

3. Elternbrief

# Ihr Baby entdeckt die Welt

6-12 Monate

Familien-  
agentur

FAMILY  
PLUS  
PIÙ  
PLÜ



Elternbriefe  
Lettere ai genitori  
Lëtres ai geniturs

# „Schön, dass es die Elternbriefe gibt!“

Mehr als 27.000 abonnierte Familien und viele schöne Rückmeldungen von begeisterten Müttern und Vätern – das ist die positive Bilanz zehn Jahre nach dem Start der Initiative „Elternbriefe“.



*Die Tatsache, dass es sie gibt, ist wunderbar und hilfreich.*

*Ich habe das Gefühl, dass jemand da ist, es Beratungsstellen gibt, man ist nicht alleine. Es gibt jemanden, der sich für unsere Familie interessiert und dafür, wie es uns geht. Danke für die Elternbriefe, wir sind froh, dass es sie gibt. Danke für Ihre Mühe und Ihren Einsatz.*

*die Elternbriefe sind ansprechend verfasst, der Inhalt informativ und unterstützend. durchs Lesen werde ich in meinem Handeln bestätigt und manchmal auch zur Reflexion angeregt.*

*Die Elternbriefe sind klar und übersichtlich und bringen wichtige Themen auf den Punkt.*

*WIR EMPFINDEN DIE ELTERNBRIEFE ALS GESCHENKE, SIE WIRKEN ERMUTIGEND.*

**Kostenlose Bestellung:**  
Familienagentur  
Tel. 0471 41 83 60  
elternbriefe@provinz.bz.it

## Impressum

### HerausgeberIn

Autonome Provinz Bozen – Südtirol  
Familienagentur  
Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1  
39100 Bozen  
Tel. 0471 418 360  
www.provinz.bz.it/familie

### Grafik

Sara Kuen,  
grafik & webdesign  
markenforum oHG,  
Aktualisierungen  
**Fotos**  
foto-dpi.com

### Cartoons

Renate Alf

### Illustrationen

Miteinander – Insieme –  
Deboriada,  
Athesia Verlag

### Druck

Effekt

Bozen 2020

*Wir danken dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München, Fachstelle Elternbriefe, der Autorin Monika Meister sowie dem Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend in Wien für die freundliche Zur-Verfügung-Stellung von Texten.*

*Das ist das Große am Kind, dass es das Gute bei den Menschen immer als selbstverständlich voraussetzt.*

Albert Schweitzer

*La marueia pra i mutons ie che i vëij l bon dla persona daniëura coche cossa naturela.*

Albert Schweitzer

**Liebe Mutter, lieber Vater,**

nun ist Ihr Kind schon einige Monate alt. Aus dem Neugeborenen, das viel schlief und trank, ist auf wunderbare Weise ein unternehmungslustiges kleines Kind geworden.

Die ersten, anstrengenden, aber sicher auch glücklichen und bereichernden Monate haben Sie geschafft. Zurückschauen, sich der vielen kleinen Höhepunkte des Alltags bewusst zu werden, sich zu freuen, dass man diese anspruchsvolle Zeit geschafft hat, kann sehr hilfreich sein, wenn wieder einmal vieles drunter und drüber zu gehen scheint.

Familienleben verlangt eine große Portion Spontaneität, Flexibilität, Ideenreichtum und Gelassenheit – es freut uns, wenn wir Sie und Ihr Kind mit den Elternbriefen auf diesem Weg ein Stück weit begleiten dürfen.

Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre und eine schöne Zeit

Landesrätin für Familie

Waltraud Deeg




**Stimeda oma, stimà pere,**

*šën à Vosta muta/Vosc mut bele n valgun mënsc. Dl nufnasciù che maiova y durmiva truep iel devënta sciche per marueia na pitla persona ativa y plëina de vivanda. I prim mënsc sfadiëusc, ma che Ve à dessegur nce purtà truepa legrëzes y arichimënc ie passei. Cialé de reviers, se rënder cont di truep pitli suzesc tla vita da uni di, avëi legrëza che n ie stac boni de afrunté duta chëla lingia de desfidedes possa vester de aiut canche l semea inò n iede che dut vede mpue nsëuralauter.*

*La vita de familia se damanda na gran prozion de spontaneità, flessibltà, richëza de ideies y nce mpue de trieva – l ie per nëus n plajëi pudëi Ve acumpanië n toch sun chësc troi cun „lètres ai geniturs“.*

*Ve mbince de biei mumënc y che dut vede bën,*

L'Assesëura per la Familia

# Inhalt

<b>Der Alltag mit dem Baby</b>	<b>5</b>	Hilfe am Nest	
Kuscheln, riechen, schmecken, hören ...	5	Wie andere sich gegenseitig helfen	39
Noch ein Löffelchen für Marie...		Familie und Beruf ... Alles unter einem Hut?!	40
Die Einführung der Beikost	7	Verschiedene Betreuungsmöglichkeiten	42
Schlaf, Kindlein schlaf ...	10	Babysitter gut gewählt	44
Einschlaf-Rituale	12		
<b>Ich wachse ...</b>	<b>13</b>	<b>Geschwisterkinder</b>	<b>45</b>
Sich bewegen	13	Jemand zum Spielen ...	
Robben und krabbeln ...	15	das Baby hat meinen Turm kaputt gemacht!	45
Barfuß laufen	15	<b>Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen</b>	<b>47</b>
Steckdosen und kochendes Wasser ...		Aus dem Alltag der Eltern-Kind-Zentren	47
eine kindersichere Umgebung	16	Die Eltern-Kind-Zentren	47
Darauf sollten Sie achten ...	17	<b>Rund um den Globus</b>	<b>48</b>
Gefahrenquellen unterwegs	18	Das erste Lebensjahr eines Babys	
Heile, heile Segen ...	19	in den verschiedenen Kulturen	48
Ich kann sprechen ...		<b>Buchtipps &amp; Links</b>	<b>49</b>
versteht mich denn niemand?	20	Buchtipps	49
Mami und Papi ...	21	Interessante Links	49
Der erste Zahn	21	<b>Adressen</b>	<b>50</b>
Bookstart – Babys lieben Bücher	22	<b>Literatur</b>	<b>55</b>
Spielen ... Schule fürs Leben	23		
Komm, spiel mit mir!	24		
<b>Erziehung ist Beziehung</b>	<b>25</b>		
Kreis der Sicherheit	25		
Die Eltern-Kind-Beziehung	25		
Fremdeln	29		
Grenzen setzen	30		
Warum Grenzen sinnvoll sind	31		
Kinder haben Rechte	32		
Wut und Aggression - mir reicht's!	34		
„Mir ist die Hand ausgerutscht“	35		
<b>Eltern werden ... Partner sein</b>	<b>36</b>		
Vollzeitjob mit Überstunden -			
eine erste Bilanz ...	36		
Familienbande und Freundschaftsnetz	38		

# Der Alltag mit dem Baby

## Kuscheln, riechen, schmecken und hören ...

**Jakob hält seine sechs Monate alte Tochter Sabrina im Arm. Sie liebt es, sich ganz dicht an ihren Papi zu schmiegen und genießt den Körperkontakt – so ist die Welt für sie in Ordnung und auch für ihn: „Das sind die innigsten Momente – wenn es ihr gut geht, und sie es einfach genießt, bei mir zu sein. Diese Augenblicke gehören zum Schönsten, was ich in meinem Leben erlebt habe.“**

Ihr Baby ist jetzt im richtigen „Knuddelalter“, es lächelt, gluckst und plaudert. Es scheint sich an allem und jedem in der Welt zu freuen. Sein Sehvermögen hat sich geweitet, es blickt der Mutter oder dem Vater nach, wenn sie durch den Raum gehen. Es braucht Sie auch nicht immer als Spielpartner, denn es hat offensichtlich Spaß daran, sich eine Weile mit sich selbst zu beschäftigen. Das Baby wird zusehends mobiler. In



diesen Monaten beginnt es sich zu drehen: Erst auf die Seite, wenig später auf den Rücken und schließlich vom Rücken auf den Bauch. Es versucht, sich aufzurichten. Es greift nach allem, was Sie ihm hinhalten und kann die Gegenstände länger in der Hand halten. Babys sind sinnliche Wesen. **Getragen, gewiegt und gestreichelt zu werden ist für ein Baby wunderschön und lebensnotwendig.**

Manchmal weint Ihr Kind vielleicht, obwohl es gerade frisch gewickelt und gefüttert wurde. Wenn Sie es dann in den Arm nehmen, beruhigt es sich wahrscheinlich schnell und ist zufrieden. Dies zeigt, dass Babys ein großes Bedürfnis nach Körperkontakt haben. Sie können nun aber meist auch schon deutlich zeigen, wenn sie genug davon haben: Zum Beispiel, indem sie sich abwenden. Dann sollte auch dieses Bedürfnis ernst genommen werden.

**Neben der Haut ist das zweite ganz wichtige Sinnesorgan für Babys die Nase:** Um sich zurechtzufinden, teilen sie die Gerüche ihrer Umgebung in vertraute und fremde Gerüche ein. Bereits wenige Tage nach der Geburt erkennt das Baby den Vater und die Mutter am Geruch.

**Neben den Händen ist auch der Mund ein wichtiges Entdeckungs-Instrument: Damit erforscht es alles, was es erreichen kann.** Wichtiger als das Aussehen ist

ihm dabei, was man mit den Dingen alles tun kann: hin- und herschieben, hochheben, fallen lassen, in den Mund stecken, wegwerfen. Diese Erfahrung ist wichtig für es und sollte nicht verboten werden.

**Babys hören auch gut zu und lieben besonders angenehme Stimmen und Melodien. Ihr Kind wird es genießen, wenn Sie mit ihm plaudern und ihm öfters etwas vorsingen.** Es genügen einige wenige, einfache Lieder. Damit fördern Sie das Gehör Ihres Babys, und Sie können sich auch Alltagsdinge erleichtern, wie zum Beispiel das Wickeln.

*Die Kinder kennen  
weder Vergangenheit  
noch Zukunft, und – was  
uns Erwachsenen kaum  
passieren kann – sie  
genießen die Gegenwart.*

Jean de La Bruyère

## INFOS & ANREGUNGEN

- **Vorsicht ist bei der Wahl der Gegenstände geboten, die das Kind in die Hand, beziehungsweise in den Mund nimmt: Diese sollten ungefährlich für das Kind sein: sauber, nicht zu klein (Gefahr des Verschluckens), ungiftig und nicht spitz.**
- Das Baby braucht Zeit, mit einem Gegenstand vertraut zu werden. Wenn ihm zu viele oder häufig wechselnde Dinge angeboten werden, kann es schnell überfordert sein.
- Babys brauchen keine speziell abgeschirmten Räume, ein ständig zu lauter Lärmpegel sollte jedoch vermieden werden: Zum Beispiel ist ein ständig nebenbei laufender Fernseher fürs Babys nicht gut, da er zur Reizüberflutung führen kann.



## Noch ein Löffelchen für Marie ... Die Einführung der Beikost

**Wir danken dem Kinderarzt Dr. Michael Mayr für diese Texte.**

**Marie sitzt mit ihren Eltern und Mattia, ihrem großen Bruder, am Tisch und beobachtet die ganze Runde interessiert. Mit ihren großen Kulleraugen schaut sie zu, wie sich die anderen das Essen in den Mund schieben. Ihr Vater nimmt ein Teelöffelchen Saft aus dem Glas: „Mündchen auf, aaahm ..., ja, so ist es schön“, und schon probiert Marie, was da auf dem Löffelchen drauf ist. Platsch – die Hälfte des Saftes landet auf ihrem Pullover. Begeistert zeigt sie, dass sie mehr möchte.**

In den ersten Monaten haben Sie Ihr Kind ausschließlich mit Muttermilch oder einer der Muttermilch angepassten Milch ernährt. Nun brechen bei vielen Kindern die ersten Zähne durch, sie können mit ein wenig Hilfe sitzen und zeigen Interesse am Essen anderer. **Es ist an der Zeit, Ihren Säugling an die Beikost zu gewöhnen, mit der er die nun notwendigen zusätzlichen Nährstoffe erhält. Frühestens ab dem vollendeten 4. Lebensmonat und spätestens ab dem 6. Lebensmonat sollten Sie damit beginnen. Ihr Kinderarzt/Ihre Kinderärztin wird Sie in dieser Phase gerne mit seinem/ihrer Fachwissen begleiten.**

Dieser Übergang von der Mutter- oder Fläschchenmilch zum „normalen“ Essen soll behutsam und Schritt für Schritt erfolgen, indem eine Stillmahlzeit nach der anderen durch einen Brei ersetzt wird, bis das Kind schließlich gegen Ende des 1. Lebensjahres am Familienessen teilnehmen wird.

**Am besten beginnen Sie mit der Beikost, wenn Sie genügend Zeit und Ruhe haben, in einer entspannten Atmosphäre und ohne Zwang und Druck.** Sie können Ihr Baby liebevoll ermutigen, indem Sie während dem Essen mit ihm reden und Augenkontakt halten. Und da die meisten Babys anfangs noch Mühe haben, den Brei im Mund zu behalten, empfiehlt es sich, dem Kind eine große Serviette umzubinden und das Essen dort zu üben, wo ein wenig Brei am Tisch oder Boden nicht schadet.

Wie bereits bei der Milchnahrung ist es auch bei der Beikost so, dass jedes Kind einzigartig ist und ganz unterschiedliche Bedürfnisse hat. So essen manche Kinder mehr und andere weniger. Und jedes Kind hat einmal mehr, einmal weniger Appetit.

Nun kann Ihr Baby auch schon recht gut zeigen, wenn es Hunger hat: Dann bewegt es vielleicht erwartungsvoll Arme und Beine, weint, oder zeigt Interesse am Essen anderer. Ebenso macht es deutlich, wenn es genug hat: Dann dreht es den Kopf weg, hält den Mund geschlossen und schiebt Löffel oder Teller von sich.

Nach einiger Zeit versuchen die meisten Kinder dann, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen: den Löffel oder ein Stück Brot ...

**Das Essenlernen ist eine große Leistung für Ihr Kind und ein wichtiger Schritt in die Selbständigkeit – dazu braucht es Ihre Anerkennung und Ihre Geduld.**



## INFOS & ANREGUNGEN

- **Für die Beikost eignen sich am besten selbst zubereitete Breie. Dafür sollten möglichst Biolebensmittel verwendet werden:** Diese haben ein geringeres Schadstoffrisiko, da in der biologischen Landwirtschaft chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verboten und weniger Zusatzstoffe erlaubt sind sowie auf Gentechnik verzichtet wird. **Auch beim Fleisch sollte auf Bioqualität geachtet werden.** Die Breie sollten gleich aufgebraucht oder portionsweise eingefroren werden. Sie können auch im Handel erhältliche Fertigbreie verwenden, diese sollten ebenfalls aus biologisch angebauten Lebensmitteln hergestellt sein.
- **Sollte das Kind nicht gleich Gefallen an dem Brei finden, versuchen Sie es mehrere Tage lang hintereinander. So kann es sich an den neuen Geschmack gewöhnen.**
- Anfangs sollte die Beikost in Form von Brei gegeben werden. Später kann das gekochte Obst und Gemüse auch zerdrückt oder stark verkleinert werden. Rohes Gemüse eignet sich noch nicht.
- **Salz, Gewürze und Zucker sollten nicht verwendet werden.** Das Salz stellt noch eine hohe Belastung für die Nieren des Kindes dar und fördert den Flüssigkeitsverlust. Der Zucker gewöhnt es an den süßen Geschmack, das kann später zu einer Vorliebe von stark gesüßten Lebensmitteln führen.
- **Genügend Flüssigkeit:** Solange Sie Ihr Kind ausschließlich stillen, braucht es unter normalen Bedingungen keine zusätzlichen Getränke. Wenn Sie mit der Beikost beginnen, kann zusätzliche Flüssigkeit angeboten werden. Spätestens mit dem dritten Brei braucht es sie (etwa 200 ml am Tag). Am besten eignen sich stilles Mineralwasser oder abgekochtes Leitungswasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees ohne künstliche Aromen.
- **Wenn Sie den Speiseplan erweitern, geben Sie bitte immer nur ein neues Nahrungsmittel hinzu und versuchen für drei Tage, ob es das Kind gut verträgt.** Nach weiteren drei Tagen können Sie dann zu all dem, was das Kind schon isst, wieder ein neues Nahrungsmittel hinzufügen usw. Sollte Ihr Kind ein Nahrungsmittel nicht gut vertragen, oder darauf allergisch reagieren, so wissen Sie sofort, welches es ist.
- Wenn das Kind plötzlich deutlich weniger isst als gewöhnlich und dazu schlapp wirkt oder Fieber hat, dann ist ein Arztbesuch angesagt.
- Das Essen sollte nicht zum Trostpender werden, nach dem Motto: „Nicht weinen – da hast du dein Fläschchen“. Häufig haben Kinder nicht Hunger, wenn sie weinen, sondern möchten beschäftigt oder getröstet werden, sich bewegen oder brauchen Ruhe.
- Ab Vollendung des 6. Lebensmonats werden Flourtropfen oder -tabletten zur Kariesprophylaxe empfohlen, lassen Sie sich dazu von Ihrer/Ihrem Kinderärztin/-arzt beraten.
- Vermeiden Sie es, den Löffel, mit dem Sie Ihrem Kind zu Essen geben, selbst in den Mund zu nehmen, zum Beispiel, um ihn zu säubern, wenn er hinuntergefallen ist. Auf diese Weise könnten Bakterien übertragen werden, die Karies verursachen.
- **Achtung: Wenn das Kind festere Nahrungsmittel zu sich nimmt, muss immer eine erwachsene Person anwesend sein – Babys verschlucken sich noch leicht. Ebenso sollten Sie Ihrem Kind bis zum 3. Lebensjahr keine Lebensmittel geben,** an denen es sich leicht verschlucken kann, zum Beispiel Nüsse, rohe Karotten, Kirschen, Trauben, harte Bonbons oder ähnliches. Auch über dieses Alter hinaus sollte immer jemand Erwachsenes dabei sein, wenn das Kind diese Lebensmittel isst.
- **Wenn Sie stillen, ist es weiterhin wichtig, dass Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen ernähren, da sich Ihre Ernährung unmittelbar auf jene des Säuglings auswirkt.** Für eine gute Versorgung mit Jod,

Vitamin D und Omega 3-Fettsäuren empfiehlt es sich, zwei Mal pro Woche Seefisch oder fettreiche Fische wie z. B. Lachs oder Sardinen zu sich zu nehmen.

- **Sie sollten auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, am besten 2-3 Liter Wasser am Tag.** Alkohol sollte gemieden werden, da er direkt in die Milch übergeht und das Kind schädigen kann. Ebenso sollten koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer Tee oder Energie-Drinks nur in kleinen Mengen konsumiert werden.
- Das Meiden von allergenen Nahrungsmitteln wie Milch, Eier, Nüssen usw. in der Stillzeit hat keinen erkennbaren Nutzen für eine Allergieprävention beim Kind.
- **Das Rauchen gefährdet die Gesundheit des Kindes.** Nikotin kann vom Baby eingeatmet werden und geht auch in die Muttermilch über. Sollte es nicht möglich sein, das Rauchen zu unterlassen, achten Sie bitte darauf, nie in der Gegenwart des Babys oder in der Wohnung zu rauchen. Auch sollte nicht vor dem Stillen geraucht werden.
- Medikamente sollten Sie nur nach Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin einnehmen.

#### **Frühestens ab dem vollendeten 4. Lebensmonat, spätestens ab dem 6. Lebensmonat sollte die erste Milchmahlzeit durch einen Brei ersetzt werden:**

Als Beikost eignet sich gekochtes, püriertes Gemüse, zum Beispiel Karotten, später Zucchini und Kartoffeln. Am besten geben Sie Ihrem Kind zunächst einige kleine Löffelchen davon. Danach sollten Sie es wieder stillen oder ihm die Flasche geben. An den folgenden Tagen steigern sie die Menge, sodass sich das Kind innerhalb von 1-2 Wochen an die neue Mahlzeit gewöhnt und eine Milchmahlzeit dadurch ersetzt wird. Eventuell kann die nächste Mahlzeit vorübergehend etwas früher als gewohnt erfolgen.

