zu essen.

Beginnen Sie zunächst mit 1–2 Löffel Gemüsebrei und geben Sie Ihrem Kind anschließend wie gewohnt seine Milchmahlzeit. Steigern Sie langsam die Breimenge. Schritt für Schritt werden jetzt die Milchmahlzeiten durch eine Breimahlzeit ersetzt.

So gelingt das Breiessen leichter

Die 5 wichtigsten Tipps

1 Das Füttern soll beiden Spaß machen, auch wenn gekleckert wird. Ziehen Sie sich und Ihr Kind deshalb „kleckerfest“ an. Tisch und Boden können Sie z. B. mit alten Zeitungen abdecken.

2 Nehmen Sie Ihr Kind auf dem Schoß so in Ihren Arm, dass sein Köpfchen und Hals aufrecht sind und Sie beide sich anschauen können.

3 Nehmen Sie sich Zeit für das Füttern mit dem Löffel und reden Sie Ihrem Kind ruhig zu.

4 Halten Sie den Löffel vor dem Mund Ihres Kindes und warten Sie, bis es den Mund öffnet. Falls es den Mund nicht aufmacht, geben Sie etwas Essen auf seine Lippen. So bringen Sie es „auf den Geschmack“.

5 Führen Sie neue Lebensmittel wie püriertes Gemüse, Kartoffeln und Fleisch immer erst einzeln und mit einigen Tagen Abstand ein. So können Sie beobachten, ob Ihr Kind das neue Lebensmittel verträgt.



Wenn Ihr Kind nach dem Löffel greift und ihn nicht wieder hergibt, nehmen Sie zum Füttern einfach einen zweiten Löffel!

Zwingen Sie Ihr Kind nie, etwas zu essen. Einen „Machtkampf“ ums Essen können Sie nicht gewinnen. Er belastet nur die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind.



Weitere Informationen unter
› www.kindergesundheit-info.de



Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Projektleitung/BZgA: Referat Q5, Ursula Münstermann

Lektorat: Dickob&Thienel

Stand: März 2023

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,

Auflage: 22.90.10.24

Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Alle Rechte vorbehalten.

umweltbewusst produziert

Artikelnummer: 11041400

Dieses Falblatt kann kostenlos über bestellung@bzga.de, unter BZgA, 50819 Köln, oder im Internet bestellt werden. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Fotonachweis: Titel © Image Source via Getty Images | S. 2 © Svetlana Fedoseeva, S. 3 © Viktorija,
S. 5 © FrankBoston | stock.adobe.com

Babys 0–1 Jahr

KURZ.KNAPP.
**ELTERN
INFO**

Das erste Wort*

* Wussten Sie, dass für Ihr Baby kein anderes Geräusch so interessant ist wie Ihre Stimme?



Wussten Sie ...



... dass für Ihr Baby kein anderes Geräusch so interessant ist wie Ihre Stimme? Vom ersten Tag an mögen es Babys, wenn man mit ihnen spricht. Ganz besonders gefällt es ihnen, wenn die Eltern mit ihnen sprechen.

... dass Sie von Anfang an großen Einfluss auf das Sprechenlernen Ihres Kindes haben? Ihre Zuwendung ermuntert Ihr Baby und regt es an, sich mit seiner Umwelt zu verständigen. Im Kontakt mit Ihnen und anderen Bezugspersonen hört es Sprache und erfährt, dass man auch ihm zuhört – schon lange, bevor es selbst sprechen kann.

... dass Ihr Baby mit jeder „Unterhaltung“ ein immer besseres Ohr für seine Muttersprache bekommt? Jedes Mal, wenn Sie Ihrem Baby etwas erzählen, ihm etwas vorsingen, es mit Worten beruhigen oder ermuntern, wird ihm „seine“ Sprache vertrauter.



Mehr zur kindlichen
Sprachentwicklung unter

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

Kurzfilm „Sprechen lernen: Mit allen
Sinnen“ in 5 Sprachen unter

› [www.kindergesundheit-info.de/
kurzfilm-sprechen-lernen](http://www.kindergesundheit-info.de/kurzfilm-sprechen-lernen)

Fragen beantwortet auch gern Ihr Kinder-
arzt oder Ihre Kinderärztin.

... dass sich Ihr Baby nicht nur durch Schreien mitteilen kann? Schreien ist in den ersten Lebensmonaten sicher die lauteste „Sprache“ des Babys, z. B. wenn es hungrig oder müde ist. Aber auch durch Körpersprache, Gesichtsausdruck und mit Blickkontakt zeigt Ihnen Ihr Baby, ob es sich wohl oder unbehaglich fühlt, ob es spielen oder seine Ruhe haben möchte.

... dass das Sprechenlernen mit der Geburt und sogar schon weit davor beginnt, lange bevor Ihr Baby tatsächlich spricht?

