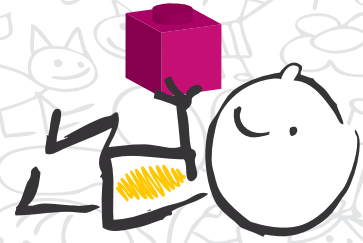


8. Elternbrief



Sind andere Babys schon weiter?

Die dreijährige Daniela – das erste Kind ihrer Eltern – war schon als Baby lebhaft und aufgeweckt. Gerade noch lag sie friedlich im Bettchen, schon stand sie fest auf eigenen Füßen und eroberte ihre Welt.

Bei Jasmin, der Zweitgeborenen, dauerte es lange, bis sie sich ans Krabbeln machte, und schien dann ewig krabbeln zu wollen, bis sie mit großem Gestöhne die Senkrechte entdeckte. Eine ganze Zeit lang blieb sie dann doch beim Krabbeln – bis ins „hohe“ Alter von 16 Monaten! Die Eltern verglichen und fanden: Daniela sei die Fixere und Klügere der beiden. Aber ist das wirklich so?

Jedes Kind ist doch einmalig und hat sein eigenes Tempo, in dem es sich entwickelt! Ob es mit elf oder 15 Monaten laufen lernt, ist für seine spätere Entwicklung gleichgültig.

Auch können sich die unterschiedlichen Fähigkeiten eines Kindes unterschiedlich früh oder spät entwickeln. Ein Kind, das früh läuft, erlernt das Sprechen vielleicht erst spät (manche Kinder brauchen für beides länger). Alle diese Fähigkeiten müssen reifen, und das kann nicht erzwungen werden.

Sie können aber jeden Schritt, zu dem Ihr Kind selbst bereit ist, unterstützen.

Legen Sie ein Spielzeug so hin, dass sich das Baby vorwärts bewegen muss, um es zu bekommen. Sie können Ihr Kind anregen – aber krabbeln, sich setzen, laufen muss es alleine, dann, wenn es so weit ist. Jede Stufe baut auf einer anderen auf. Ein Kind, das seinen Rücken noch nicht gut halten kann, kann nicht frei sitzen und hat auch die Hände nicht frei zum Spielen und Essen in dieser Position.

An dieser Stelle sei davor gewarnt, Babys in Laufflerngeräte zu setzen! Das Kind kann sich darin zwar fortbewegen, es wird dabei aber nicht üben, seine Muskulatur zu stärken.

Im Gegenteil! Entwicklung verläuft nicht nur in geraden Bahnen. Große Schritte werden gemacht, dazwischen Ruhepausen eingelegt und manchmal scheint sich ein Kind sogar „zurückzuentwickeln“. Während sich Ihr Baby in neuen Fähigkeiten übt, vernachlässigt es vielleicht für eine Weile andere, die es schon gut konnte. Es vergisst sie

aber nicht etwa, sondern legt sie auf Eis“, weil andere Tätigkeiten seine ganze Energie beanspruchen.

Um sich positiv entwickeln zu können, braucht ein Baby Eltern, bei denen es sich geborgen fühlt, und eine Umwelt, die es zu neuen Taten anregt.

Es kann sich nicht zum Stehen hochziehen, wenn nichts in seiner Nähe ist, woran es sich festhalten kann. Und wie sollte es Dinge begreifen, wenn es nicht anfassen darf, was es sieht? In jedem Fall ist Ihre Freude an seiner Entwicklung die beste Anregung, die Sie ihm geben können!