Gerne können Sie dem Brei auch etwas geriebenen Parmesankäse und ein bis zwei Teelöffel Öl beifügen – Lein-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim- oder Olivenöl eignen sich am besten. Sollten Sie Fertigbreie geben, sehen Sie am Etikett, ob Öl bereits enthalten ist. Dann ist ein weiteres Zutun nicht mehr nötig.

In einem nächsten Schritt geben Sie in dem Gemüsebrei kohlenhydrathaltige Lebensmittel hinzu: Nudel, Reis, Getreide-Flocken.

Schließlich mischen Sie täglich eine kleine Menge Fleisch, Fisch (Saibling, Lachs und Forelle) oder Hülsenfrüchte wie Linsen bei (immer gekocht und püriert, ca. 40 Gramm). Dies ist wichtig, damit das Kind ausreichend mit Eisen versorgt wird. Später können Sie immer mehr Gemüsesorten verwenden, Spinat, Zucchini,

Fenchel, allerdings noch keine blähenden Speisen wie Karfiol, Bohnen oder Kohl.

#### **Ungefähr vier Wochen nach der ersten Breimahlzeit können Sie damit beginnen, eine zweite Milchmahlzeit durch einen Brei zu ersetzen: Zum Beispiel abends durch einen Getreide-Brei (ab dem vollendeten 6. Lebensmonat).**

Sie können Getreideflocken mit Wasser aufkochen, quellen lassen und anschließend Joghurt untermischen.

#### **Wie beim ersten Brei beginnen Sie auch hier mit ein paar Löffelchen und steigern die Menge langsam.**

Es gibt im Handel auch Getreidebreie für Babys zu kaufen. Kuhmilch sollte erst nach dem ersten Lebensjahr als Getränk gegeben werden.

#### **Wieder ungefähr einen Monat später ersetzt der Obst-Getreide-Brei eine weitere Mahlzeit:**

Dieser besteht vorerst meist aus ein wenig geriebenem Apfel und/oder einer zerdrückten Banane. Dann können Sie Getreideflocken dazu geben. Auch weitere Obstsorten wie Birnen und Kiwi können jetzt dazukommen, ebenso Brot, Vollkornkekse und Naturjoghurt.

**Ab dem 10. Lebensmonat:** Ihr Kind ist inzwischen in der Lage, gröbere Nahrung zu sich zu nehmen. Es kann deshalb langsam am Familienessen teilnehmen – alles in kleingeschnittener Form.

## Auf Sauberkeit achten

Da Säuglinge besonders gefährdet sind, an einer Infektion durch verunreinigte Lebensmittel zu erkranken, sollten vor dem Zubereiten und Essen die Hände der Bezugsperson und des Kindes mit Seife und warmen Wasser gewaschen werden. Außerdem ist auf eine saubere Küche, sauberes Geschirr, hygienisches Arbeiten sowie die Verwendung von hygienisch einwandfreiem Wasser und Nahrungsmitteln zu achten.

## Bitte verwenden Sie diese Lebensmittel im 1. Lebensjahr nicht!

Speisen, die **rohe Eier, rohen Fisch oder rohes Fleisch** enthalten; **Salz** und **salzhaltige Lebensmittel** (Knabbergebäck etc.); **verarbeitete Fleischwaren** (Speck, Wurst etc.); **Scharfe Gewürze** wie Pfeffer und Chili; **Zucker** und **zuckerhaltige Lebensmittel** (Süßigkeiten, Limonaden usw.); **Honig** (er könnte Infektionen verursachen); **Kaffee, koffeinhaltige Tees** und Limonaden; **Alkohol**; **kleine Lebensmittel, die Kinder verschlucken könnten** (Nüsse, Samen, Körner, Beeren, Zuckerlen, Kaugummi, Fisch mit Gräten ...).



## Schlaf, Kindlein schlaf ...

„Also, die Julia“, erzählt Karin ihrer Freundin, „hat in den vergangenen beiden Monaten meistens durchgeschlafen. Aber in letzter Zeit wacht sie nachts wieder öfters auf. Ich habe noch nicht herausgefunden, wieso das so ist.“ In der Elterngruppe meint eine junge Mutter zum Thema Schlafen: „Benni schläft eigentlich gut. Am Abend, so gegen zehn Uhr, schläft er ein und wacht – außer wenn grade ein Zahn durchbricht – nicht vor sieben in der Früh auf.“

Im ersten Lebensjahr schlafen Kinder sehr selten zehn bis zwölf Stunden durch. Ihr Organismus ist noch nicht so weit entwickelt. Als Eltern können Sie sich glücklich schätzen, wenn Ihr Baby fünf Stunden am Stück schläft. Es kann auch sein, dass es jetzt nachts wieder häufiger aufwacht. Dafür kann es mehrere Gründe geben:

- Es kann daran liegen, dass es immer beweglicher wird und jeden Tag viel Neues entdeckt und lernt. Nachts wird dies alles im Traumschlaf verarbeitet, der Schlaf wird unruhiger.
- Unruhig schlafen Babys häufig auch, wenn sie einen Entwicklungsschritt machen, zum Beispiel das Krabbeln oder Laufen lernen. Schon ein, zwei Wochen davor sind sie dann manchmal unausgeglichen und weinerlich. Das legt sich wieder, wenn sie die Entwicklung geschafft haben.
- Auch eine neue, ungewohnte Situation kann den Schlaf durcheinanderbringen: Eine Reise, ein Umzug, eine Erkrankung – doch innerhalb weniger Wochen spielt sich meist wieder alles ein.
- Ebenso können äußere Einflüsse wie ein zu warmes oder kaltes Zimmer oder eine Straßenlampe direkt vor dem Zimmerfenster den Schlaf stören. Diese lassen sich zum Glück meist durch einfache Maßnahmen beheben.
- Manchmal liegt es auch daran, dass das Baby gerade einen Zahn bekommt. Das kann man daran erkennen, dass eine Wange heiß oder rot ist und das Zahnfleisch sichtbar gerötet. Dann hilft ein frisches, mit kaltem Wasser ausgewaschenes Stofftuch zum Herumkauen und etwas Kühles zu trinken. Außerdem braucht Ihr Kleines dann vielleicht vermehrt Ihren Trost, denn dann sind die Schmerzen meist nur noch halb so schlimm.

**Wie viel Schlaf Ihr Kind braucht, ändert sich mit dem Wachsen. Es kann hilfreich sein, sich mehrere Tage lang aufzuschreiben, wie viel das Kind wann schläft. Vielleicht stellen Sie dabei fest, dass dies mehr ist, als Sie gedacht hatten.**

Länger als elf Stunden schlafen Kinder kaum in der Nacht.

Wenn Ihr Kind abends länger als 30 Minuten wach in seinem Bett liegt oder erst nach 22 Uhr einschläft, sollten Sie darauf achten, dass zwischen dem Aufwachen vom Nachmittagsschlaf und dem Zubettgehen mindestens vier Stunden liegen. Es kann auch helfen, es erst zu dem Zeitpunkt ins Bett zu legen, an dem es bisher immer eingeschlafen ist. Und es morgens trotzdem zur gewohnten Zeit zu wecken. Auf diese Weise wird es innerhalb weniger Tage schneller und früher einschlafen können.

Wenn es regelmäßig in der Nacht aufwacht und länger als eine Stunde am Stück wach ist: Legen Sie es abends eine Stunde später ins Bett und wecken Sie es morgens

zur gewohnten Zeit. Oder Sie wecken es morgens eine Stunde früher, wenn das für Sie angenehmer ist. Nach wenigen Wochen wird sich ein neuer Schlafrhythmus gefestigt haben.



## INFOS & ANREGUNGEN

- Alle Familienmitglieder brauchen ihren Schlaf. Wer übernimmt es, das Kleine zu Bett zu bringen? Wer, in der Nacht aufzustehen, wenn es aufwacht und weint? Teilen sich die Eltern diese Aufgaben, können beide Erfahrungen mit den Bedürfnissen des Kindes sammeln.
- Die Zeit vor dem Schlafengehen sollte möglichst ruhig gestaltet werden, so kann sich das Kind besser auf das Einschlafen einstellen (*siehe auch: Einschlaf-Rituale*).
- Je weniger Hilfe Sie Ihrem Kind am Abend zum Einschlafen geben müssen, umso leichter gelingt es ihm auch nachts wieder einzuschlafen.
- Wacht das Kind nachts auf, schläft es oft nach kurzem Quengeln weiter.
- Wenn ihm das nicht gelingt, dann versuchen Sie es – ohne Licht anzumachen – mit dem Schnuller oder einer kleinen Geste: **Legen Sie ihm die Hand auf das Köpfchen oder den Bauch, sagen Sie leise und beruhigend: „Schlaf ruhig weiter, es ist alles in Ordnung.“** Bedenken Sie dabei: Ihr Baby lernt im zweiten Lebenshalbjahr immer besser, sich selbst zu beruhigen und weiterzuschlafen. Was es schon selbst kann, sollten Sie ihm nicht abnehmen. Wo es jedoch alleine noch überfordert ist, braucht es Ihre Hilfe.
- Ein Kuschtier kann das Einschlafen erleichtern. Und so manches Schmusetier wird zum „Liebling“ Ihres Kindes. Es sollte ab und zu vorsichtig gewaschen werden.
- Wenn Ihr Baby viel weint, wenig schläft, schwer einen Rhythmus findet oder Sie bereits sehr erschöpft und hilflos sind, sollten Sie dies mit Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt oder in der Elternberatungsstelle besprechen.

## Einschlaf-Rituale

Ihr Baby kann nun zunehmend Abläufe und Zusammenhänge erkennen und beginnt sich diese auch zu merken. **Diese Fähigkeit Ihres Babys können Sie unterstützen, indem Sie es langsam an ein Einschlafritual gewöhnen.** Wenn Sie in derselben Reihenfolge täglich dieselben Handlungen wiederholen, lernt es, dass nach diesen das Schlafen drankommt. Klare, immer wiederkehrende Abläufe, verbunden mit viel Zuwendung und Zärtlichkeit, vermitteln Geborgenheit und Sicherheit. Und die braucht es, um ohne Angst ein- und weiterschlafen zu können. So kann schon ungefähr

eine Stunde vor dem Schlafen gehen alles ruhiger und stressfreier gestaltet werden. Das Kind sollte nicht mehr herumtoben und Sie – wenn möglich – nicht noch schnell hektisch viele Dinge erledigen. Manchmal hilft ein Bad beim Müdewerden. Dann kann es vielleicht so weitergehen: Der Schlafanzug wird angezogen, ein bisschen mit dem Vater oder der Mutter geschmust und geplaudert und eine kurze Geschichte vorgelesen. Jetzt geht es ab ins Bettchen. Mutter oder Vater – oder auch die Spieluhr – singen ein Schlaflied oder einen kurzen Gute-Nacht-Spruch, das ist am besten auch immer derselbe. Die Eltern sagen Gute Nacht und verlassen leise den Raum. Manche Babys brauchen die Anwesenheit der Eltern bis zum Einschlafen.



## Meine Gefühle können sehr stark sein.

Ich lache und kreische vor Freude, wenn ich glücklich bin und wir Spaß haben. Vielleicht schlage oder beiße ich, wenn ich wütend werde. Ich brauche dich, damit du mir hilfst, diese Gefühle in akzeptabler Weise auszudrücken.

**So beruhige ich mein Baby –**  
*Tipps aus der Schreiambulanz, von Christine Rankl, Patmos Verlag.*  
 Wenn Babys viel weinen, liegen die Nerven blank. Die Psychotherapeutin Christine Rankl erklärt, wie Schreiprobleme entstehen und gibt Tipps, damit umzugehen.



**Räume, in denen sich das Baby aufhält, sollten rauchfrei sein und regelmäßig gelüftet werden.** Verkehrsreiche Straßen sollten beim Spazierengehen möglichst gemieden werden. In einem hohen Kinderwagen oder einem Tragetuch ist das Baby weniger den Abgasen der Autos ausgesetzt als in einem tiefen Buggy.

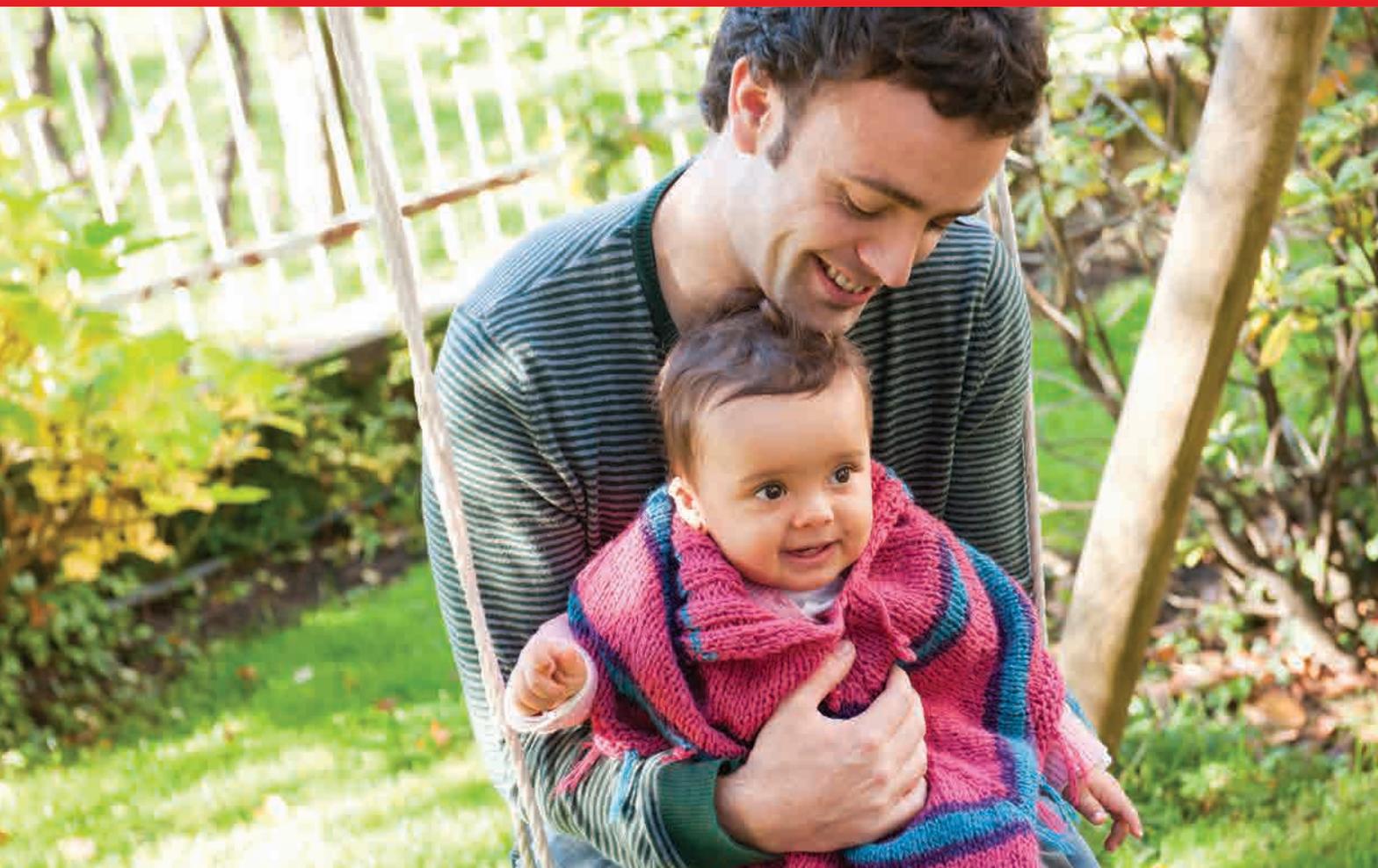
# Ich wachse ...

## Sich bewegen

Anna krabbelt durch das Wohnzimmer auf der Suche nach Winzigkeiten – einem Faden oder Brotkrümeln zum Beispiel. „Sie ist gründlicher als unser Staubsauger“, erzählt Monika, „und total fasziniert davon, wie gut sie zugreifen kann. Jede Kleinigkeit hebt sie mit Daumen und Zeigefinger auf, zeigt sie mir stolz und steckt sie in ihren Mund.“ „Los lässt sie hingegen nichts gerne“, bestätigt Leon, „und wenn, dann kann es passieren, dass ein Bauklötzchen durch den ganzen Raum fliegt: Weil Anna versucht hat, ihn durch das heftige Schütteln beider Arme loszulassen.“

Wenn Sie Ihr Baby jetzt beobachten, können Sie sich kaum noch vorstellen, welch zartes, hilfloses Bündel nach der Geburt in Ihren Armen lag. **Natürlich ist es**

**noch umfassend von Ihrer Fürsorge abhängig, aber seine Schritte in die Selbstständigkeit werden jeden Tag sichtbarer.** Langsam lernt es, sich vom Bauch auf den Rücken zu rollen. Und es fängt an zu „schwimmen“, das bedeutet: Es kann auf dem Bauch schaukeln, ohne sich abstützen zu müssen. Es kann sich mit gestreckten Armen im Liegen hochstemmen, um etwas zu beobachten, und gleichzeitig nach Dingen greifen, die es haben will. Es zieht sich mit Ihrer Hilfe zum Sitzen hoch, und auch die Beinchen fangen an, sein Gewicht zu tragen. Wenn es hingestellt wird (natürlich von Ihnen gehalten), stemmt es sich mit den Zehen gegen die Unterlage. Etwa mit neun Monaten beginnt manches Kind sich an Stühlen, Tischbeinen und anderen Möbelstücken hinaufzuziehen. Wenn es sich im Stehen einigermaßen sicher fühlt, beginnt es an den Möbeln entlang zu gehen; dabei setzt es die Füßchen



seitlich nebeneinander. Frei stehen kann es in der Regel noch nicht. Wenn es auch Kinder gibt, die jetzt schon alleine die ersten Schritte wagen – die meisten Kinder lassen sich damit Zeit bis nach dem ersten Geburtstag. **Der Bewegungsdrang der Kinder ist eben sehr unterschiedlich.** Manche beschäftigen sich jetzt vorwiegend mit dem eigenen Vorwärtstreten, andere sind fasziniert von ihrem eigenen Geplapper, und einige lieben es besonders, Bilderbücher anzuschauen. Der Bewegungsdrang des Kindes kann durch die Haltung der Eltern ermuntert oder gebremst werden. Wenn es in der Stimme der Erwachsenen häufig Ängstlichkeit oder Ermahnungen hört oder daran gehindert wird, etwas zu „unternehmen“, wird es wahrscheinlich bald diese Versuche unterlassen. Ein Beispiel: Ein Kind versucht eine Treppe zuerst auf allen Vieren kriechend und später dann stehend hinaufzukommen, falls die Eltern es gewähren lassen. Wird es jedoch immer nur hinauf und hinunter getragen, dann wird es wahrscheinlich noch mit drei Jahren nur mit Mühe eine Treppe selbständig

bewältigen. Mit der zunehmenden Selbständigkeit beginnt auch die langsame Ablösung. Das Kind kann sich aus eigenem Antrieb von den Erwachsenen wegbewegen. **Kaum also haben Sie sich daran gewöhnt, dass dieser kleine Mensch total abhängig von Ihnen ist, stellen sich neue Anforderungen: ihn loszulassen und dabei weiterhin seine Bedürfnisse zuverlässig zu erfüllen.** Wenn Sie diesen Prozess mit gemischten Gefühlen begleiten, mit stolzen und auch traurigen, so ist dies nur zu verständlich. Auch Ihr Kind ist ja noch ganz unsicher, was es will, oftmals beides auf einmal, Selbständigkeit und Schutz. Nur ein Kind, das sich sicher und geborgen fühlt, kann die Welt erkunden. Aber es wird immer noch Ihre Nähe verlangen, will häufig hochgenommen, getröstet werden. Auch wenn die neue Selbständigkeit für Sie (kurzfristig) mehr Bewegungsfreiheit bedeutet, ist diese Phase oft nicht weniger anstrengend als die vorherige völlige Abhängigkeit, besonders, da die jeweiligen Bedürfnisse des Kindes rasch wechseln.