Die Sprechfreude wecken und fördern

Die 5 wichtigsten Tipps

1 Sprechen Sie mit Ihrem Baby von Anfang an und geben Sie ihm Zeit zu „antworten“. Erzählen Sie in kurzen und einfachen Sätzen, was Sie z. B. beim Spielen, Baden, Wickeln oder Füttern gerade tun: „Jetzt ziehe ich dir deine Windel an“, „Ich nehme dich auf den Arm“, „Jetzt gehen wir einkaufen“.

2 Lassen Sie Ihr Baby seine Umgebung sehen, hören, fühlen. Zeigen und benennen Sie, was es gerade sieht, hört oder fühlt und für was es sich interessiert: „Das ist ein Ball“, „Der Teddybär hat ein ganz weiches Fell“.

3 Hören Sie Ihrem Baby zu, wenn es sich über Laute, Körpersprache oder Blickkontakt mit Ihnen verständigen möchte. Schauen Sie Ihr Baby an und reden Sie mit ihm, wenn es z. B. Ihren Blick sucht oder vergnügte Laute von sich gibt.



Fingerspiel

Dabei werden die Finger einer Hand nacheinander ins Spiel gebracht und bewegt.



„Das ist der Daumen,
der schüttelt die Pflaumen,
der hebt sie auf,
der trägt sie nach Haus',
und der Kleine hier isst sie
alle, alle auf ...“

4 Singen Sie Ihrem Baby einfache Lieder vor, spielen Sie Fingerspiele, wiederholen Sie kurze Reime und Koseworte. Ahmen Sie Ihr Baby hierbei in seiner „Babysprache“ nach. So weiß Ihr Baby, dass es beim Sprechenlernen auf dem richtigen Weg ist. (Im Kleinkindalter sollten Sie jedoch nicht mehr in „Babysprache“ mit Ihrem Kind reden.)

5 Schauen Sie zusammen einfache Bilderbücher an. Schon mit sieben, acht Monaten genießt es Ihr Baby, aus Büchern zu erfahren: Das ist eine Kuh. Die Kuh macht „muh“. Die Katze sagt „miau“. Der Himmel ist blau, die Sonne ist gelb.

.....
Damit Ihr Kind gut sprechen lernen kann, muss es gut hören können.

Auch wenn der Neugeborenen-Hörtest in Ordnung war, sollten Sie hin und wieder bewusst darauf achten, wie gut Ihr Kind hört und z. B. auf Geräusche reagiert.

Wenden Sie sich unbedingt an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin, wenn Sie den Eindruck haben, Ihr Kind höre nicht gut oder plappere nach dem ersten Halbjahr für sein Alter zu wenig.

.....





Was Ihr Baby vielleicht schon kann

Alter	Verstehen und Sprechen
0–3 Monate	<ul style="list-style-type: none">› Ihr Baby „versteht“ die Gefühle hinter dem Klang Ihrer Stimme und ob sie z. B. beruhigend oder ermunternd klingt.› Mit ersten, zunächst zufälligen „Stimmübungen“ (Schmalzen, Gurren, „Rrrr, grrr ...“) lädt es Sie ein, sich mit ihm zu beschäftigen und zu unterhalten.
3–6 Monate	<ul style="list-style-type: none">› Ihr Baby lacht Sie an und antwortet quietschend, brummend, kreischend, flüsternd, mit „a“ und „i“, wenn Sie es ansprechen oder mit ihm spielen.› Es reagiert auf Geräusche, bewegt seine Augen oder seinen Kopf in Richtung der Geräuschquelle.
6–9 Monate	<ul style="list-style-type: none">› Ihr Kind plappert erste Silben, reiht sie zu Ketten aneinander und verdoppelt sie wenig später: „da-da-da-da“, „ba-ba-ba-ba“, „da-da“, „ba-ba“.› Im Rede- und Antwortspiel „antwortet“ es Ihnen mit verschiedenen Tönen und Lauten. Ab etwa acht Monaten versteht Ihr Kind erste Wörter.
9–13 Monate	<ul style="list-style-type: none">› Ihr Kind versteht einfache Aufforderungen („Gib mir den Ball“). Es reagiert sinngemäß auf Fragen wie „Wo ist der Papa?“.› Es winkt bei „Auf Wiedersehen“, schüttelt den Kopf bei „Nein“ und klatscht in die Hände, wenn es sich freut.› Es plappert vermutlich schon die ersten Wörter wie „Mama“ und „Papa“ oder etwa „nam-nam“ für Essen.



Weitere Informationen unter

› www.kindergesundheit-info.de



Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Projektleitung/BZgA: Referat Q5, Ursula Münstermann

Lektorat: Dickob&Thienel

Stand: März 2023

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,

Auflage: 22.90.10.24

Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Alle Rechte vorbehalten.

umweltbewusst produziert

Artikelnummer: 11041402

Dieses Falblatt kann kostenlos über bestellung@bzga.de, unter BZgA, 50819 Köln, oder im Internet bestellt werden. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Fotonachweis: Titel © cédric chabal | fotolia, S. 2 © unguryanu, S. 4 © puckillustrations; Andreas Koch, S. 5 © Anatoly Tipyashin | stock.adobe.com