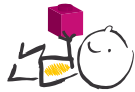
Neue Aussichten

Mit acht Monaten können sich viele Babys schon in irgendeiner Weise fortbewegen: Das eine krabbeln unermüdlich von der Mutter zum Stofftier und zurück, hin und her. Ein anderes Baby kämpft noch mit seinem Körper, der ihm noch nicht so gehorcht, wie es das will – manchmal wochenlang! Schließlich gelingt es ihm, Füße und Hände so einzusetzen, dass es sich vorwärts bewegen kann. Ganz allein! Wie stolz ist ein Baby, wenn es wieder etwas geschafft hat! Und was es in dieser Zeit alles entdeckt! Einen Stuhl zum Beispiel: Von Ihrem Arm aus betrachtet, war er für Ihr Baby jedes Mal ein anderer Gegenstand, je nachdem, aus welchem Blickwinkel es ihn sah. Jetzt, wo es um ihn herumkrabbeln, ihn rundherum betasten und untersuchen kann, stellt es erstaunt fest, dass das ja immer dasselbe Ding ist. **Stück für Stück setzt ein forschendes Baby seine Welt neu zusammen.**

Sicher ist Ihnen schon aufgefallen, dass Ihr Baby während seiner ersten Entdeckungsreise immer wieder zu Ihnen zurückkommt – so, als wolle es sich rückversichern, dass Sie noch immer da sind. Ein kurzes Kuscheln und Ihr Baby macht sich wieder davon, aufgetankt mit neuer Energie. Auch aus der Ferne bleibt Ihr Kind mit Ihnen in Verbindung. Gerade noch ist es übermütig losgezogen, schon zögert es vielleicht, blickt zu Ihnen zurück, als wolle es sich vergewissern, ob Sie mit seinem Ausflug auch einverstanden sind. Ein ermutigender Blick, ein Lächeln, und es wird seine Unternehmung fortset-

»Schritt für Schritt entdecken und gestalten Babys ihre Welt.«





zen. Ein Erschrecken, ein Zögern Ihrerseits, und es wird vielleicht wieder umkehren. Andere Babys bleiben noch eine ganze Weile lieber zu Mamas oder Papas Füßen sitzen und sind zufrieden, alles um sich herum genau zu beobachten. Sie lernen mit den Augen.

Alle Kinder aber brauchen unsere Ermutigung. Dann wird auch bei dem vorsichtigsten Kind irgendwann der Entdeckergeist über alle Ängstlichkeit siegen.

Misserfolge gehören zum Üben dazu! Es ist nicht nötig, immer gleich helfend einzugreifen. In diesem Alter sind Kinder erstaunlich unempfindlich bei Zusammenstößen mit der manchmal recht harten Wirklichkeit.

Der Entdeckergeist Ihres Kindes sollte möglichst selten durch ein Laufgitter eingeengt werden. Gegen kurze Aufenthalte im Laufstall hat ein Baby aber meistens nichts einzuwenden. Hier ist die Welt überschaubar, und bald wird es entdecken, wie gut man sich an den Stäben hochziehen kann. Als Dauerlösung ist ein Laufgitter aber nicht geeignet – höchstens als Schutz für Ihre Pflanzen!

Nichts ist vor dem Baby sicher

Jetzt, wo Ihr Kind beginnt auf Entdeckungsreisen zu gehen, ist es an der Zeit die Räume kindersicher zu machen. Gehen Sie am besten mal in die Hocke und betrachten Sie die Wohnung aus der Sicht Ihres Kindes: Wie sicher sind Ihre Regale? Sie sollten fest in der Wand verankert sein, denn wer weiß, wann Ihr Kind auf die Idee kommt, sich daran hochzuziehen. Nicht mehr lange und es kann auch Schubladen herausziehen! Jedes Kind greift irgendwann nach der Tischdecke, in der Vorstellung, es könnte sich daran hochziehen. Entfernen Sie die Decke. Töpfe und Pfannen sollten Sie sicherheitshalber auf die hinteren Herdplatten stellen oder so, dass das Kind nicht an die Griffe herankommt.

Besonderes Interesse finden Kabel und offene Steckdosen, Reißnägel, Messer, Scheren, Nähutensilien und Streichhölzer. Auch Kosmetika, Alkohol, Arznei- und Reinigungsmittel gehören nicht in die Reichweite von Kinderhänden.