## INFOS & ANREGUNGEN

- Die Bewegungsentwicklung Ihres Kindes ist ein Prozess, der von selbst abläuft. Kein Entwicklungsschritt lässt sich herbeizaubern, auch nicht durch Training. Sie können Ihr Kind nur sanft unterstützen, indem Sie auf seine Signale antworten. Die meisten Eltern tun dies instinktiv.
- Das Kind sollte möglichst nicht zu Bewegungen gedrängt werden, die es nicht von sich aus macht: zum Beispiel häufig mit Polstern abgestützt werden, obwohl es sich selbst noch nicht aufsetzen kann oder zum Gehen animiert werden, obwohl es diese Bewegungen noch nicht selbst erlernt hat. **Babys entwickeln eine große körperliche Selbstsicherheit, wenn sie Zeit und Raum bekommen, ihre Bewegungen nach ihrem eigenen Rhythmus zu entdecken und zu erproben.**
- Viele Babys genießen es, nackt zu sein, ohne Windelpaket zu strampeln oder herumzukrabbeln. Das sind wunderbare Gelegenheiten, um den eigenen Körper zu erkunden, zu ertasten und zu erspüren. Bei diesen vergnüglichen Spielen werden natürlich auch die Geschlechtsteile erforscht. Diese sollten so selbstverständlich einen Namen haben wie Nase oder Mund. Als Bezeichnungen eignen sich am besten jene, die Sie selbst gerne hören oder Ihnen gefallen.
- Lauflernhilfen sind ungeeignet für Kinder: Sowohl KinderärztInnen als auch die Stiftung Warentest warnen davor: Sie schränken Kinder in ihrer Bewegungsfreiheit ein, können Haltungsschäden verursachen und verhindern eher die Entwicklung des Gleichgewichtssinns des Kindes. Außerdem stellen sie häufig ein Unfallrisiko dar.
- Wenn Ihnen bei der Bewegungsentwicklung Ihres Kindes etwas auffällig erscheint, dann besprechen Sie das am besten mit Ihrer/Ihrem Kinderärztin/Kinderarzt.



## Robben und krabbeln ...

**Zwischen dem siebten und dem zehnten Monat versuchen die meisten Babys sich auf irgendeine Art und Weise von der Stelle zu bewegen.**

Dabei sind sie sehr erfinderisch und bevorzugen ihre persönliche Methode: Einige robben, indem sie sich mit den Armen vorwärts oder nach hinten schieben, andere rollen sich von der Stelle, andere rudern mit heftigen Schwimmbewegungen vorwärts. Manche versuchen, auf Hände und Knie gestützt, Antrieb zu bekommen, indem sie den Popo nach vorn und nach hinten schieben, bevor sie schließlich loskrabbeln. Einige Kinder aber denken nicht daran, sich solchen Anstrengungen zu unterziehen. Sie sind noch ganz fasziniert von dem Zauber der Gegenstände und wollen noch gründlicher erproben, was man mit ihnen alles machen kann. Es gibt auch Kinder, die überhaupt nicht rutschen, kriechen oder krabbeln und in einigen Monaten gleich mit Gehversuchen anfangen. Die Kinder aber, die es drängt, sich auf den Weg zu machen, werden ganz plötzlich eine enorme Fertigkeit entwickeln und in rasantem Tempo auf allen Vieren durch die Wohnung krabbeln.

## Barfuß laufen

Die ersten Schritte sollte das Kind überwiegend barfuß machen, denn barfuß laufen regt die Entwicklung der Fußmuskulatur an. Wenn der Boden kalt ist, ziehen Sie ihm am besten rutschfeste Socken oder Hausschuhe mit weicher Sohle über seine Füßchen.

## Wussten Sie schon, dass ...

... wenn Ihr Kind dabei ist, das Gehen zu lernen, kann es sein, dass es andere Entwicklungsbereiche, wie zum Beispiel das Sprechen lernen, für einige Zeit gewissermaßen zurückstellt. Mit der Erfahrung „Hurra, ich kann gehen!“, steigt das Selbstbewusstsein des Kindes und das Reden lernen geht wieder weiter.



## Steckdosen und kochendes Wasser ... eine kindersichere Umgebung

Chiara stürmt auf Ihre kleine Tochter Jessica zu – gerade noch rechtzeitig kann Sie sie davon abhalten, die Haarspange in die Steckdose zu stecken. „Mein Gabriel hätte sich im vergangenen Jahr beinahe kochend heiße Suppe übergeschüttet, als er an der Tischdecke zog!“, erzählt Erwin. „Im letzten Moment ist es mir gelungen, ihn in Sicherheit zu bringen.“

Nun werden viele Dinge für das Baby erreichbar: die Stereoanlage, Bücher, Blumentöpfe, Abfalleimer, Medikamente, Steckdosen, Putzmittel oder auch die Tischdecke, die es samt Kaffeetassen herunterziehen kann. Jetzt also heißt es, die Wohnung „kindersicher“ zu machen: Zum einen alle Gefahrenquellen für das Kind zu beseitigen und zum anderen die Gegenstände, die Ihnen lieb und teuer sind, vor dem Kind zu schützen. Vergewissern Sie sich auch, ob sich unter Ihren Zimmerpflanzen eine giftige befindet. Gefährliche oder gefährdete Gegenstände bringen Sie am besten außer Reichweite des Kindes, also mindestens in ein Meter

Höhe. Kindersicherungen für die Steckdosen vermindern die Gefahrenquellen, für den Herd gibt es Schutzvorrichtungen (in vielen Einrichtungsgeschäften erhältlich) und gefährliche Treppenabsätze sollten durch ein Kindergitter gesichert werden. Das Kind kann all die Gefahren nicht abschätzen, und es beschädigt auch nichts absichtlich. Es ist **nur neugierig und braucht ausreichend Bewegungs- und Erfahrungsraum für seine natürliche Entwicklung**. Manchmal sind Eltern jedoch einfach gezwungen, den Bewegungsraum ihres Kindes einzuengen. Sei es durch die gegebenen Wohnverhältnisse, weil die Erwachsenen dringend etwas erledigen müssen, wobei das Kind gefährdet ist oder weil sie es nicht ununterbrochen im Auge behalten können. Was dann? Für kurze Zeit kann es eine sichere Lösung sein, das Kind ins Gitterbettchen zu geben. Auch die Gehschule kann in diesen Momenten helfen: Sie ist in den letzten Jahren in Verruf gekommen, weil Kinder darin früher zu lange „abgestellt“ und ihr Bewegungsdrang somit eingeschränkt wurde. In bestimmten, zeitlich begrenzten Situationen, in denen Sie das Kind eben nicht auf dem Arm tragen oder beobachten können, kann sie aber eine durchaus sinnvolle Lösung



sein. Sie sollte nur nicht zum „Parkplatz“ werden, in dem das Baby sich selbst überlassen bleibt. Ein Kind ist durchaus fähig, sich eine Weile alleine zu beschäftigen, wenn es Vater oder Mutter in der Nähe weiß. Es braucht nicht ständig ein „Programm“. Wichtig bleibt, dass es genügend Raum und Gelegenheit zum Robben, Kriechen und Krabbeln hat. Wenn ein Kind sich nicht ausreichend bewegen kann, verliert es bald die Lust an anderen Aktivitäten.

### Darauf sollten Sie achten ...

- Beim Wickeln auf einem Wickeltisch sollte das Kind keinen Augenblick unbeaufsichtigt sein, am besten sollte immer eine Hand beim Baby bleiben.
  - Scharfe Kanten oder Ecken können durch selbst klebenden Schutz abgerundet werden.
  - Möbel und Regale sollten an der Wand befestigt werden, Fernsehgeräte und andere schwere Gegenstände gesichert, damit sie nicht herab stürzen können. Verzichten Sie eventuell auf Tischdecken, die das Kind greifen und herunterziehen könnte. Es gibt auch Kindersicherungen für Schubladen und Ähnliches.
  - Dort, wo sich die Familie am häufigsten aufhält, kann eine kleine Spielecke für das Kind eingerichtet werden, zum Beispiel im Wohnzimmer. Oder Sie füllen eine Schublade in der Küche mit den Spielsachen Ihres Kindes.
  - Günstig sind rutschfeste Fußböden, Teppiche oder Läufer sowie Holzböden, die nicht splintern.
  - Der Herd ist häufig eine Gefahrenquelle: Es ist ratsam, die hinteren Kochplatten zu benutzen, die Pfannen so hinzustellen, dass die Griffe nicht über die Herdplatte hinausragen und eventuell ein Schutzgitter anzubringen.
- Bei Geländern von Balkonen oder Veranden: Der Abstand zwischen den Stäben sollte nicht größer als 7,5 cm sein, sonst könnte das Kind sein Köpfchen durchstecken und nicht mehr herausbekommen.
  - **Bei offenen Fenstern ist besondere Vorsicht geboten: Kinder schauen gerne hinaus und lassen sich so einiges einfallen, um dahin zu kommen. Eventuell können auch Kindersperren angebracht werden.**
  - Da Kleinkinder es lieben, Dinge in den Mund zu nehmen, sollte alles verräumt werden, was sehr klein, zerbrechlich, scharf und spitz oder mit giftigen Farben überzogen ist.
  - **Auch folgende Dinge sollten für das Kind unerreichbar sein und wenn möglich weggeräumt werden: Zerbrechliches wie Glas oder Porzellan, brennende Kerzen, Streichhölzer oder Feuerzeuge, Zigaretten, Zigarren und Tabak, Chemikalien, Reinigungs- und Putzmittel, Kosmetika, Medikamente, Schuhcreme, Spraydosen, Plastiksäckchen, lange Bänder, bei erreichbaren Pflanzen sollte auf Düngestäbchen verzichtet werden.**
  - Verschluckte Zigarettenstummel können für Kleinkinder lebensgefährlich sein.
  - Stecker von nicht benutzten elektrischen Geräten, vor allem Küchengeräten, sollten am besten herausgezogen werden.

## Gefahrenquellen unterwegs ...

- Der Kinderwagen sollte sicher stehen und eine gute Bremsvorrichtung haben, eventuell auch reflektierende Streifen, damit er auch bei Dunkelheit gut sichtbar ist.
- Im Freien sollte immer für ausreichend Schutz vor Kälte, Sonne und Nässe gesorgt werden.
- **Das Kind sollte niemals unbeaufsichtigt im Auto zurückgelassen und im Freien niemals alleingelassen werden, auch wenn es schläft.**
- Sicherheitsvorkehrungen im Auto sind gesetzlich vorgeschrieben. Kinder zwischen 0 und 12 Jahren, die kleiner sind als 1,50 Meter und weniger als 36 kg wiegen, müssen in einem Kindersitz mitfahren. Nötig sind der Größe entsprechende Babywannen oder Kindersitze, die den Sicherheitsbestimmungen ECE R44/04 entsprechen. Diese Information ist auf dem orangefarbenen Aufkleber zu erkennen und überprüfbar. Ab Juli 2019 müssen alle Kindersitze mit

einem elektrischen Signal ausgestattet sein. (Informationen: Verbraucherzentrale Südtirol, <https://www.consumer.bz.it/de>, [info@verbraucherzentrale.it](mailto:info@verbraucherzentrale.it), Tel. 0471 975 597). Wichtig ist weiter vor dem Kauf zu überprüfen, ob der Kindersitz für das Auto geeignet ist.

- Wenn Kinder selbst sitzen können, ist es möglich sie am Rad in einem entsprechenden Kindersitz zu transportieren. Achten Sie auch hier bitte darauf, dass der Kindersitz den gesetzlichen Bestimmungen entspricht. Das Kind sollte unbedingt einen Fahrradhelm tragen.
- Kinder sollten nie mit Tieren alleine gelassen werden, die ihnen gefährlich werden können, zum Beispiel mit Hunden.
- **In der Nähe von Wasser – Bächen, Seen, Schwimmbädern, Plantschbecken usw. – sollten Kinder niemals alleine gelassen werden.** Zusätzlich empfiehlt es sich, ihnen dabei immer Schwimmflügel anzuziehen. Bis zum dritten Lebensjahr sind sie bei Stürzen auch bei geringen Wassertiefen manchmal nicht in der Lage, das Gesicht aus dem Wasser zu heben.

*Weitere Informationen zu diesem Thema erhalten Sie von Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt.*

## INFOS & ANREGUNGEN

- Es gibt eine gute Möglichkeit zu testen, wo eventuelle Gefahrenquellen versteckt sein könnten: Wenn Sie probeweise selbst durch Ihre Wohnung krabbeln, entdecken Sie Details, die für Ihr Kind gefährlich werden könnten und können sie entfernen. Am besten sollte die Wohnung wenigstens vorübergehend so eingerichtet sein, dass Ihr Kleines – wenn es spielt – in seinem Erkundungsverhalten möglichst wenig eingeschränkt wird und sich beschützt fühlt. Am sichersten fühlt es sich in Ihrer Nähe. Und es sind oft so einfache Dinge wie ein flauschiger Teppich, die es ihm ermöglichen, gemütlich zu spielen.
- Sie können Ihrem Kind helfen, Gefahrenquellen zu erkennen. Am Arm des Vaters, der Mutter kann es lernen, dass manche Dinge heiß sind und man sich ihnen vorsichtig nähern muss. Auch das Treppensteigen lernt es unter Ihrer Aufsicht am besten.
- **In diesem Alter nehmen Kleinkinder alles in den Mund, weil sie auf diese Weise ihre Umwelt erkunden. Wichtig dabei ist nur, dass nichts Gefährliches herumliegt, zum Beispiel kleine Legosteine, Knöpfe oder Ähnliches.** Hat Ihr Kind etwas „Gefährliches“ im Mund, versuchen sie, ruhig zu bleiben – sonst kann es passieren, dass es den Gegenstand vor Schreck verschluckt. Versuchen Sie, ihn ganz ruhig aus dem Mund des Babys zu nehmen.
- Wenn sie neue Möbel, Teppiche, Tapeten fürs Kinderzimmer kaufen, sollten Sie darauf achten, dass sie möglichst keine Umweltgifte oder Reizstoffe enthalten. *Weitere Informationen finden Sie bei der Verbraucherzentrale Südtirol unter: [www.consumer.bz.it/de](http://www.consumer.bz.it/de)*



## Heile, heile Segen ...

Ohne Beulen und blaue Flecken wird kein Kind groß. Wenn es sich bei seinen abenteuerlichen Unternehmungen wehgetan hat und weint, dann trösten Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn. Vermeiden Sie Sätze wie: „Ein Junge weint doch nicht!“ Für Jungen ist es genauso wichtig wie für Mädchen, dass ihre Gefühle ernst genommen werden. Widersprechen Sie ruhig, wenn andere Erwachsene meinen, solche Kommentare abgeben zu müssen. Andererseits hilft es Ihrem Kind wenig, wenn Sie bei jedem kleinen Missgeschick hinstürzen, es aufnehmen und wortreich bedauern. Es könnte dann die Botschaft so für sich deuten: „Wenn meine Mami oder mein Papi sich so ängstigen, dann versuche ich es lieber nicht noch ein zweites Mal!“ Oder: „Wie schön, wenn ich schreie, komme meine Eltern angelaufen!“ Es ist also hilfreicher für das Kind, wenn Sie genau hinschauen, was es in diesem Augenblick braucht, Trost oder eine Ermutigung, es noch einmal zu versuchen, vielleicht ja auch beides. Meist weint es ja eher aus Schreck als aus Schmerz, und ein

aufmunterndes „Hoppla!“ hilft ihm von alleine wieder auf die Beine. Jedenfalls sollten Sie Ihr Kind, Mädchen ebenso wie Junge, tüchtig loben, wenn es seine Unternehmung nach mehreren Versuchen geschafft hat! Wenn es wirklich getröstet werden will, dann bieten sich für die kleinen Schmerzen einfache Rituale an. Kinder lieben sie und sie enthalten auch ein ganzes Stück Weisheit, wie etwa der aus unseren Kindertagen vertraute Spruch: „Heile, heile Segen, drei Tage Regen, drei Tage Sonnenschein, dann wird es wieder besser sein.“ Ihr **Baby wird den Wortsinn nicht verstehen, aber es begreift den tieferen Sinn**: Es wird wieder gut! Anders ist es natürlich, wenn Ihr Kind sich ernsthaft verletzt oder erkrankt. Für solche Notfälle, die immer unerwartet eintreffen, sollten Sie vorsorglich die entsprechenden Notrufnummern gut sichtbar und zugänglich parat haben. Lassen Sie Ihr verletztes oder schwer krankes Kind niemals allein, notfalls rufen Sie aus dem Fenster um Hilfe. Übrigens bieten manche Eltern-Kind-Zentren und andere Vereine Erste-Hilfe-Schulungen und Kurse zur Unfallverhütung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern an.



Wo tut es weh?  
Hol ein bisschen Schnee,  
hol ein bisschen Wind,  
dann vergeht es ganz geschwind!

Wo tut es weh?  
Trink ein Schlückchen Tee,  
iss ein Löffel Haferbrei,  
morgen ist es längst vorbei.



**Meine erste Kinderbibliothek: Meine ersten Fingerspiele**, von Katja Senner, Ravensburger Buchverlag. Schon Babys lieben Fingerspiele. Fasziniert beobachten sie die Hände und lauschen auf die Melodie der Reime. Größere Kinder sprechen die Texte bald mit. In diesem Buch wurden bekannte Fingerspiele zusammengetragen und von witzigen und farbenfrohen Illustrationen umrahmt.

**Zippel Zappel Zappelfinger: Kinderreime für junge Eltern**, von Sybille Hein, ars edition. Das kleine Büchlein enthält zu jedem Anlass den richtigen Vers: Fingerspiele, Kniereiter, Trostverse, Reime für jede Jahreszeit und zum Einschlafen.

**Halli Hallo Halunken: Das Liederbuch für die Allerkleinsten**, von Sybille Hein, Beltz & Gelberg. Die schönsten Lieder für die Allerkleinsten, mit vielen schönen Spiel- und Bewegungsideen, einfachen Notensätzen und Gitarrengriffen. Alle Lieder gibt es auch auf der beigelegten CD.

## Ich kann sprechen ... versteh mich denn niemand?

Christina telefoniert. Kaum hat sie den Hörer aufgelegt und sich ihrem fünf Monate alten Sohn Moritz zugewandt, verändert sich ihre Stimme, die Tonlage wird höher, und mit hochgezogenen Augenbrauen und gespitztem Mund sagt sie zu ihm: „Na, was macht mein kleiner Hase?“

Vom ersten Tag ihres Lebens an kommunizieren Babys mit ihrer Umgebung. Anfangs machen sie dies mit ihrer Körpersprache. Sie schauen ihre Mutter, ihren Vater und andere Personen, die sich ihnen nähern, gerne an. Sie „fuchteln“ mit Armen und Beinen und bewegen ihren Mund. Dazu kommt das Weinen und Schreien, mit dem sie ihr Unwohlsein ausdrücken, aber auch schon bald glucksende Wohlfühllaute und dann das Lächeln und Lachen. Das Baby beobachtet auch von Anfang an die Körpersprache der Personen, die mit ihm plaudern und es pflegen. Der Blickkontakt, die Körperhaltung, die Stimmfarbe und die Sprachmelodie vermitteln dem Baby wichtige Informationen. Nach einigen Monaten erfreut Ihr Baby Sie (und sich selbst) mit seinem munteren Geplapper. Die Laute, die es von sich gibt, sind anfangs unbeeinflusst von der Umgebung, in der das Kind aufwächst. Untersuchungen

haben gezeigt, dass Kinder in Südtirol, England, Amerika oder Afrika in den selben Tönen plaudern. Dann erst nimmt es die Lautmalereien seiner Kultur an. Auch gehörlose Kinder plaudern in den ersten Monaten genauso wie hörende Kinder. Während aber das hörende Kind nun immer vielfältigere Töne und Lautkombinationen ausprobiert, macht das schwerhörige oder gehörlose Kind immer weniger Laute, bis es ungefähr gegen Ende des ersten Lebensjahres ganz verstummt. Werden die Laute und Töne von der Mutter oder dem Vater wiederholt, merkt das Baby, dass es verstanden wird. Es hat viel Spaß an gemeinsamen „Gesprächen“, wenn seine Töne von den Erwachsenen aufgenommen und neue hinzugefügt werden und es dann antworten kann. Immer mehr beginnt es auch sein Missbehagen mit Lauten und weniger durch Schreien auszudrücken. Wenn es beispielsweise ein Spielzeug haben will, es aber nicht erreichen kann, fängt es an zu „schimpfen“, seine Stimme wird lauter und hörbar wütend. In den ersten sechs Lebensmonaten erfasst das Kind vor allem die Gefühle und Stimmungen, die durch Wörter und Sätze vermittelt werden. Auch deshalb ist es wichtig, mit ihm zu sprechen und zu singen. Jedes beruhigende Wort, Summen oder Singen wird es mehr trösten als etwa eine Musik-CD, und sei die Stimme darauf noch so „schön“.



Einen Hörtest können Sie bei Ihrem Baby ganz einfach durchführen, indem Sie raschelndes Papier erst an ein und dann an sein anderes Ohr halten. Ein hörendes Kind wird sofort den Kopf zu der Geräuschquelle wenden.

## INFOS & ANREGUNGEN

- Das Baby freut sich auch, wenn ihm Dinge gezeigt werden oder es auf etwas aufmerksam gemacht wird und lenkt meist gerne sein Interesse darauf.
- Jetzt lieben Babys Lieder, Reime, Fingerspiele und erste Bilderbücher *(siehe Buchtipps S. 19)*.
- **Wenn Ihr Kind in einer zweisprachigen Familie aufwächst, hat es die Chance, zwei Sprachen spielend zu lernen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, damit umzugehen, aber es braucht auch hier Orientierung. Es ist wichtig, dass jeder Elternteil von Anfang an in seiner eigenen Muttersprache mit dem Kind spricht.**



### Mami und Papi ...

Bald werden Sie glücklich über das erste „Mami“ und „Papi“ sein. Auf der ganzen Welt geben die Kinder ihren Eltern ähnlich klingende Namen, dies deutet darauf hin, dass das Sprechen lernen einer inneren Gesetzmäßigkeit folgt. Allmählich beginnt das Kind, die Bedeutung bestimmter Worte zu begreifen. **Als Erstes bringt es Namen mit Personen in Verbindung. Es schaut auf, wenn es seinen Namen hört oder wenn Sie fragen: „Wo ist der Papi?“ oder „Wo ist die Mami?“.** Bald weiß es auch, was „essen“ oder „spazieren gehen“ bedeutet. Wenn Eltern also ihrem Kind ständig vorsagen, was sie gerade gemeinsam tun – „Jetzt baden wir, jetzt creme ich das Bäuchlein ein ...“ – dann tun sie oft ganz unbewusst das Richtige, damit ihr Kind verstehen und sprechen lernt: Es muss sehen, hören oder fühlen können, es muss die gesprochene Sprache erleben.

### Der erste Zahn

Wenn das Kind verstärkt auf Gegenständen herum beißt, dann wird wahrscheinlich bald das erste Zähnchen durchbrechen. Der erste der insgesamt 20 Milchzähne wird meist im Alter zwischen fünf und zehn Monaten entdeckt. Aber selbst eine Abweichung von rund drei Monaten kommt vor. Sie sehen also wieder, wie groß die Spanne einer „normalen“ Entwicklung ist. In der Regel kommen zuerst die unteren beiden Schneidezähne zum Vorschein. Im Alter von 30 Monaten ist das Milchgebiss meist vollzählig. Zähnekriegen ist keine Krankheit, sondern ein weiterer Schritt in der Entwicklung des Kindes. **Wie alle Entwicklungsprozesse kann das Zahnen mit einer erhöhten Empfindsamkeit und Durchschlafproblemen einhergehen.** Gewöhnlich ist es jedoch nicht mit stärkeren Schmerzen, hohem Fieber oder Durchfall verbunden. Nur manchmal steigt beim Durchbruch der Zähne die Temperatur leicht an. Wenn Ihr Baby nun viel beißt, so verhilft es den Zähnen zum Durchbruch. Sie können ihm einen Beißring oder eine Brotrinde anbieten. Bezüglich Zahnpflege und Kariesvorbeugung wird Ihr Kinderarzt/Ihre Kinderärztin Sie näher informieren.

### ***Bookstart – Babys lieben Bücher...***

Bücher für Babys? Ja, Babys lieben es, Bücher anzusehen und vorgelesen zu bekommen: von ihren Müttern, Vätern, Geschwistern, Tanten, Onkeln, Omas, Opas und anderen. Das Projekt „Bookstart – Babys lieben Bücher“ möchte die Freude an Büchern für die Kleinsten und am Vorlesen wecken. Alle Eltern bekommen das erste Buchpaket automatisch über das Informationspaket „Willkommen Baby“. Dieses wird über die Gemeinden an alle frischgebackenen Eltern in Südtirol ebenso kostenlos verteilt. In einem Rucksack finden sich neben einer Infobroschüre, einem Kapuzenhandtuch und Informationen der Gemeinde nun auch zwei Bücher fürs Baby.

Ein weiteres kostenloses Buchpaket können Sie in der öffentlichen Bibliothek in Ihrer Wohn-gemeinde abholen, wenn das Kind 18 Monate alt ist. Gemeinsames Lesen, Erzählen, Bilderanschauen ist für alle bereichernd und gleichzeitig eine wertvolle Förderung der Sprachentwicklung des Kindes.

*Bookstart – Babys lieben Bücher* ist ein gemeinsames Projekt der Familienagentur sowie des deutschen und italienischen Amtes für Bibliotheken der Landesverwaltung.



## **Bookstart**

Babys lieben Bücher  
I pitli à gën i libri



**Informationen und weitere Buchtipps finden Sie unter:**

[www.provinz.bz.it/bookstart](http://www.provinz.bz.it/bookstart)

## Spiele ... Schule fürs Leben

„Peng!“, der Trinkbecher ist zu Boden gefallen. Christine sitzt auf ihrem Hochstuhl und lacht. Alles, was sie in ihrer Nähe greifen kann, nimmt sie in die Hand und lässt es hinunterfallen. „Sie freut sich, wenn sie den Knall hört, und erwartet von mir, dass ich ihr die Dinge immer wieder gebe, damit sie sie wieder hinunterwerfen kann. Ich habe jetzt mal einen dicken Teppich unter den Tisch gelegt und zum Glück ist die Familie, die unter uns wohnt, so verständnisvoll!“, meint ihre Mutter Claudia.

Kinder entdecken spielerisch die Welt. **Der Sinn des kindlichen Spiels liegt in der Handlung selbst, im Tun.** Das Kind sammelt im Spiel Erfahrungen über die Beschaffenheit der Welt: Dass der Becher Töne macht, wenn es ihn auf den Tisch schlägt, dass der Ball rollt, wenn es ihn stupst, usw. Das Spiel dient ihm aber auch dazu, stets neue Fähigkeiten einzuüben. Ein beliebtes Spiel ist zum Beispiel das „Versteckspiel“. Wenn Sie mit der Hand, einem Tuch, Buch oder einen sonstigen Gegenstand Ihr Gesicht kurz verdecken und es wieder hervorzaubern, wird Ihr Baby hellauf lachen. Mit diesem Spiel macht es die wichtige Erfahrung, dass Sie und andere Menschen und Gegenstände nicht vom Erdboden verschwunden sind, wenn sie nicht zu sehen oder zu hören sind. Vielleicht lässt es Gegenstände fallen oder stupst sie von der Tischkante herunter und möchte, dass Sie sie wieder zurückbringen: Unersättlich scheint das Kind zu sein, während Ihnen das Spiel vielleicht bald auf die Nerven geht. Spielen Sie mit, so lange Sie daran Spaß und auch Zeit dafür haben. **Denken Sie bitte nicht, dass Ihr Kind Sie ärgern will. Wie alle Spiele dient auch dieses seiner Entwicklung.** Das Kind entdeckt dabei etwas über Nähe und Entfernung. Und erst durch die Wiederholung bildet sich beim Kind die Erfahrung, dass es diese Gegenstände immer gibt, auch wenn es sie momentan nicht mehr sieht. Deshalb schickt es Sie immer wieder unter den Tisch, um seine Spielsachen hervorzuholen. Nebenbei erfährt es bei diesem Spiel auch, dass es etwas bewirken, jemanden anderen in sein Spiel einbeziehen kann – so lange der oder die eben lustvoll mitmacht. **Schon ein Baby**

nimmt sehr genau die Gefühle wahr, mit denen man ihm begegnet. Wenn jemand mit ihm spielt, der gelangweilt oder ärgerlich ist, oder nur deshalb, weil es „Nähe und Distanz“ unterscheiden lernen soll, dann spürt ein Kind dies.

Jedes Kind hat ein angeborenes Interesse am Spiel. Sie können dieses spüren, wenn Sie beobachten, wie sehr es mit Hingabe in sein Spiel vertieft ist, sich Lust und Ernst gleichermaßen in seinem kleinen Gesicht spiegeln. Dieses gefühlsmäßige Beteiligt-Sein, dieser Drang von innen heraus ist der zentrale Unterschied zwischen Spiel und Einübung, Training oder gar Dressur. Spiel ist immer frei von Zwang. Damit das Spiel zu einer sinnvollen Erfahrung wird, will und muss das Kind seine Aktivitäten selbst bestimmen können, sonst verliert es schnell jegliches Interesse daran.



## INFOS & ANREGUNGEN

- Babys und Kleinkinder brauchen eigentlich nur wenig Spielzeug. Zu viele Spielsachen und Spielangebote auf einmal verwirren sie. Weniger ist mehr!
- **Besonders gefällt es Kindern, wenn sie den Alltag entdecken dürfen.** Sie haben eine große Vorliebe für das Ein- und Ausräumen von Behältern jeglicher Art, Küchenschränken, Bücherregalen oder CD-Ständern. Auch die Natur bietet ihnen viele Anregungen.
- **Es müssen ja nicht immer Sachen sein, die geschenkt werden. Zeit ist auch ein kostbares Geschenk.** Großeltern, Tanten oder Onkel könnten mit dem Kind etwas unternehmen oder ein paar Stunden mit ihm spielen, während Sie als Eltern diese Zeit für sich haben.
- Übrigens: Wenn ein Kind längere Zeit gar keine Lust zum Spielen zeigt, kann dies ein erstes Anzeichen dafür sein, dass sich das Kind nicht wohl fühlt oder krank ist. Nur ein Kind, das gesund ist und sich geborgen fühlt, spielt.

### Komm, spiel mit mir!

Kinder, auch Babys, wollen und können sich alleine beschäftigen, sie wollen und brauchen aber auch Spielpartner, Erwachsene oder andere Kinder. Und meist stellen sich Eltern gefühlsmäßig richtig auf das Spiel des Kindes ein. Je kleiner es ist, desto wichtiger ist es, dass die Eltern die Signale des Kindes abwarten und feinfühlig darauf eingehen. Für das Kind ist ja die Handlung wichtig, nicht deren Ergebnis. **Ein**

**untrügliches Zeichen, ob ein Spielangebot dem Entwicklungsstand des Kindes entspricht oder nicht, ist seine Reaktion: Beobachtet es gespannt und mit freudigem Gesichtsausdruck, was Sie tun, ist das vorgeschlagene Spiel sinnvoll.** Bleibt es jedoch passiv, lustlos oder abweisend, ist es entweder über- oder unterfordert. Es hat auch Spaß daran, wenn Sie auf sein Spiel „antworten“, es aufgreifen und nachahmen. Dann fühlt es sich wichtig und ernst genommen. Will das Kind, dass Sie sich an seinen Spielen beteiligen, so wird es Sie dazu einladen, ansonsten lassen Sie es ruhig alleine spielen. Auch beim Spielen zeigt sich wieder: Jedes Kind entwickelt seinen eigenen Charakter. Grundsätzlich gilt: Für das Kind ist alles Spiel.

### Sie haben Fragen zur Entwicklung Ihres Kindes oder zu Erziehungsthemen?

Die Fachleute vom Elterntelefon beraten Sie gerne und kostenlos, einfach anrufen oder ein E-Mail schreiben!

**Tel. 800 892 829**

von Montag bis Freitag

von 9.30–12.00 Uhr und von 17.30–19.30

[beratung@elterntelefon.it](mailto:beratung@elterntelefon.it)



# Erziehung ist Beziehung

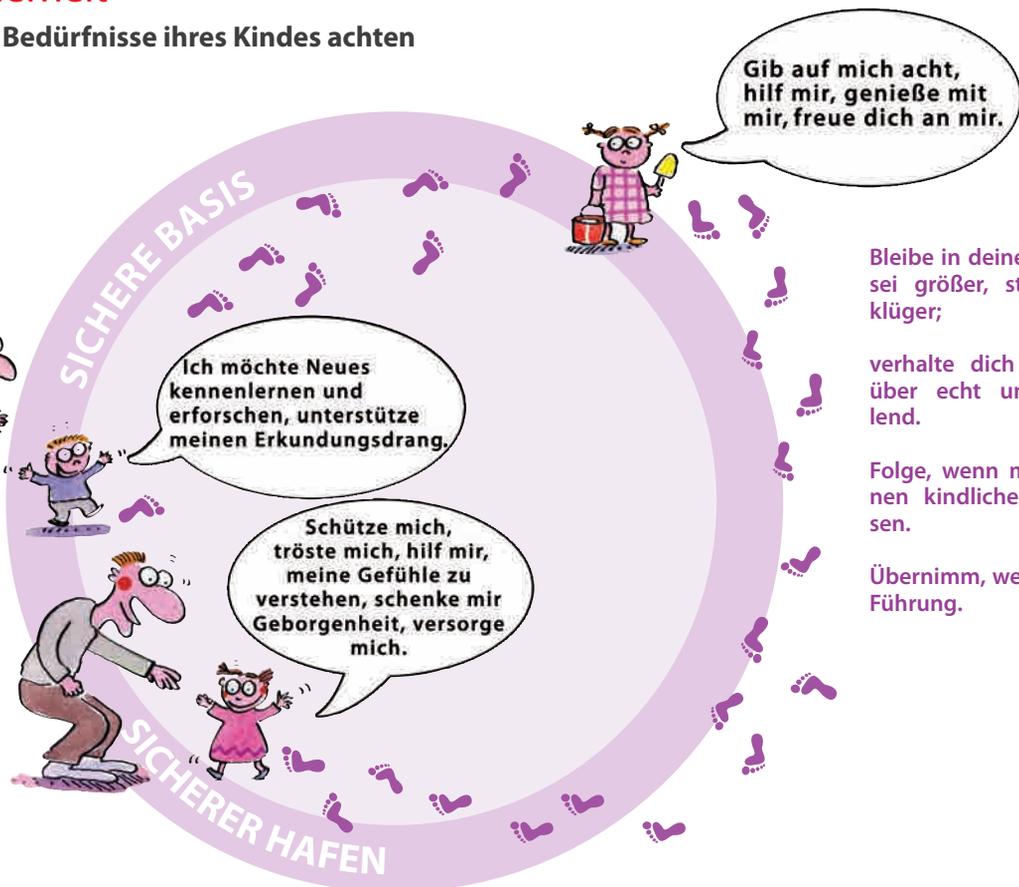
## Kreis der Sicherheit

Wie Eltern auf die Bedürfnisse ihres Kindes achten

Sei meine sichere Basis,  
von der aus ich die Welt  
erforschen kann.



Sei mein sicherer Hafen,  
heiß mich willkommen,  
wenn ich zu dir komme.



## Die Eltern-Kind-Beziehung

Eine gute Eltern-Kind-Beziehung ist die „sichere Basis“, von der aus Ihr Kind die Welt erkunden und auf andere Menschen zugehen kann. Gleichzeitig ist sie der „Sichere Hafen“, in den es zurückkehren kann, wenn es müde oder ängstlich ist und wo es Schutz und Geborgenheit findet. Selbstsicherheit, Lernfähigkeit und die nötige gute Mischung von Vertrauen und Vorsicht hängen ganz wesentlich von einer sicheren Bindung zu den betreuenden Personen ab. Die ist dann eine „sichere“, wenn es das Gefühl hat: „Papi und Mami meinen es gut mit mir. Sie wissen, wann ich was brauche. Sie verstehen mich. Ich kann ihnen vertrauen. Und ich scheine ein recht netter

Wicht zu sein, wenn sie mich so gerne haben.“ Den ersten Schritt zu seiner ersten Beziehung setzt übrigens das Baby selbst: Es sucht sich Hauptbezugspersonen aus. Das sind jene Menschen, die es feinfühlig, verlässlich und regelmäßig versorgen. Die Zahl der Hauptbezugspersonen sollte für das Baby gut überschaubar bleiben, besonders in den ersten beiden Lebensjahren. In dieser Zeit wird die Grundlage für das Bindungsverhalten des Kindes gelegt, das sich dann ein Leben lang weiterentwickelt.

Ihr Baby ist jetzt im richtigen „Knuddelalter“. Und natürlich freuen Sie sich, wenn auch andere Ihr Kind süß und herzlich finden, es in den Arm nehmen möchten. Aber Ihr Kind ist kein Kuscheltierchen aus Stoff. Auch

**Babys haben manchmal ein Bedürfnis nach Distanz, und dies sollten Erwachsene auch respektieren.** Außerdem kann Ihr Baby jetzt zunehmend zwischen „vertraut“ und „fremd“ unterscheiden, und es braucht Zeit, mit einem fremden Gesicht, fremder Stimme, fremdem Geruch und fremden Bewegungen vertraut zu werden. Wenn es also plötzlich hochgehoben und abgeküsst wird, bekommt es einen ziemlichen Schreck und kann sich gegen solche Übergriffe mit Weinen wehren. Bitten Sie also andere Erwachsene, Ihrem Baby diese Chance zu lassen. Gibt man ihm Gelegenheit, die unbekanntes Gesichtszüge aus einiger Entfernung zu studieren und der fremden Stimme zu lauschen, lässt es sich nach einer Weile meist gerne auf den Arm nehmen. Wichtig ist dabei, es zu respektieren und seine Sympathien und Abneigungen ernst zu nehmen. Manche Menschen mag es mehr und andere weniger, warum, bleibt für Sie meist unergründlich. **Peinlich sollte Ihnen die deutlich geäußerte Abwehr Ihres Kindes gegen fremde „Zugriffe“ jedenfalls nicht sein.** Bitten Sie wenig vertraute Menschen, sich ihm behutsam zu nähern und

ihm Zeit zu lassen. Solange Ihr Kind noch nicht „Ich will nicht!“ sagen kann, müssen Sie sein Fürsprecher sein. Auch kleine Menschen verdienen Respekt. Vielleicht haben Sie auch schon erleben müssen, dass sich manche Menschen, etwa im Bus, beim Einkaufen oder auf Ämtern, über Babygeschrei mehr aufregen als über Verkehrslärm oder Dauermusikberieselung. Wenn Sie sich von solchen Attacken beim ersten Mal überumpelt fühlen und Ihnen die Worte im Hals stecken bleiben, können Sie sich zu Hause in Ruhe eine Antwort überlegen, mit der Sie beim nächsten Mal solch mangelndem Einfühlungsvermögen begegnen können. Kinderfreundlichkeit ist nun mal keine Eigenschaft, für die unsere Gesellschaft besonders gelobt wird.

## *Liebe ist Verantwortung eines Ich für ein Du.*

Martin Buber

Fortsetzung folgt auf S. 31

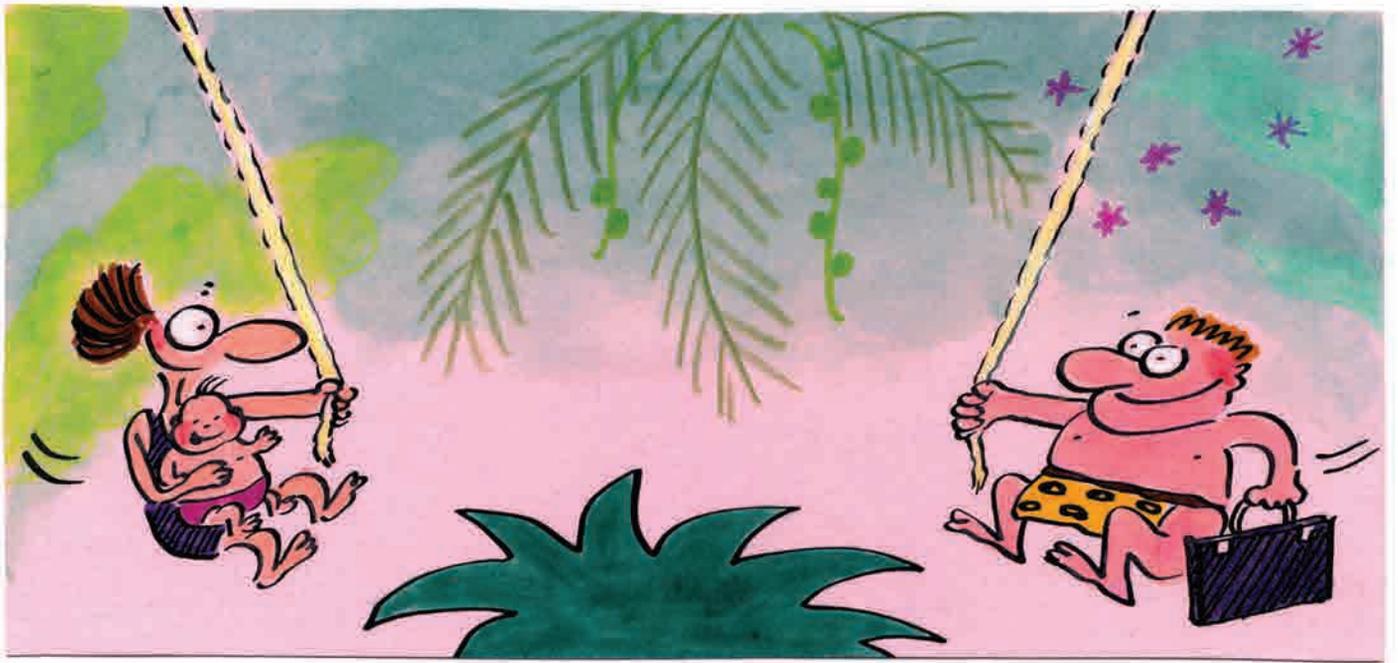
### INFOS & ANREGUNGEN

- Der Wunsch nach Nähe und Distanz ist auch bei Kleinkindern unterschiedlich: Es gibt scheue und kontaktfreudige Babys.
- Die Phase des Fremdelns ist für Eltern häufig sehr anstrengend, vielleicht tröstet der Gedanke ein wenig, dass sie nach 2–3 Monaten vorbei sein wird. Ihr Kind hat dann wieder einen sehr wichtigen Entwicklungsschritt geschafft. Und die Zeit, die Sie mit Ihrem Baby verbringen, ist eine sehr gute Investition in die Zukunft – jetzt kann eine weitere gute Basis für die Beziehung gelegt werden.



**Zu wissen, wann du zurück kommst,  
hilft mir, mich wohler zu fühlen.**

Langsam finde ich heraus, dass die, die ich liebe,  
wieder zurückkommen werden, wenn sie weggehen.  
Es hilft mir, wenn du sagst: „Wenn du nach dem  
Mittagsschlaf aufwachst, bin ich wieder bei dir.“



# Dreiviertel Jahr



Fortsetzung von S. 26

## Fremdeln

Während Ihr Kind nun immer gesprächiger und mobiler wird, tritt gleichzeitig eine Reaktion auf, die damit im Widerspruch zu stehen scheint: Es fremdeln. Man spricht auch von der Achtmonatsangst, weil sie bei den meisten Kindern zwischen dem 6. und 10. Monat auftritt. Gewöhnlich hat es gelächelt, wenn sich ihm jemand genähert hat. Nun wendet es bei Fremden das Gesicht ab oder beginnt sogar ängstlich zu weinen – selbst bei einigermaßen vertrauten Menschen wie den Großeltern oder der/dem BabysitterIn. Dabei hat es ja längst gelernt, zwischen vertrauten und fremden Personen zu unterscheiden. Warum dann jetzt diese Reaktion? In der Entwicklungspsychologie erklärt man sich das so: Mit der Angst vor fremden Personen sorgt die Natur dafür, dass sich das Kind in den ersten Lebensjahren an diejenigen Menschen hält, die zuverlässig für sein körperliches und seelisches Wohl sorgen. **Gerade jetzt, da es langsam anfängt, sich von Ihnen fortzubewegen, braucht es die Sicherheit Ihrer Gegenwart: Um aufzutanken, um sich von den anstrengenden und aufregenden Ausflügen zu erholen.** Wenn Ihr Kind fremdeln, nehmen Sie es auf den Arm und bitten Sie die anderen Menschen, nicht gleich auf das Kind loszustürzen, sondern ihm Zeit zu lassen. Vom sicheren Hort Ihrer Arme aus wird es eine Weile beobachten, vorsichtig lächeln und dann wird auch seine Neugier wieder Oberhand gewinnen. Es wird vielleicht auf den Besuch loskrabbeln und sich auf den

Arm nehmen lassen. **Wenn es aber deutlich zeigt, dass es nicht will, dann gilt es das zu respektieren.** Das Fremdeln ist wie eine unsichtbare Leine, die das Kind an Mutter und Vater bindet. Diese Leine ist von Kind zu Kind unterschiedlich lang. Kinder, die es gewohnt sind, häufigen Kontakt mit verschiedenen Leuten zu haben, oder Kinder, die in einer Großfamilie aufwachsen, fremdeln meist weniger. Und schließlich hängt das Fremdeln auch davon ab, ob der oder die Fremde gebührenden Abstand hält, die Distanz wahrt, so wie es Erwachsene ganz automatisch gegenüber Fremden tun. Wird diese Distanz überschritten, protestiert das Kind. **Wenn man das Kind selbst entscheiden lässt, wann und wie es Kontakt aufnehmen will, dann wird es auch lernen, wie es sich später vor Übergriffen schützen kann.** In der Fremdelphase braucht es viel Zeit und Einfühlungsvermögen, damit das Kind in Ihrer Anwesenheit Vertrauen und eine Beziehung zu einem ihm unbekanntem Menschen aufbauen kann – das gilt auch, wenn in dieser Zeit damit begonnen wird, die Betreuung zeitweise einer Tagesmutter, Kinderkrippe oder einer ähnlichen Initiative anzuvertrauen. Vor oder nach Ablauf der Fremdelphase geht es meist leichter. Auffällig ist, dass die Babys nicht gegenüber anderen Kindern fremdeln. Ja, in diesem Alter geraten Babys geradezu in freudige Aufregung, wenn sie mit ihresgleichen zusammenkommen: Da ist jemand, der nicht riesengroß ist, sondern die gleichen kleinen Füßchen hat und auch die gleichen Laute von sich gibt.

## Grenzen setzen

Mit der wachsenden Fähigkeit des Kindes, sich selbständig fortzubewegen, nach Dingen zu greifen und damit zu spielen, wird es immer häufiger aus Ihrem Mund ein „Nein!“ hören. Vielleicht ist Ihnen das unangenehm, weil Sie doch keine strenge, verbietende Mutter oder kein autoritärer Vater sein wollen. Oder Sie denken, Sie müssten ganz früh und häufig Verbote aussprechen, um sich kein verwöhntes, tyrannisches Kind heranzuziehen, das Ihnen auf der Nase herumtanzt. Selbstverständlich muss jedes Kind lernen, dass es bestimmte Dinge nicht tun darf: Weil sie ihm selbst, anderen Menschen oder Tieren schaden. Es muss ein Nein auch respektieren, wenn es Gegenstände beschädigt, die Ihnen beziehungsweise anderen wichtig sind. Bei diesem schwierigen Lernprozess hilft es Ihnen und Ihrem Kind, wenn Sie ihm erklären, warum Sie „nein“ sagen: Der heiße Topf verbrennt die Fingerchen, das scharfe Messer schneidet und das tut weh, das Katzenfutter ist nur für die Katze, das Glas zerbricht ... Weil es all dies noch nicht mit dem Verstand aufnehmen kann, ist Ihre Haltung dabei so wichtig: **Der Ton Ihrer Stimme, Ihr Gesichtsausdruck, die Gesten, mit denen Sie das Kind zurückhalten, sollten freundlich und entschieden sein.** Ihr Kind wird umso besser „verstehen“, je deutlicher es spürt, dass Sie diese Verbote ebenso wichtig nehmen wie seine Wünsche. **So wird es sich ernst genommen fühlen, und das ist der**

**beste Ansporn zum Lernen.** Das ist mit Sicherheit viel wirksamer als Angst vor Strafen, wie etwa ein Schlag auf die Finger oder gar die Drohung „Mami (oder Papi) haben dich nicht mehr lieb!“ Solche Botschaften sind für ein Kind bedrohlich, denn es ist davon abhängig, dass es von den Eltern geliebt wird. In diesem Alter leben die Kinder noch ganz in der Gegenwart. Wenn Sie vor fünf Minuten „nein“ gesagt haben, als es zum Beispiel nach Ihrer Kaffeetasse griff, so hat es dieses Nein jetzt schon wieder vergessen und sieht nur die Tasse, die es haben will. Daher hilft vorläufig allein ein geduldiges Zurückhalten und eine Wiederholung des Verbotes, wieder und wieder. Und natürlich ein dickes Lob, wenn es ein Nein schon befolgen konnte. Erleichtert wird dieser Lernprozess für das Kind, wenn Sie nicht gedankenlos „nein“ sagen, nicht zu viele Verbote aussprechen und wenn ein Nein ein Nein bleibt, so lange es sinnvoll ist. Wenn Sie dem Kind etwas verbieten und es im nächsten Augenblick gewähren lassen, verwirren Sie es. **Indem Sie ihm Ihre Gründe für ein Verbot erklären, überprüfen Sie auch vor sich selbst, warum Sie es aussprechen und ob wirklich einleuchtende Gründe dafür gegeben sind.** Sie können sich ganz konkret die Frage stellen: „Was kann passieren, wenn ich ihm dies oder jenes nicht verbiete?“ Mit allzu viel Maßregeln schränken Sie schließlich nicht nur Ihr Kind ein, sondern auch sich selbst, denn Sie müssen ja immer kontrollieren, ob die Verbote auch eingehalten werden.



## INFOS & ANREGUNGEN

- Kinder verstehen es am besten, wenn man ihnen sanft, aber deutlich und klar sagt, wenn sie etwas nicht tun sollen. Hier ist die Wortwahl wichtig: Beschimpfungen bringen meist nicht das, was man damit erreichen möchte. Aussprüche wie „Du bist böse!“, können dem Selbstbewusstsein des Kindes schaden, viel besser ist es, klar zu sagen: „Bitte lass das, du tust mir weh“, oder: „Das mag ich nicht!“
- Übrigens: **Auch Kinder zeigen Eltern Grenzen auf. Meist vermitteln Kinder ganz klar, was ihnen gefällt und was nicht** – wenn sie sich z.B. in einem verrauhten, lauten Lokal überhaupt nicht wohl fühlen. Hier braucht es Feingefühl von Seiten der Erwachsenen.
- Und das Wichtigste: Kinder lernen vor allem durch Ihr Vorbild: Es beobachtet Sie Tag und Nacht. Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie so manche Unart, die Sie schon an sich selbst nicht sehr lieben, auf einmal auch bei Ihrem Kind entdecken.

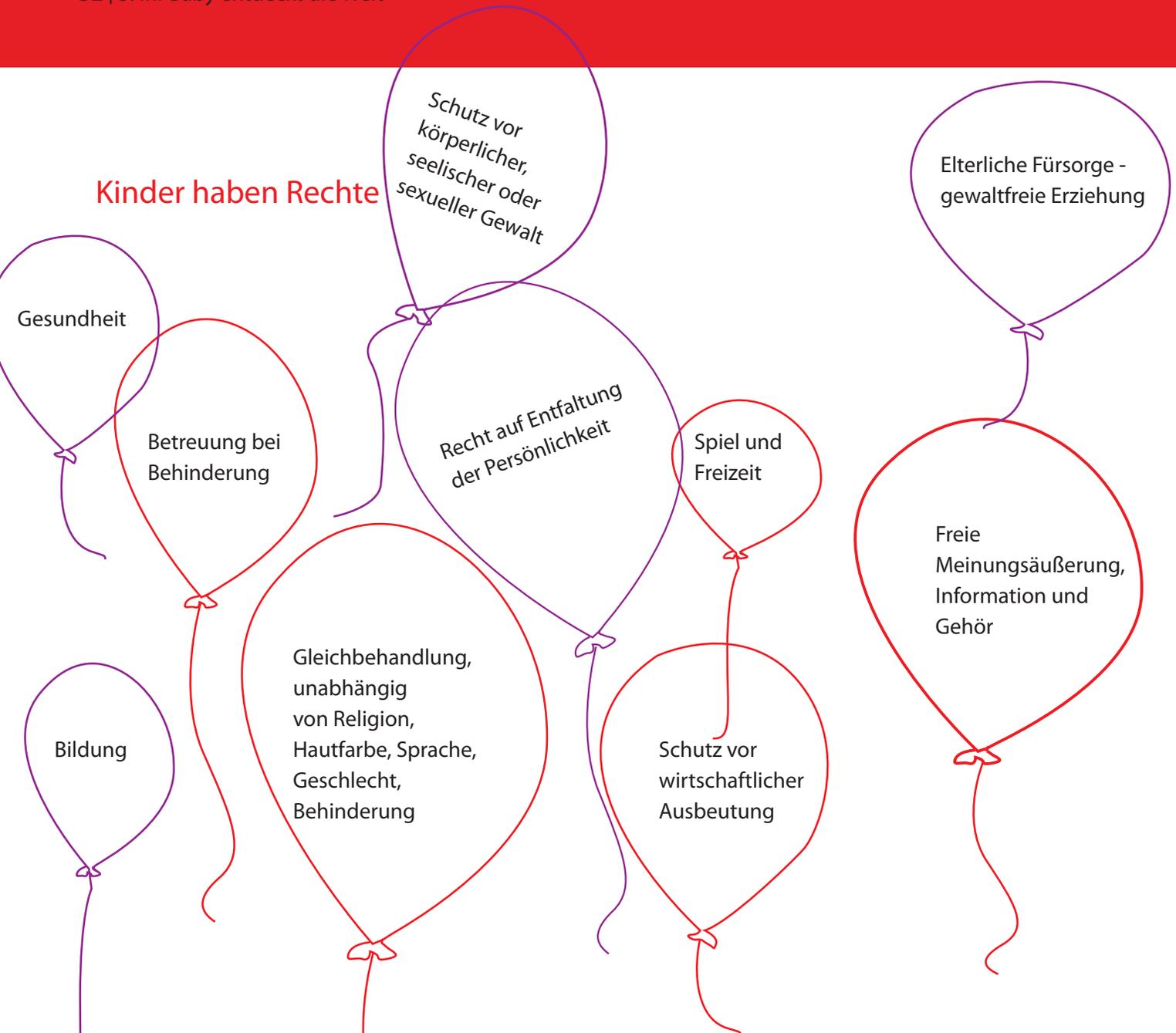
## Warum Grenzen sinnvoll sind

Mit jedem „Nein“ begrenzen Sie den Drang Ihres Kindes, etwas zu tun. Grenzen sind aber nicht nur Einschränkungen, Grenzen geben auch Sicherheit und Schutz. Nicht allein vor körperlichen Gefahren – sie helfen dem Kind auch, sich in seinem sozialen Umfeld zurechtzufinden. Sie dienen ihm sozusagen als Wegweiser. Mit Verboten aus Übervorsichtigkeit, die aus der ständigen Angst ausgesprochen werden, das Kind könne sich verletzen, tut man dem Kind keinen Gefallen. Ein Kind, das immer aufgefangen wird, wenn es versucht, sich vom niedrigen Sofa herunterzurollen, wird nicht lernen vorsichtig zu sein, weil es nie die Erfahrung gemacht hat, dass es unsanft landen kann. Sinnvolle Grenzen einzuhalten, das wird Ihrem Kind nicht schwer fallen. **Sinnvoll sind Grenzen immer da, wo das Kind sich oder andere gefährden oder schädigen könnte und wo es die Bedürfnisse von anderen verletzt.** Auch Ihre eigenen, etwa nach einer Ruhepause! Grenzen müssen natürlich gegenseitig geachtet werden. Auch das Kind muss ausdrücken dürfen, was ihm nicht gefällt, etwa: Ich will nicht mehr schmuse, ich bin nicht hungrig, ich will nicht allein sein ...

## Konsequent



## Kinder haben Rechte



**So winzig klein, hilf- und schutzlos Ihr Baby auch ist: Es hat bereits Rechte.** Um Kinder zu fördern und zu schützen, gibt es klare Richtlinien. Die Rechte der Kinder wurden, ähnlich wie die Menschenrechte, in einer von fast allen Staaten der Welt unterzeichneten UN-Konvention von 1989 festgehalten. Italien hat sie ebenfalls unterzeichnet. Das „Wohl des Kindes“ soll dabei immer im Vordergrund stehen. Die Verantwortung für das Kind wird im Gesetz als „Obsorge“ bezeichnet.

→ Dazu gehören das Recht und die Pflicht, das minderjährige Kind (diese Bestimmungen gelten für alle Kinder und Jugendlichen bis zur Erreichung der Volljährigkeit, also bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres) zu pflegen und zu erziehen, sein allfälliges Vermögen zu verwalten und es gegenüber anderen Personen zu vertreten.

- Für ein eheliches Kind haben automatisch Vater und Mutter die Obsorge. Dasselbe gilt für nicht eheliche, von beiden Elternteilen anerkannte Kinder.
- Die Pflicht zur Pflege bedeutet, dass die Eltern für körperliches und seelisches Wohl, Gesundheit und Aufsicht verantwortlich sind.
- Die Eltern sind dazu verpflichtet, sich um Entfaltung und Förderung der Anlagen und Fähigkeiten des Kindes zu bemühen und ihm eine Ausbildung zu ermöglichen.
- Das Kind muss den Anordnungen der Eltern weitgehend folgen – aber die Eltern sind gesetzlich verpflichtet, den Willen des Kindes zu berücksichtigen.
- Es ist verboten, Gewalt anzuwenden beziehungsweise dem Kind körperliches oder seelisches Leid zuzufügen.

- In rechtlichen Handlungen nach außen sind die Eltern die „gesetzlichen Vertreter“ des Kindes. Weil es selber dazu noch nicht befugt ist, beantragen die Eltern im Namen des Kindes einen Reisepass oder schreiben es in die Schule ein. In den meisten Fällen reicht es, wenn ein Elternteil das übernimmt. Nur in einigen Ausnahmen ist die Zustimmung auch des anderen Elternteiles (bei Obsorge beider) nötig, z.B. Namensänderung oder Erwerb einer Staatsangehörigkeit.
- Den Anspruch auf Unterhalt haben Kinder, solange sie sich noch nicht selbst erhalten können. Solange das Kind mit beiden Eltern in einem Haushalt lebt, wird der Unterhalt normalerweise durch Betreuung

und Deckung der täglichen Bedürfnisse geleistet. Lebt ein Elternteil z.B. nach einer Scheidung von seinem Kind getrennt, muss er/sie den Unterhalt in Geld leisten.

Weitere Informationen zur UN-Konvention der Kinderrechte finden Sie unter: [www.kinderrechte.gv.at](http://www.kinderrechte.gv.at), [www.unicef.de](http://www.unicef.de)

### *Wussten Sie schon, dass ...*

... Ihr Kind Sie nicht ärgern möchte, wenn es zum 100.000sten Mal etwas wiederholt? Kinder spielen das gleiche Spiel hunderte Male, um etwas genau zu lernen. Daher müssen sie auch zum 100sten Mal ausprobieren, was erlaubt ist und was nicht.

... Ihr Kind erst mit ca. 10 Monaten das Wort „nein“ richtig verstehen kann? Sie können manche Familienregeln schon früher einführen, so gewöhnt sich Ihr Kind schon langsam daran – allerdings sollten Sie nicht erwarten, dass es sich schon danach richtet.

*Eines wissen alle Eltern auf der Welt: Wie die Kinder anderer Leute erzogen werden sollten.*

Alice Miller



**Ich will wie du sein.**

Ich beobachte, wie du mit mir, meinen Geschwistern, Freunden und Freundinnen umgehst. Ich mache dir das nach.

## Wut und Aggression – Mir reicht's!

„Schon wieder schreit das Kind, keine Arbeit kann ich in Ruhe fertig machen. Dabei bin ich so müde, völlig ausgeleert. Mir reicht's, ich kann nicht mehr. Gleich explodiere ich!“ „Heute war es wieder sehr schwierig in der Arbeit – mein Chef hatte an allem etwas auszusetzen. Jetzt noch die lange Heimfahrt und kaum bin ich zu Hause, soll ich mich um das Kind kümmern. Wo bleibt mein Freiraum?“

Viele Situationen mit Kindern können die Nerven strapazieren, und es ist verständlich, wenn auch Sie einmal die Beherrschung verlieren. Kinder fordern Geduld ohne Rücksicht darauf, wie Sie sich gerade fühlen: Ob Sie sich mit jemandem gestritten haben, die Kopfschmerzen pochen, der Rücken schmerzt oder ob Sie sich vor Müdigkeit kaum noch auf den Beinen halten können, weil Sie nachts nicht durchschlafen können. Jetzt warten Sie vielleicht sehnsüchtig darauf, dass Ihr Kind Ruhe gibt und einschläft – aber ausgerechnet heute ist es hellwach, verlangt dieses und jenes. Plötzlich hören Sie sich brüllen, merken, wie Sie es unsanft niederdrücken oder ihm gar einen Klaps versetzen, als es sich zum x-ten Mal wieder aufsetzt in seinem Bettchen. **Wenn Ihnen so etwas passiert, dann ist es wichtig, dass Sie die Situation noch einmal in Ruhe Revue passieren lassen.** So können Sie herausfinden, was der Auslöser war, um in einer ähnlichen Situation rechtzeitig die Bremse ziehen zu können. Überanstrengung? Sorgen? Ärger, der vielleicht gar nichts mit dem Verhalten des Kindes zu tun hatte? Bedenken Sie auch, dass Schlafentzug rasch zu Erschöpfung führt, aber auch Eisenmangel nach der Schwangerschaft, der Geburt und das Stillen zum Kräfteschwund beitragen können. Oder haben Sie einfach die Quengelei des Kindes nicht mehr ausgehalten? Meist besteht ein direkter Zusammenhang zwischen den Stimmungen und Gefühlen des Kindes und denen der Eltern. **Sind Sie verärgert und ungeduldig, wird Ihr Kind dies spüren. Es begreift die Ursache nicht, es nimmt nur Ihre Gefühle wahr, die es ängstigen, und es quengelt oder schreit.** Dies zerrt dann noch mehr an Ihren Nerven und Sie brüllen es an. Dabei schreit das Kind vielleicht aus denselben Gründen wie Sie:

aus Hilflosigkeit oder Einsamkeit. Es wird noch lange dauern, bis Sie von Ihrem Kind Verständnis oder gar Rücksichtnahme auf Ihr Befinden erwarten können, im Gegenteil: Kinder nehmen die Stimmungen der Erwachsenen auf, drücken sie aus, zeigen sie wie in einem Spiegel. Das ist ja auch eine große Chance für Eltern, so können sie ihren – vielleicht unbewussten – Gefühlen von Unzufriedenheit, Ärger oder Überlastung auf die Spur kommen und nach Lösungen oder Hilfe suchen.



## INFOS & ANREGUNGEN

- Etwas zu unternehmen, was einem wirklich Spaß macht – einen Spaziergang, Musik hören, tanzen, malen – kann Energiereserven aufbauen. Einen 24-Stunden-Job, sieben Tage die Woche, hält niemand durch.
- Setzen Sie sich in Sachen Haushalt und Arbeit nicht unter Druck. An besonders schwierigen Tagen ist es vielleicht möglich, Arbeit liegen zu lassen – oder auch einmal die tägliche Ausfahrt mit dem Kinderwagen abzublasen.
- Wenn Sie erschöpft oder übermüdet sind, weil Sie kaum eine Nacht durchschlafen oder Ihnen die Betreuung des Babys und die Hausarbeit zu viel werden, dann suchen Sie sich Unterstützung.
- **Besprechen Sie auch mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin oder Freunden, was Sie so wütend gemacht hat. Vielleicht finden Sie gemeinsam eine Lösung.** Auch ein Gespräch mit einem/r professionellen BeraterIn zum Beispiel am Elterntelefon oder in einer Beratungsstelle kann entlastend wirken (siehe Adressenverzeichnis).



### „Mir ist die Hand ausgerutscht“

Wenn Sie allerdings merken, dass Ihnen immer öfter der Geduldsfaden reißt, dann kann dies ein Hinweis sein, dass Sie dringend Hilfe brauchen. Falls Sie sich diese Hilfe nicht gegenseitig als Eltern geben können, dann bitten Sie doch Freunde oder die Großeltern um Unterstützung, und sei es nur, um bei einem ausgiebigen Nachmittagsschlaf, bei einer sportlichen Betätigung oder einem Cafébesuch wieder einmal aufzutanken. Sollten Sie aber im Dauerstress sein, weil die Wohnung zu klein ist, das Geld nicht reicht, Sie Probleme in der Partnerschaft haben oder anderes Sie belastet, dann quälen Sie sich nicht zusätzlich mit Schuldgefühlen Ihrem Kind gegenüber. Nicht Sie sind eine schlechte Mutter oder ein schlechter Vater, sondern die Situation erlaubt es Ihnen nicht, gelassene Eltern zu sein. **Wir möchten Sie jedoch dringend ermutigen, sich Hilfe zu holen, etwa beim Elterntelefon, bei den Familienberatungsstellen oder in Eltern-Kind-Zentren.** Oft entlastet allein schon das Gespräch mit einer/einem Unbeteiligten, die/der Ihre Not versteht.

*Ganz gewiss sollen Kinder Achtung vor ihren Eltern haben, aber ganz gewiss sollen auch Eltern Achtung vor ihren Kindern haben, und niemals dürfen sie ihre natürliche Überlegenheit missbrauchen. Niemals Gewalt.*

Astrid Lindgren

# Eltern sein ... Partner sein

## Vollzeitjob mit Überstunden – eine erste Bilanz ...

Nun sind Sie schon eine Weile eine Familie: Vielleicht ist jetzt ein guter Zeitpunkt, um Bilanz zu ziehen. Sie sind nicht nur Eltern, sondern auch ein Paar. Läuft das meiste so, wie Sie es sich wünschen, zwischen Ihnen und Ihrem Kind/Ihren Kindern, zwischen Ihnen als Eltern- und Ehepaar? In den vergangenen Monaten hat sich vieles in Ihrem Leben verändert. Wahrscheinlich haben Sie diese Zeit sehr intensiv empfunden und sind mit vielen völlig neuen Empfindungen und Situationen konfrontiert worden. Vor der Geburt Ihres

ersten Kindes war für Sie beide die Alltagsgestaltung wahrscheinlich ähnlich. Das hat sich jetzt vielleicht verändert: Der Tagesablauf und der Inhalt Ihrer Arbeit können sich sehr voneinander unterscheiden. Jemand kümmert sich vielleicht, zumindest vorübergehend, vorwiegend um das Kind und den Haushalt, jemand geht vielleicht einer Erwerbsarbeit nach. Und je mehr jede/r in seiner Welt lebt, umso weniger vertraut ist einem die Welt der/des anderen. Diese Situation fördert Missverständnisse, und manchmal entsteht das Gefühl, unverstanden, ja einsam zu sein. Manchmal beneiden sich der Partner/die Partnerin gegenseitig um die Vorteile der jeweils anderen Lebenssituation.



Auf diesem Nährboden wachsen Ängste, Vorwürfe und Streitigkeiten. Doch es gibt ein Mittel dagegen: Auf jeden Fall sollten Sie über Ihre Gefühle sprechen, dann weist sich häufig ganz von selbst ein Weg. Haben Sie eventuell auch den Mut, sich Hilfe von außen zu holen. Dies zeigt, wie wichtig es Ihnen ist, die Krise zu bewältigen.

Vielleicht brauchen Sie auch regelmäßig ein paar Stunden Freiraum ohne Kind, um zu entspannen und aufzutanken. Dies haben Sie vielleicht besonders nötig, wenn Sie alleinerziehend sind oder auch, wenn Ihr Kind wegen einer Krankheit oder Behinderung besonders viel Aufmerksamkeit und Pflege braucht. Liebe, auch zum eigenen Kind, bedeutet nicht, dass man alle eigenen Bedürfnisse und Wünsche aufgeben muss.

**Nun kann ein guter Zeitpunkt sein, sich an Erinnerungen zu freuen und Neues zu planen und auszuprobieren.** Das kann auch anhand des Zeitplan-Bogens in der Mitte dieses Elternbriefes erfolgen.

Vielleicht hatten Sie schon den Fragebogen im 1. Elternbrief ausgefüllt und die Aufgabenaufteilung passt noch. Vielleicht möchten Sie etwas ändern: Dazu haben Sie hier die Möglichkeit.

Auf dem Fragebogen in der Mitte des Elternbriefes können Sie eintragen, was Sie beide gemeinsam für die nächste Zeit vereinbart haben.

Wenn Sie ihn an einer gut sichtbaren Stelle in der Wohnung anbringen, fällt die Erinnerung leichter.

*Die Liebe ist bald mit diesem, bald mit jenem Gewande geschmückt.*

Hildegard von Bingen



## Familienbande und Freundschaftsnetz

**Picknick im Freien: Susanna kommt mit ihrem sieben Wochen alten Söhnchen Lukas zum verabredeten Ort in den Park. Unter dem großem Baum trifft sie auf ihre Freundinnen und Freunde sowie deren Kinderschar: da ist die Kleinste, Astrid, fünf Wochen alt, Hanna und Birgit, acht und zehn Monate alt sowie Moritz und Sabine, die mit ihren drei Jahren schon richtig „groß“ sind. Die Mütter und Väter haben ihre Kinderwägen unter einem Baum geparkt, Decken im Gras ausgebreitet und es sich bequem gemacht. Die Kinder spielen miteinander und die Mütter und Väter plaudern.**

Eine Idylle? Ja, und außerdem noch eine effiziente Form der Arbeitsteilung. Anstatt jeweils alleine zu Hause zu sitzen, haben sich diese Mütter und Väter zusammengetan, tauschen sich über ihre Fragen, Sorgen und Freuden aus und teilen sich die Arbeit. Die Vorstellung, dass Eltern ganz alleine für ihr Kind da sind, ist eine Entwicklung der letzten Jahrzehnte und das vor allem in den Industrienationen. So wichtig die Eltern für das Baby nach wie vor sind, auch in Europa waren Großfamilien, Ammen und Kindermädchen bis vor kurzem an der Tagesordnung. Untersuchungen bei verschiedenen Naturvölkern zeigen ganz

unterschiedliche Umgangsweisen mit Kleinkindern: In manchen Kulturen kümmern sich vor allem die Mütter um die Kleinen, in anderen beide Eltern gemeinsam, in wieder anderen die Großfamilie und das ganze Dorf. Die schönste Erkenntnis der ForscherInnen: Alle diese Kinder entwickelten sich sehr gut! Menschenkinder sind so komplexe Wesen, dass es ihnen gut tut, mit verschiedenen Menschen und deren unterschiedlichen Eigenschaften Kontakt zu haben. Babys brauchen zwar die Sicherheit einer verlässlichen Bezugsperson, aber je älter sie werden, umso interessanter werden auch andere Personen. Großeltern sind, wenn sie nah genug leben und genügend Zeit haben, sehr geeignete Bezugspersonen für ihr Enkelkind. Sie lieben es meist wie ihr eigenes, haben vielleicht selbst den etwas langsameren Rhythmus des Kindes – und bieten Verlässlichkeit. Wichtig ist, dass sie akzeptieren, dass die Erziehungsverantwortung bei den Eltern bleibt. **Oft beleben Kinder aber auch die Kontakte zur Nachbarschaft, und völlig neue Interessengemeinschaften entstehen.** In Eltern-Kind-Zentren, Gemeinden und Pfarreien werden häufig Eltern-Kind-Treffen und Spielgruppen angeboten. Sie bieten eine gute Möglichkeit, die Betreuung der Kinder gemeinsam mit anderen Vätern und Müttern zu organisieren. Kinder stellen zwar das Leben ihrer Eltern auf den Kopf, sind aber kein Grund für einen Rückzug in die eigenen vier Wände.



## INFOS & ANREGUNGEN

- Mütter und Väter sollten in Sachen Beziehungen auch an sich selbst denken. Schon um sich nicht isoliert zu fühlen, brauchen Sie Kontakte nach außen. Junge Eltern haben bei der vielen Arbeit, die neu dazu kommt, immer wieder Hilfe nötig. Auch die Herausforderungen, die das Eltern-Sein mit sich bringt, sind leichter zu bewältigen, wenn man mit Freunden und Freundinnen darüber sprechen oder sich „ausweinen“ kann.
- Unabhängig davon, was unternommen wird, ob alleine, zu zweit oder in der Gruppe: Die Kleinkinder sollten nie unbeaufsichtigt bleiben. Auch wenn das Kind ruhig schläft, sollte immer jemand in der Nähe sein, den es kennt und der nach ihm schaut.
- Häufig entwickeln sich in dieser Zeit neue Freundschaften – vor allem mit anderen Eltern, die ebenfalls kleine Kinder haben. Eltern-Kind-Gruppen oder Baby-Treffs sind da gute Möglichkeiten.
- **Die Geburt eines Kindes verändert häufig auch die Beziehung zu den eigenen Eltern.** In vielen Fällen kommt es wieder zu mehr Nähe zwischen den Generationen: Die Erfahrung und Hilfe der Großeltern wird gerne angenommen. Und die Großeltern freuen sich darüber, noch einmal erleben zu dürfen, wie ein Kind das erste Mal lächelt und die ersten Schritte macht. Für manche frisch gebackenen Großeltern bedeutet es eine große Umstellung, jetzt Oma und Opa zu werden – besonders, wenn sie noch sehr jung sind. Manchmal können sich zu Fragen der Erziehung Konflikte ergeben. Versuchen Sie zu verstehen, dass auch Ihre Eltern das Beste für das Kind wollen. Deren Wissen ist in der Regel einige Jahrzehnte alt. Wenn Sie mit einer Verhaltensweise der Großeltern nicht einverstanden sind, versuchen Sie mit ihnen sachlich darüber zu reden – die Erziehungsverantwortung liegt auf jeden Fall bei Ihnen.

### Hilfe am Nest Wie andere sich gegenseitig helfen

„In unserer Nachbarswohnung lebt eine Familie mit zwei Kindern, die ungefähr so alt wie unsere sind. Wir wechseln uns oft gegenseitig ab: Wenn ich mal schnell weg muss, kann ich die Kinder bei Klemens und Gitta lassen und umgekehrt. Da wir uns gut kennen, ist es auch kein Problem, manchmal abends wegzugehen. Mit dem Babyphon können sie unseren Kindern gleich zu Hilfe eilen, wenn sie aufwachen.“

*Alexander, 25*

„Ich fahre immer am Montag zu meinem Vater in die Stadt. Wenn ich etwas zu erledigen habe,

kann Katharina bei ihm bleiben, ansonsten unternehmen wir gemeinsam etwas: Wir gehen uns eine Ausstellung anschauen oder einen Kaffee trinken. So sehen wir uns regelmäßig und Katharina und ihr Großvater haben sich gut kennen gelernt.“

*Martina, 30*

„Meine Mutter, meine Schwiegertochter, meine Enkelkinder und ich – vier Generationen. Wir haben uns im vergangenen Sommer eine Ferienwohnung gemietet und zehn Tage lang gemeinsam Urlaub gemacht: Es war für uns alle ein bisschen ungewöhnlich, aber sehr spannend und bereichernd. Wir haben die Zeit sehr genossen und werden es heuer wieder so machen.“

*Rosmarie, 53*

„Ich betreue an zwei Vormittagen in der Woche mein Enkelkind Barbara. Nach einiger Zeit ergab sich ein Problem: Immer, wenn meine Schwiegertochter zu Mittag kam, um das Kind abzuholen, weinte Barbara und wollte nicht mit ihr nach Hause gehen. Das war für uns alle unangenehm. Wir überlegten, woran das liegen könnte und merkten: Barbara wollte vor allem nicht aus ihrem Spiel gerissen werden. Nun gehe ich am späten Vormittag mit Barbara in die Wohnung meiner Schwiegertochter und warte dort auf sie. Wenn ich mich jetzt von Barbara verabschiede, lächelte sie, winkt mir nach und lässt mich gehen – sie kann ja in aller Ruhe weiterspielen.“

*Gabriela, 65*

„Mein Sohn lebt in Wien, also rund 600 Kilometer entfernt. Als ich hörte, dass seine Freundin ein Kind erwartete, freute ich mich, ich erwartete mir aber keine besondere Änderung in meinem Leben. Als ich dann das erste Mal nach der Geburt zu Besuch in Wien war, passierte etwas Überraschendes: Ich wurde von positiven Gefühlen überwältigt, als ich die Kleine das erste Mal sah: meine Enkeltochter. Das hätte ich mir nie gedacht! Seit sie etwas größer ist, verbringt sie regelmäßig einige Tage Ferien bei uns hier in Neumarkt.“

*Karl, 58*

## Familie und Beruf ... Alles unter einem Hut?!

Wie gut Familie und Beruf vereinbart werden können, hängt von vielem ab: den Bedürfnissen der Mutter und des Vaters, jenen des Kindes, den Kinderbetreuungsmöglichkeiten, der beruflichen und finanziellen Situation.

Es gibt gute Gründe, die dafür sprechen, nach der offiziellen Elternzeit wieder in den Beruf zurückzukehren: Da ist zum einen das Geld, das für den Lebensunterhalt der Familie notwendig ist. Dann die sozialrechtliche Absicherung, wie zum Beispiel die eigene Krankenversicherung und Pension. Und je kürzer die Mutter oder der Vater vom Arbeitsplatz weg war, umso leichter findet sie/er den Anschluss. Auch einmal errungene Positionen in der Laufbahnentwicklung bleiben mit höherer Wahrscheinlichkeit erhalten. Und vielleicht freut sie/er sich einfach wieder einmal auf eine andere Tätigkeit als „nur“ das Kinderschaukeln und braucht Kontakte und Gespräche mit Erwachsenen.

Ebenso spricht einiges dafür, dass entweder Vater oder Mutter längere Zeit beim Kind/bei den Kindern zu Hause bleiben: Sie haben sich mit Ihrem Partner, ihrer Partnerin auf die Form der Arbeitsteilung geeinigt:



Jemand verdient das Geld, der/die andere kümmert sich mehr um das Kind. Sie sind davon überzeugt, dass Ihre Arbeit daheim zwar gratis, aber deswegen nicht weniger wichtig oder wertvoll ist als das, was Sie in Ihrem Berufsleben erledigen. Vielleicht finden Sie, dass Sie Ihr Kind am liebsten selber betreuen. Und das vielleicht häufigste Argument: Sie fühlen, dass Ihr Kind Sie braucht. Ihrem Kind ist es an sich gleichgültig, wer aller in der Familie arbeitet.

Es gibt viele weitere Möglichkeiten, die erste Zeit mit dem Kind zu gestalten: Mutter und Vater können zum Beispiel je einen Teil der gesetzlich beiden zustehenden Elternzeit für sich in Anspruch nehmen. Oder sie wechseln sich ab: So ist der Vater einige Tage oder Halbtage für das Kind da und die Mutter an den anderen. Es gibt inzwischen viele Betriebe in Südtirol, die gerne familienfreundliche Lösungen unterstützen.

Wenn Sie sich – aus welchen Gründen auch immer – entschlossen haben, Ihr Kind für Stunden oder regelmäßig betreuen zu lassen, sollten Sie frühzeitig nach einer Ihren Bedürfnissen entsprechenden Regelung suchen. Schuldgefühle sollten Sie sich weder machen noch einreden lassen. Auch ein Kleinkind kann mehrere Bezugspersonen haben, das sind die Menschen, mit denen das Kind in engstem Bezug steht, zu denen es eine Beziehung aufbauen kann: Vater, Mutter, Geschwister, Großeltern, Pflege-, Tagesmutter, Erzieherinnen

usw. **Wichtig ist vor allem, dass eine stabile Beziehung möglich ist und sich in Ruhe aufbauen kann. Dem Kind wird eine Stimme oder Berührung nur vertraut, wenn es sie über einen längeren Zeitraum wiederholt hört und spürt.** Wenn diese Bedingungen erfüllt sind, zeigen sich auch die erstaunlichen Fähigkeiten eines Babys: Es ist durchaus in der Lage, sich auf unterschiedliches Verhalten der Betreuungspersonen einzustellen.

Ausführliche Informationen zu allen arbeitsrechtlichen Fragen rund um die Elternzeit finden Sie im 1. Elternbrief. Weiters informieren Sie darüber das:

**Arbeitsinspektorat**

Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1

39100 Bozen

Tel. 0471 41 85 40

[arbeitsinspektorat@provinz.bz.it](mailto:arbeitsinspektorat@provinz.bz.it)

oder das

**Nationalinstitut für Sozialfürsorge NISF**

Dominikanerplatz 30

39100 Bozen

Tel. 0471 99 66 11

[www.inps.it](http://www.inps.it)



## Ich kommuniziere mit Mimik, Gestik und indem ich etwas tue.

Ich schaue dir in die Augen, um deine Aufmerksamkeit zu erregen oder Gefühle auszudrücken. Ich zeige auf Dinge, um dich wissen zu lassen, was ich will. Ich zeige auf Bilder von interessanten Gegenständen, Tieren und Leuten in Büchern. Ich hoffe, du wirst mir über sie erzählen.

## INFOS & ANREGUNGEN

- Kleinkindbetreuung ist nicht nur Frauen- und Müttersache. Viele Männer in Vaterschaft berichten, wie sehr die Beziehung zu ihrem Kind durch den intensiven Kontakt und die Pflege gewonnen hat. Auch die anfängliche Skepsis bzw. Ablehnung im Unternehmen konnte in vielen Fällen überwunden werden. Außerdem birgt die Zeit zu Hause die Chance, vieles zu lernen, was auch im Beruf gefragt ist: Zeiteinteilung, Einfühlungsvermögen, Geduld, Organisation usw.
- Manchmal sind kreative, partnerschaftliche Lösungen – auch jenseits aller Rollenklischees – notwendig. Denn: Egal, wie immer Sie die Frage der Berufstätigkeit auch lösen und mit Ihrer Familie vereinbaren, irgendwer weiß es sicher besser. Allen kann man es einfach nie Recht machen!
- **Viele Untersuchungen haben gezeigt: Sowohl Kinder von erwerbstätigen Eltern als auch solche von Familien, in denen ein/e PartnerIn für eine bestimmte Zeit nicht erwerbstätig war und die Kinder betreut hat, haben gleich große Chancen, zufriedene und glückliche Erwachsene zu werden.** Von der Erwerbstätigkeit der Eltern alleine hängt es also nicht ab! Eher davon, wie zufrieden die Mutter und der Vater mit ihrer Situation sind. Ihr Baby fühlt sich jedenfalls dann wohl, wenn es sich sicher und geborgen fühlt, seine Welt Ordnung und Regelmäßigkeit hat und seine Hauptbezugspersonen ausreichend Zeit mit ihm verbringen.

## Verschiedene Betreuungsmöglichkeiten

Wenn Sie Ihr Kind regelmäßig außerhalb der (Groß)Familie betreuen lassen möchten, bieten sich in Südtirol folgende Möglichkeiten:

- **Tagesmütter und Tagesväter**
- **Kindertagesstätten**
- **Kinderhorte**

Es handelt sich um professionelle und qualifizierte Dienste, die sich darauf spezialisiert haben Kleinkinder zu betreuen. Zugang haben Kinder im Alter ab drei Monaten bis zur Vollendung des 4. Lebensjahres, die noch nicht den Kindergarten besuchen. Für die Kleinkindbetreuung gibt es die Möglichkeit einer finanziellen Unterstützung in Form eines Tarifs mit Ermäßigung. Den Teil der Kosten, der nicht durch die Familien gedeckt wird, tragen Land und Gemeinden/Betriebe. Für die Nutzung der Betreuungsangebote ist eine

wöchentliche Mindeststundenanzahl vorgesehen: Dadurch soll die pädagogische Kontinuität und die Qualität des Dienstes gewährleistet werden.

Wie unterscheiden sich die verschiedenen Formen der Kleinkindbetreuung?

### Tagesmütter und Tagesväter

In vielen Südtiroler Dörfern und Städten sind Tagesmütter und Tagesväter tätig. Kinder werden hier in einer familiären Atmosphäre in der Wohnung der Tagesmutter bzw. des Tagesvaters betreut, dabei können bis zu 5 Kinder insgesamt in der Gruppe sein.

Für eine Anmeldung können sich interessierte Familien direkt an die Sozialgenossenschaften wenden, die diesen Dienst anbieten.

### Kindertagesstätten

In vielen Südtiroler Gemeinden gibt es Kindertagesstätten, sogenannte Kitas. In dieser sozialpädagogischen Einrichtung beträgt die maximale Gruppengröße 30 Kinder. Die Kindertagesstätten

können meist zeitlich flexibel genutzt werden. Für eine Anmeldung können sich interessierte Familien direkt an die Wohngemeinde wenden.

### **Kinderhorte**

In vier Südtiroler Stadtgemeinden (Bozen, Brixen, Meran, Leifers) gibt es Kinderhorte. Die Kinderhorte werden von den Kindern an fünf Tagen die Woche besucht.

Für eine Anmeldung können sich interessierte Familien direkt an die zuständige Gemeinde wenden.

*Weitere Infos und Adressen:*

[www.provinz.bz.it/familie-soziales-gemeinschaft/familie/kleinkinder/kleinkinderbetreuung.asp](http://www.provinz.bz.it/familie-soziales-gemeinschaft/familie/kleinkinder/kleinkinderbetreuung.asp)

### ***Wussten Sie schon, dass ...***

... Studien zeigen, dass die Flexibilität, die Anforderungen und die Stressbelastung bei der Familienarbeit vergleichbar ist mit jener im mittleren Management?

... es in Südtirol einige Betriebe gibt, die wegen ihrer Familienfreundlichkeit ausgezeichnet worden sind? So manches Unternehmen hat bereits erkannt, dass die bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf für alle Beteiligten Vorteile hat.

*Informationen dazu gibt es unter: [www.provinz.bz.it/audit](http://www.provinz.bz.it/audit)*



## Babysitter gut gewählt

- Kleine Kinder sollten ihre Babysitterin, ihren Babysitter gut kennen. Da sind zum Beispiel die Großeltern, ein Onkel, eine Tante oder das Mädchen aus der Nachbarschaft eine gute Hilfe.
- Sollten Sie jemanden suchen, seien Sie wählerisch. Babysitter werden nämlich auch zu Bezugspersonen für Ihr Kind.
- **Sollte Ihr Kind die Betreuungsperson noch nicht kennen, braucht es Zeit, sich an sie zu gewöhnen und eine Beziehung zu ihr aufzubauen.** Vielleicht können Sie sich zwischendurch beim Spaziergehen treffen oder die/der BabysitterIn kommt Sie öfters besuchen, sodass Ihr Baby Zeit hat, sich in Ruhe mit ihr/ihm anzufreunden. Das geschieht übrigens am besten noch vor der Fremdphase, im ersten Halbjahr.
- Der Babysitter/die Babysitterin sollte wenn möglich etwas früher als notwendig kommen, damit Ihr Kind nicht den Eindruck bekommt: „Gleich wenn die/der kommt, gehen meine Eltern weg!“



## Ich verstehe mehr, als du vielleicht denkst.

Ich höre und schaue dir zu, denn ich verstehe mehr als nur Worte. Ich fange an, auf einen Ball zu schauen, wenn du „Ball“ sagst. Ich merke, ob du fröhlich oder wütend bist an der Tonlage deiner Stimme und daran, wie sich dein Körper anfühlt, wenn du mich hältst.

- **Erklären Sie Ihrem Kind – auch wenn es noch ganz klein ist – dass Sie weggehen, wann Sie wieder kommen und wer in der Zwischenzeit für es da ist. So lernt es, dass es sich auf Sie verlassen kann, dass es über alles, was für es wichtig ist, informiert wird. Schleichen Sie sich nicht aus dem Haus.**
- Treffen Sie klare Absprachen mit der Babysitterin/dem Babysitter, zum Beispiel, wenn Sie nicht wollen, dass Ihr Kind fernsieht. Sagen bzw. schreiben Sie auf, wie das Baby beruhigt werden kann, bei welchen Anzeichen es gewickelt, ihm das Fläschchen gegeben werden soll, welches sein Lieblingsspielzeug ist etc.
- Besprechen Sie mit der Babysitterin, was sie tun darf, wenn das Baby gut schläft: Musik hören, fernsehen, sich etwas aus dem Kühlschrank nehmen ...
- Hinterlassen Sie eine Liste mit wichtigen Telefonnummern für Notfälle: Wie Sie zu erreichen sind, wer angerufen werden kann – Großeltern, Verwandte, Freunde, Feuerwehr, Arzt/Ärztin, Polizei. Rufen Sie nach Möglichkeit zwischendurch einmal an, wenn das geht, ohne das Baby zu wecken.
- Auch wenn es beim Abschied ein paar Tränen geben sollte: Haben Sie keine Schuldgefühle, genießen Sie den Abend – Sie haben ihn sich verdient!

Babys lieben Hautkontakt. Streicheln, Berührungen helfen den Kleinen, ihren Körper selber immer besser zu spüren. Sanftes, einfühlsames Streicheln regt die Durchblutung der Muskulatur an und hilft dem Kind, sich zu entspannen. Babymassage kann auch ein Genuss für den Vater oder die Mutter und Ihr Kind sein. Vielleicht probieren Sie es in einem Babymassagekurs aus?

# Geschwisterkinder

## Jemanden zum Spielen ... das Baby hat meinen Turm kaputt gemacht!

Jedes Mal, wenn Anna das Baby stillt, wird ihr größeres Töchterchen Laura unruhig. Sie zupft zum Beispiel an Annas Kleid: „Mami, liest du mir vor? Bitte!!“ Laura versucht mit allen Mitteln, Annas Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Sie steigt auf einen wackeligen Stuhl oder klagt plötzlich über starke Bauchschmerzen.

Laura ist eifersüchtig – und zeigt dies manchmal auf diese Art und Weise. Die meisten Kinder gewöhnen

sich nach einiger Zeit gut an die neue Situation. Sie helfen eifrig mit, das Kleine zu versorgen und spielen mit ihm. Dadurch entwickelt sich die Beziehung zwischen den Geschwistern, und das Selbstbewusstsein des Größeren wird gestärkt. Manchmal übertreiben sie es vielleicht auch noch und drücken das Kleine zu fest, schleppen es durch die Gegend oder nehmen ihm Spielsachen weg. Oder sie ärgern sich, wenn die Mutter oder der Vater sich ihrer Meinung nach zu viel mit der/dem Kleinen beschäftigen. Das kann ein Hinweis darauf sein, dass sie selbst sich mehr Aufmerksamkeit wünschen.



## INFOS & ANREGUNGEN

- Die größeren Kinder sollten weiterhin die Möglichkeit haben, in Ruhe spielen, malen und bauen zu können. Achten Sie darauf, dass das liebe kleine Krabbelkind ihnen nicht immer dazwischen funkt.
- **Sie können die positiven Gefühle der Geschwister zueinander verstärken, indem sie zum Beispiel die Blicke und Laute des Babys für das große Geschwisterkind deuten.** „Siehst du, wie dein Schwesterchen sich freut, dich zu sehen?“, könnten Sie zum Beispiel sagen, wenn sich das Baby dem größeren Kind erfreut zuwendet. Oder: „Sie ist gerne in deiner Nähe, sie findet dich sehr nett!“
- Sollte das Große einmal grob werden und beispielsweise sein Geschwisterchen beißen, ist das vielleicht ein Versuch, sich Gehör zu verschaffen. Auch in diesem Fall ist es wichtig, dass Sie „übersetzen“, dass dies dem Baby weh tut, dass das Baby vieles noch nicht verstehen kann usw. Und es kann ein Anlass sein zu überlegen, was das Größere brauchen könnte. Vielleicht wünscht es sich, wieder einmal mit Ihnen alleine etwas zu unternehmen? Oder wieder regelmäßig abends gemeinsam ein Buch anzuschauen und gemütlich über den vergangenen Tag zu reden?
- Einige Vorteile hat das „Größersein“ ja auch – ein paar Sonderkonditionen, die vorher nicht gegolten haben, lassen das deutlicher werden: Vielleicht darf es abends ein bisschen länger aufbleiben – fünf Minuten zeigen oft schon Wirkung. Oder es darf sich die Schuhe, die es bekommen soll, selbst aussuchen ... oder schon alleine bei der Oma bleiben ...



# Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen

## Aus dem Alltag der Eltern-Kind-Zentren

Mütter, Väter und ihre Kinder werden auf ihrem gemeinsamen Weg von vielen Menschen und Einrichtungen begleitet. In dieser Rubrik beschreiben wir jeweils eine Berufsgruppe oder Einrichtung. Hier einige Informationen zu den Eltern-Kind-Zentren in Südtirol:



## Die Eltern-Kind-Zentren

Die Idee der Eltern-Kind-Zentren entstand in Südtirol vor ungefähr 20 Jahren. Einige Eltern wünschten sich einen Ort der Begegnung, des Austausches und der gegenseitigen Unterstützung. Sie gründeten einen gemeinnützigen Verein mit dem Ziel, einen kultur- und sprachübergreifenden Treffpunkt für sich und alle Interessierten anzubieten.

Aus diesem schönen Gedanken haben sich seither – durch den engagierten und häufig ehrenamtlichen Einsatz vieler Menschen – mehr als 15 „Elkis“ in Südtirol entwickelt. Im Jänner 2008 wurde das „Netzwerk der Eltern Kind Zentren Südtirols“ gegründet, das die Zusammenarbeit der Elkis fördern und gemeinsame Projekte unterstützen soll. **Die Eltern-Kind-Zentren stehen allen werdenden Eltern, Vätern, Müttern, Großeltern, Interessierten und natürlich den Kindern offen. In einer einladenden Atmosphäre bieten alle Elkis einen offenen Treffpunkt, viele auch ein sehr vielseitiges Kursangebot für Kinder und Erziehende: zum Beispiel Kurse für Babymassage, Vorträge zu den verschiedensten Themen, Stillgruppen sowie Spielgruppen, Bastelnachmittage, Musik für die Kleinsten und vieles mehr.**

Besonders geschätzt werden von vielen BesucherInnen auch die Tauschmärkte, in denen es für wenig Geld schöne, gebrauchte Babysachen zu kaufen und zu verkaufen gibt.

*Die Adressen der Elkis finden Sie im Adressenverzeichnis.*

# Rund um den Globus

## Das erste Lebensjahr eines Babys in den verschiedenen Kulturen

Andere Länder – andere Sitten: Zum Schutz vor Dämonen baden Eltern ihre Kinder in Rauch; die erste Decke

des Säuglings wird aus Schwanenhaut genäht, und Moos dient als Windel. In Sachen Kinderpflege und Erziehung ist vieles möglich. Die verschiedenen Völker der Erde haben sich zum Wohle ihrer Nachkömmlinge eine Menge einfallen lassen.



### *Wussten Sie schon, dass ...*

... die Art und Weise wie ein Baby getragen wird, hat meist mit den Temperaturen des jeweiligen Landes zu tun. So findet man bei den Kulturen in Äquatornähe häufig Tragetücher oder Tragegürtel – in weiter nördlichen Regionen der Erde werden diese von Körben und Wiegen abgelöst, die mit warmen, molligen Tüchern ausgekleidet sind.

... im Jemen reiben manche Mütter ihr Baby mit Muttermilch ein und wickeln es dann in ein weiches Tuch, bevor sie außer Haus gehen und ihr Kind einem Familienmitglied zur Betreuung überlassen. Der Geruch der Milch ist für das Baby in der Abwesenheit der Mutter etwas Vertrautes.

... die handgestickten, bunten Baby-Tragebeutel in China sind Ergebnis monatelanger Handarbeit. Die verschiedenen Symbole sind Glücksbringer für das Baby und weisen durch Farben und Muster auf die Herkunft der Familie hin.

... in Afghanistan werden Babys in den ersten beiden Lebensjahren, um sie vor Geistern zu beschützen, nie alleingelassen – auch nicht im Schlaf. Damit es gut schläft, legt ihm seine Mutter einen Zettel mit einem Gebet auf die Brust.

# Buchtipps & Links

## Buchtipps

- **Babyjahre: Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren**, von Remo Largo, Piper Verlag. Der bekannte Schweizer Kinderarzt Remo Largo gibt in diesem neu überarbeiteten Klassiker Einblick in die Entwicklung des Kindes in den ersten Jahren. Dabei geht er auf die wichtigsten Fragen vieler Eltern zu den Themen Beziehung, Schlafen, Schreien, Spielen, Sprache, Essen usw. ein und regt Väter und Mütter an, ihren ganz persönlichen Erziehungsstil zu finden.
- **So beruhige ich mein Baby: Tipps aus der Schreiambulanz**, Christine Rankl, Patmos Verlag. Dieses Buch kann Eltern helfen, Schreiprobleme entspannter zu bewältigen und „Schreifallen“ früher zu erkennen und zu vermeiden.
- **Was Familien trägt: Werte in Erziehung und Partnerschaft**. Ein Orientierungsbuch, Jesper Juul, Kösel-Verlag, Beltz Taschenbuch. Jesper Juul ist ein international anerkannter Familientherapeut, der zahlreiche Bücher verfasst hat. In diesem beschreibt er die Bedeutung von gemeinsamen Werten für die zwischenmenschlichen Beziehungen – auf sehr lockere, optimistische Art.
- **Eltern sein, mit Kindern wachsen und reifen**, Peter Koler, Christa Ladurner, Toni Fiung, Athesia Verlag. Dieses von Südtiroler AutorInnen verfasste Buch will anregen, über die wertvollen Seiten des Elternseins nachzudenken.
- **Außergewöhnlich: Väterglück: Kinder mit Down-Syndrom und ihre Väter**, Conny Wenk, Neufeld Verlag. Das Buch zeigt zahlreiche Porträts von Kindern mit Down-Syndrom und ihren Vätern.
- **Miteinander, Insieme, Deboriada, Lieder, Reime und Geschichten in drei Sprachen**, Athesia.

## Interessante Links

- [www.provinz.bz.it/elternbriefe](http://www.provinz.bz.it/elternbriefe)
- [www.provinz.bz.it/bookstart](http://www.provinz.bz.it/bookstart)
- [www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)
- [www.eltern.de](http://www.eltern.de)
- [www.eltern-bildung.at](http://www.eltern-bildung.at)
- [www.ane.de/](http://www.ane.de/)
- [www.babyguide.at](http://www.babyguide.at)



# Adressen

## Medizinische Notfälle

In medizinischen Notfällen kann unter der Telefonnummer „112“ über Festnetz oder per Handy ein Notfalleinsatz angefordert werden. Die Stelle ist Tag und Nacht erreichbar.

## Psychologische Beratung bieten folgende Einrichtungen

### Elterntelefon

Das **Elterntelefon** bietet einfach, schnell und kostenlos professionelle Hilfe in allen Fragen rund um das Elternsein (mit Beginn der Schwangerschaft):

Tel. 800 892 829  
von Mo-Fr von 09.30-12.00 Uhr  
und von 17.30-19.30 Uhr,  
auch E-Mail-Beratung ist möglich:  
beratung@elterntelefon.it

### Der psychologische Dienst

Bei belastenden Lebensumständen und verschiedenen Formen von Beeinträchtigungen bieten die Psychologinnen und Psychologen in den psychologischen Diensten Südtirols Erwachsenen, Kindern, Jugendlichen sowie MitarbeiterInnen von schulischen, sozialen und Gesundheits-Einrichtungen Beratung und Unterstützung. Interessierte können sich direkt an den Psychologischen Dienst wenden, auch ohne ärztliche Bewilligung bzw. Überweisung. Telefonische Vormerkung ist notwendig

### Bozen

Galileo-Galilei-Straße 2/E, 2. Stock  
Tel. 0471 435 001  
psichol.bz@sabes.it  
www.sabes.it/de/psychologie-territorium-bz.asp

### Meran

Tel: 0473 251 000  
psy.me@sabes.it

### Brixen

Tel. 0472 813100  
psychodienst.bx@sabes.it

### Bruneck

Tel. 0474 581805  
krankenhauspsychologieBK@sabes.it

## Informationen zu privaten Psychologen und Psychologinnen erhalten Sie bei der:

### Psychologenkammer der Provinz Bozen

Cesare-Battisti-Str. 1/A  
39100 Bozen  
Tel. 0471 261111  
info@psibz.org - www.psibz.org

### Familienberatungsstellen

Es gibt eine Reihe von Familienberatungsstellen in Südtirol. Sie bieten Familien, Paaren und Einzelpersonen Beratung und Hilfe bei der Bewältigung von Herausforderungen und Problemen.

### Familienberatungsstelle A.I.E.D.

Italienallee 13/M  
39100 Bozen  
Tel. 0471 979399  
info@aiedbz.it - www.aiedbz.it

### Familienberatungsstelle L'Arca

Sassaristraße 17/b  
39100 Bozen  
Tel. 0471 930546  
www.arca.bz

### Familienberatungsstelle Centro Studi-Mesocops

Lauben 22  
39100 Bozen  
Tel. 0471 976664  
www.mesocops.it

### Familienberatungsstelle fabe:

www.familienberatung.it  
Sparkassestraße 13  
39100 Bozen  
Tel. 0471 973519

J.B.-Purger-Str. 16  
39056 St. Ulrich  
Tel. 0471 973519

Rennweg 6  
39012 Meran  
Tel. 0473 210612  
meran@familienberatung.it

Hauptstraße 14 C  
39028 Schlanders  
Tel. 0473 210612  
meran@familienberatung.it

Oberragen 15  
39031 Bruneck  
Tel. 0474 555638  
bruneck@familienberatung.it

### Familienberatungsstelle

**P. M. Kolbe:**  
www.consultoriokolbe.it  
Mendelstr. 19  
39100 Bozen  
Tel. 0471 401959  
kolbebolzano@yahoo.it

Trattengasse 13  
39042 Brixen  
Tel. 0472 830920

Freiheitsstraße 106  
39012 Meran  
Tel. 0473 233411  
kolbemerano@yahoo.it

N.-Sauro-Straße 20  
39052 Leifers  
Tel. 0471 950600  
kolbelaives@yahoo.it

### Familienberatungsstelle Lilith

Marlingerstr. 29  
39012 Meran  
Tel. 0473 212545  
www.lilithmeran.com

### Caritas Männerberatung

Laubengasse 9  
Zweiter Eingang: Gumerplatz 6  
39100 Bozen  
Tel. 0471 324649  
www.caritas.bz.it  
mb@caritas.bz.it

## Unterstützung für Alleinerziehende

### Südtiroler Plattform für Alleinerziehende

Dolomitenstr. 14  
39100 Bozen  
Tel. und Fax 0471 300038

[www.alleinerziehende.it](http://www.alleinerziehende.it)  
[info@alleinerziehende.it](mailto:info@alleinerziehende.it)

**A.S.Di. - Zentrum für Beistand getrennter u. geschiedener Personen u. für Familien-Mediation**

Armando-Diaz-Str. 57  
 39100 Bozen  
 Tel. 0471 266110  
[www.asdibz.it](http://www.asdibz.it)  
[asdi.bolzano@micso.net](mailto:asdi.bolzano@micso.net)

**Unterstützung für Familien mit einem Kind mit Behinderung**

Familien mit Kindern mit Behinderungen werden von verschiedenen Gesundheitsdiensten begleitet, vor allem von den Psychologischen Diensten und den Diensten für Kinderrehabilitation und Kinderneuropsychiatrie (Gesundheitsbetriebe Bozen, Brixen, Bruneck und Meran). Ihre Familien werden auch in der Begleitung und Pflege des Kindes unterstützt (durch finanzielle Leistungen, Arbeitsfreistellungen der Eltern ...). Informationen und Beratung dazu bieten die zuständigen Sozialsprengel. Außerdem gibt es in Südtirol eine Reihe von Eltern und Betroffenen, die sich in privaten Sozialorganisationen für die Belange ihrer beeinträchtigten oder erkrankten Kinder engagieren und Beratung anbieten. Informationen dazu erhalten Sie beim

**Dachverband für Gesundheit und Soziales**

Dr. Streitergasse 4  
 39100 Bozen  
 Tel. 0471 324667  
[www.dsg.bz.it](http://www.dsg.bz.it)  
[info@fss.bz.it](mailto:info@fss.bz.it)

**Familienbegleitung und Pädagogische Frühförderung von Kindern mit Beeinträchtigung**

Dieser Dienst wendet sich an Familien, die ein Kind im Säuglings- bis Vorschulalter haben und sich Sorgen machen, weil es eine Entwicklungsverzögerung, Entwicklungsstörung oder Behinderung hat. Die Familienbegleitung und Frühförderung findet zu Hause statt, ist kostenlos und begleitet und informiert ergänzend zu den sanitären Diensten die Familie bei der Alltagsgestaltung, begleitet Eltern und Geschwister bei der persönlichen Auseinandersetzung mit der Behinderung des Kindes, informiert zu

spielerische Förderangebote in den verschiedenen Entwicklungsbereichen und begleitet den Übertritt des Kindes in den Kinderhort und Kindergarten sowie beim Übergang in die Schule.

Romstraße 7  
 39042 Brixen  
 Tel. 0472 820594

**Leistungen für Zivilinvaliden, blinde und gehörlose Kinder**

Informationen und Leistungen bietet die Agentur für soziale und wirtschaftliche Entwicklung

**ASWE Agentur für soziale und wirtschaftliche Entwicklung**  
 Tel. 0471 41 83 00  
 Landhaus 12,  
 Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 1  
 39100 Bozen  
[www.provinz.bz.it/aswe](http://www.provinz.bz.it/aswe)  
[aswe.asse@provinz.bz.it](mailto:aswe.asse@provinz.bz.it)

**Die Kinder- und Jugendanwaltschaft**

Die KJJA informiert über Rechte von Kindern und Jugendlichen, vertritt deren Interessen in politischen Gremien und fördert die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Einrichtungen, welche sich für Kinder und Jugendliche einsetzen. Auch können sich Kinder und Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen direkt an die KJJA wenden und erhalten dort Beratung, Unterstützung und wenn nötig werden Vermittlungsgespräche geführt. Zu Schwerpunktthemen organisiert die KJJA Projekte, hält Vorträge in Schulen, für Eltern und Fachpersonal.

Cavourstraße 23/c  
 39100 Bozen  
 Tel. 0471 946050  
[info@kinder-jugendanwaltschaft-bz.org](mailto:info@kinder-jugendanwaltschaft-bz.org)  
[www.kinder-jugendanwaltschaft-bz.org](http://www.kinder-jugendanwaltschaft-bz.org)

**Eltern-Kind-Zentren: [www.elki.bz.it](http://www.elki.bz.it)**

**Eltern Kind Zentrum Ahrntal Steinhaus**  
 Gatter 33 St. Jakob/Ahrntal  
 Tel. 348 9304721

**Eltern Kind Zentrum Auer**  
 Alte Landstraße Nr. 5  
 Tel. 339 2450146

**Eltern Kind Zentrum Bozen**

Rauschertorgasse 10  
 Tel. 0471 981 011

**Elki Bozner Boden**

Dolomitenstr. 14, Premstallerhof  
 Tel. 389 5233338

**Eltern Kind Zentrum Gries**

Grieser Platz 1c  
 Tel. 327 1191711

**Elki Tauschmarkt Bozen**

Rovigo Strasse 2/B  
 Tel. 340 7164978

**Eltern Kind Zentrum Brixen**

Dantestraße 29  
 Tel. 0472 802 134

**Elki Tauschmarkt Brixen**

Stadelgasse 5/d  
 Tel. 340 2406000

**Eltern Kind Zentrum Bruneck**

Paul von Sternbachstrasse 8  
 Tel. 0474 410 777

**Eltern Kind Zentrum Eppan**

St.-Michaels-Platz 7  
 Tel. 0471 663 823

**Elki Tauschmarkt Eppan**

J.-Innerhofer-Str. 17  
 Tel. 0471 661 668

**Eltern Kind Zentrum Gais**

Ulrich-von-Taufers-Str. 9  
 Tel. 340 4614144

**Eltern Kind Zentrum Jenesien**

Dorfstr. 14B  
 Tel. 0471 1888497

**Elki Kastelruth**

Paniderstr. 9  
 Tel. 377 6725700

**Eltern Kind Zentrum Klausen**

Frag 1  
 Tel. 0472 845 088

**Eltern Kind Zentrum Lana**

Franz-Höfler Str. 6  
 Tel. 0473 563 316

**Eltern Kind Zentrum Leifers**

Falcone-u.Borsellino-Platz 2  
 Tel. 0471 953 166

**Eltern Kind Zentrum Meran**

Petrarcastr. 3 F  
 Tel. 0473 237 323

**Eltern Kind Zentrum Naturns**

Schlossweg 12  
 Tel. 348 807 8108

**Eltern Kind Zentrum Neumarkt**

Bozner Straße 4  
Tel. 0471 813565

**Eltern Kind Zentrum Olang**

St.-Ägigius-Weg 6/B  
Tel. 346 859 1676

**Eltern Kind Zentrum Unsere liebe Frau im Walde-St. Felix**

Holzweg 12

**Eltern Kind Zentrum Sarntal**

Runggenerstr. 11  
Tel. 328 8437987

**Elki Schlanders**

Dr.-Karl-Tinzlstraße 12  
Tel. 339 7967061

**Eltern Kind Zentrum Sterzing**

Streunturgasse 5  
Tel. 0472 768 067

**Elki Tauschmarkt Sterzing**

Jaufengasse 5  
Tel. 333 786 6337

**Eltern Kind Zentrum Tramin**

Im Anger 1  
Tel. 0471 860 771

**Eltern Kind Zentrum Völs**

Bodenweg 6  
Tel. 371 3112609

**Eltern Kind Zentrum Vintl**

Wiedenhofeggstr. 3c  
Tel. 371 3510380

**Der Katholische Familienverband Südtirol**

Er vertritt die Interessen der Familien in Südtirol und bietet ein vielfältiges Programm zu Familienbildung, Familienfreizeit und Familienhilfe.

**Katholischer Familienverband Südtirol (KFS)**

Wangergasse 29  
39100 Bozen  
Tel. 0471 974778  
info@familienverband.it  
www.familienverband.it

**Familienagentur**

Die Familienagentur ist Anlaufstelle für Fragen, Ansuchen und Projekte in den Bereichen Familienbildung, Kleinkindbetreuung, Sommer- und Nachmittagsbetreuung, Männerinitiativen, Familienmediation, familienfreundliche Unternehmen und für die Initiativen „Bookstart – Babys lieben Bücher“ und „Elternbriefe“.

**Familienagentur**

Landhaus 12,  
Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1  
39100 Bozen Tel. 0471 418 360  
www.provinz.bz.it/familie



**Der EuregioFamilyPass bietet viele Vorteile für Südtiroler Familien:**

- Ermäßigungen für Familien in Geschäften und Einrichtungen in Südtirol
- Fahrausweis zum Familientarif für den öffentlichen Nahverkehr in Südtirol
- demnächst auch Vergünstigungen in Geschäften und Einrichtungen in der Europa-region Tirol-Südtirol-Trentino

Informationen dazu unter  
www.provinz.bz.it/familypass





# Empfehlen Sie die Elternbriefe bitte weiter!



Mit den Elternbriefen entspannt durch den Familienalltag!

Wissenswertes, Überraschendes und Hilfreiches über das Leben mit Kindern – einfach gleich nach der Geburt Ihres Kindes kostenlos abonnieren.

Familien-  
agentur

Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1

39100 Bozen

Tel. 0471 418360

[elternbriefe@provinz.bz.it](mailto:elternbriefe@provinz.bz.it)

[www.provinz.bz.it/elternbriefe](http://www.provinz.bz.it/elternbriefe)

## Literatur

- Elternbriefe der Stadt München, Sozialreferat der Landeshauptstadt München (Hg.), Deutschland  
Elternbriefe, Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend (Hg.), Österreich  
Abt, R., Bosch, I., Mackrell, V., Traum und Schwangerschaft, Daimon, Basel 1996  
Alberti, B., Die Seele fühlt von Anfang an, 3. Auflage, Kösel, München 2008  
Barth, B., Was mein Schreibbaby mir sagen will, Beltz, Basel 2008  
Bauer, J., Warum ich fühle was du fühlst, 4. Auflage, Heyne, Hamburg 2006  
Beebe, B., Lachmann, F., Säuglingsforschung und die Psychotherapie Erwachsener, Klett Cotta, Stuttgart 2004  
Brisch, K. H., Bindung und Trauma, 2. Auflage, Klett Cotta, Stuttgart 2006  
Brisch, K. H., Der Säugling – Bindung, Neurobiologie und Gene, Klett Cotta, Stuttgart 2008  
Brisch, K. H., Die Anfänge der Eltern-Kind-Bindung, Klett Cotta, Stuttgart 2007  
Brisch, K. H., Wege zu sicheren Bindungen in Familie und Gesellschaft, Klett Cotta, Stuttgart 2009  
Cierpka, M., Windaus, E., Psychoanalytische Säuglings-Kleinkind-Eltern-Psychotherapie, Brandes & Apsel, Frankfurt 2007  
Deutscher Familienverband (Hg.), Handbuch Elternbildung 1, Leske u. Gudrich, Opladen 1999  
Deutscher Familienverband (Hg.), Handbuch Elternbildung 2, Leske u. Gudrich, Opladen 1999  
Deyringer, M., Bindung durch Berührung, Leutner, Berlin 2008  
Diem-Wille, G., Das Kleinkind und seine Eltern, Kohlhammer, Stuttgart 2003  
Dornes, M., Die frühe Kindheit, 7. Auflage, Fischer, Frankfurt 2003  
Dornes, M., John Bowlby und die Bindungstheorie, Helmes, Berlin 2006  
\*vergleiche F-NETZ Nordwestschweiz (Hg.), Wie ich in deiner Obhut wachse, Basel 2003  
Fontanel, B., Babys in den Kulturen der Welt, 4. Auflage, Gerstenberg, Hildesheim 2008  
Gloger-Trippelt, G., Schwangerschaft und Geburt, Carl Auer, Heidelberg 2000  
Gmür, P., Mutter-SeelenAllein – Erschöpfung und Depression nach der Geburt, Familienpraxis Gesundheit (Hg.), Zürich 2000  
Goldman, M., Vater und Kind, Mosaik, München 2006  
Graf, J., Wenn Paare Eltern werden, Beltz, Basel 2002  
Green, V., Emotionale Entwicklung in der Psychoanalyse, Bindungstheorie und Neurowissenschaften, Brandes Apsel, Frankfurt 2005  
Harms, T., Emotionale Erste Hilfe, Leutner, Berlin 2008  
Harms, T., Auf die Welt gekommen, Leutner, Berlin 2000  
Häfler F., Schepker, R., Kindstod und Kindstötung, Medizinisch wissenschaftlicher Verlag, Berlin 2008  
Hofecker Fallahpour, M., Was Mütter depressiv macht, Huber, Bern 2005  
Hüther, G., Krens, I., Das Geheimnis der ersten neun Monate, Beltz, Basel 2005  
Israel, A., Frankfurt, Der Säugling und seine Eltern – psychoanalytische Behandlung frühster Entwicklungsstörungen, Brandes Apsel, Frankfurt 2007  
Janssen, H., Hypnotherapeutische Geburtsvorbereitung, Peter Lang, Frankfurt 2004  
Janus, L., Die Psychoanalyse der vorgeburtlichen Lebenszeit und der Geburt, Psychosozial-Verlag, Gießen 2000  
Janus, L., Pränatale Psychologie und Psychotherapie, Mattes, Heidelberg 2004  
Kitzinger, S., Schwangerschaft und Geburt, Dorling & Kindersley, London 2005  
Klaus, M., Klaus, P., Das Wunder der ersten Lebenswochen, Mosaik, München 2003  
Klaus, M., Klaus, P., Der erste Bund fürs Leben, Rowohlt, Hamburg 1997  
Klaus, P., Simkin, P., When survivors give birth, Classic day, Washington 2005  
Kleinschmidt, D., Thorn, P., Kinderwunsch und professionelle Beratung, Kohlhammer, Stuttgart 2008  
Klöckner, D., Phasen der Leidenschaft, Klett Cotta, Stuttgart 2007  
Laue, B., 1000 Fragen an die Hebamme, 5. Auflage, GU, München 2008  
Leman, K., Geschwisterkonstellationen, myg, München 2002  
Lorenz-Wallacher, L., Schwangerschaft, Geburt und Hypnose, Carl Auer, Heidelberg 2003  
Moll, G., Dawirs, R., Niescken, S., Hallo hier spricht mein Gehirn, Beltz, Basel 2006  
Papousek, M., Vom ersten Schrei zum ersten Wort, Hans Huber, Bern 2001  
Papousek, M., Wurmser, H., Schieche, M., Regulationsstörungen der frühen Kindheit, Huber, Bern 2004  
Pedrina, F., Mütter und Babys in psychischen Krisen, Brandes und Apsel, Frankfurt 2006  
Petri, H., Geschwister Liebe und Rivalität, Kreuz, Stuttgart 2006  
Piontelli, P., Vom Fetus zum Kind. Die Ursprünge des psychischen Lebens, Klett Cotta, Stuttgart 1996  
Regan, L., Meine Schwangerschaft Woche für Woche, Dorling & Kindersley, London 2006  
Richter, R., Schäfer, E., Das Papa Handbuch, 4. Auflage, GU, München 2007  
Rohde A., Dorn, A., Gynäkologische Psychosomatik und Gynäkopsychiatrie, Schattauer, Stuttgart 2007  
Schenk, H., Wie viel Mutter braucht der Mensch, 6. Auflage, rororo, Hamburg 2005  
Schiefenhövel, W., Gebären – Ethnomedizinische Perspektiven und neue Wege, 3. Auflage, Verlag für Wissenschaft und Bildung, Berlin: (1995)  
Schlenz K., Mensch Papa, Mosaik, München 1996  
Sears, W., Sears M., The Baby Book, Little, Brown and Company, 2003  
Some, S., In unserer Mitte, 2. Auflage, Orlanda, Berlin 2005  
Stadelmann, I., Die Hebammensprechstunde, 3. Auflage, Stadelmann, Ermengerst 2005  
Stern, D., Buschweiler, N., Geburt einer Mutter, Piper, München 2000  
Stern, D., Die Lebenserfahrungen des Säuglings, Klett Cotta, Stuttgart 2003  
Stern, D., Die Mutterschaftskonstellation, Klett Cotta, Stuttgart 1998  
Thöni, A., Fraioli, R., Lacqua e la nascita, Edizioni red, Milano 2009  
von Cramm, D., Unser Baby, 3. Auflage, GU, München 2007  
Wahlgren, A., Das Durchschlafbuch, 1. Auflage, Beltz, Basel 2008  
Weidemann-Böker, P., Das neue Ein- u. Durchschlafbuch, 1. Auflage, Oberste Brink, Stuttgart 2007  
Wiefel, A., Schreibabys, Knauer, München 2005  
Wittmaack, C., Zwergenalarm, Schwarzkopf, Berlin 2008  
Wortmann-Fleischer, S., Downing, G., Hornstein, C., Postpartale psychische Störungen, Kohlhammer, Stuttgart 2006



**Der 4. Elternbrief bietet viel Wissenswertes rund um das ein- bis zweijährige Kind. Nach dem Motto: Mit den Elternbriefen entspannt durch den Familienalltag!**

**Vorschau:**

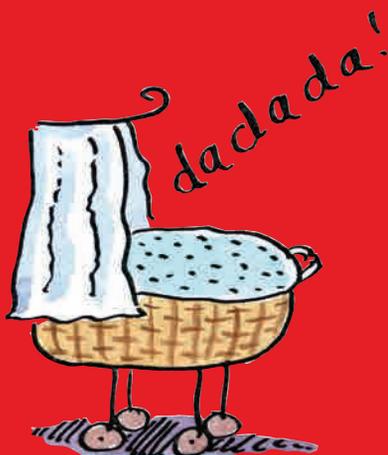
Folgende Themen erwarten Sie im 4. Elternbrief „12-24 Monate, Gehen, sprechen, selber machen ...“:

- Das kann ich schon alleine – verlass mich nicht
  - Sag mir, wie die Welt heißt
  - Feste fürs Leben
  - Forschen und Spielen
  - „Ich esse, was die Mami isst!“
- ... und vieles mehr!**



**Der 4. Elternbrief wird Ihnen kurz vor dem ersten Geburtstag Ihres Kindes zugesandt.**

Sollten Sie die kostenlosen Elternbriefe noch nicht abonniert oder Ihren Wohnsitz geändert haben, wenden Sie sich bitte an die unten angegebene Adresse.



**Information und Bestellung:**

Familienagentur  
 Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1  
 39100 Bozen  
 Tel. 0471 418 360  
[www.provinz.bz.it/elternbriefe](http://www.provinz.bz.it/elternbriefe)  
[elternbriefe@provinz.bz.it](mailto:elternbriefe@provinz.bz.it)