Kindliche Neugier kennt keine Grenzen. Und alles wandert in den Mund. Auch herumliegende Zigaretten. Schon eine einzige kann eine schwere Nikotinvergiftung auslösen! Auch bei Ihren Zimmerpflanzen sollten Sie sich informieren, ob giftige darunter sind. Lassen Sie bitte auch keine Plastiktüten herumliegen. Ihr Baby könnte auf die Idee kommen, sich eine über den Kopf zu ziehen – dann droht Erstickungsgefahr! Lieber einmal gründlich umräumen als pausenlos hinter dem Baby herzurrennen!

Schmusen und knuddeln

Wenn Sie sich jetzt die ersten Fotos Ihres Babys anschauen, fällt Ihnen sicher auf, wie sehr Ihr Kind sich verändert hat. Es ist nicht einfach nur gewachsen. Sein ganzer Körper hat sich gewandelt. Es richtet sich langsam auf, ist aktiver, beweglicher geworden. Ohne Windeln kann es nach Herzenslust strampeln und seinen Körper kennen lernen. Jede Stelle wird betastet und untersucht. Wahrscheinlich entdeckt Ihr Kind jetzt auch, dass es besonders lustvoll ist, wenn es sich an seinen Geschlechtsteilen berührt. Können Sie das zulassen, oder ist Ihnen dabei unbehaglich zumute?

Ihr Baby unterscheidet noch nicht zwischen intimen Körperstellen und anderen. Es kennt auch keine Schamgefühle. Das Kind fasst sich gern an, ob am Bauch, am Penis oder an der Scheide. Je eigenständiger es dies tun darf, desto sicherer wird es sich in seinem Körper zu Hause fühlen.

Wenn Sie beim Waschen oder Wickeln seine Körperteile benennen, vergessen Sie dabei die Geschlechtsteile nicht. Es ist unwichtig, welche Begriffe Sie verwenden. Hauptsache, Ihr Kind spürt, dass auch seine Geschlechtsteile zu ihm gehören, dass sie „richtig“ sind und nicht etwas, worüber man nicht spricht.

Wahrscheinlich hat Ihr Baby nichts dagegen, wenn es beim Spielen etwas wilder zugeht. Vom Papa hochgestemmt zu werden, auf Mamas Knien zu reiten oder sich nach einer wilden Krabbeljagd von ihr fangen zu lassen, das macht ihm jetzt sicher Spaß. Und wenn Sie sich nach dem Baden zu ihm herunterbeugen, auf seinen Bauch



Erste Hilfe bei Vergiftungen

Rund um die Uhr erfahren Sie in Notfällen Auskünfte bei der Vergiftungsinformationszentrale:
01/406 43 43

Für den Fall, dass Ihr Kind trotzdem etwas Giftiges erwischt und verschluckt, hier ein paar wichtige Tipps zur Ersten Hilfe: Die Nummer des nächsten GIFTNOTRUFES (erfahren Sie über Ihren Kinderarzt!) aufs Telefon kleben, um im Ernstfall sofort anrufen zu können!

Bei Alkohol-, Tabak- oder Medikamentenvergiftungen das Kind viel Wasser (keinesfalls Milch!) trinken und erbrechen lassen (notfalls Finger in den Hals stecken und das Kind bäuchlings übers Knie legen).

Kein Erbrechen bei ätzenden Mitteln (z.B. Entkalker, Rohrreiniger, Essigessenz)!

Kein Wasser bei schäumenden Reinigungsmitteln (kann die Atmung behindern)!

Giftstoffe, aber auch Pflanzenteile und Erbrochenes mit in die Klinik nehmen. RUHE BEWAHREN!



prusten oder seine Arme oder Schenkel massieren, dann versteht es die Botschaft: Du bist toll!

Ja, ein Baby von acht Monaten ist wirklich zum Knuddeln. Aber Vorsicht: Ihr Kind ist keine Puppe! Und nicht dazu da, alles mit sich machen zu lassen. Auch nicht von Ihnen, seiner Mutter oder seinem Vater! Aber das hat Ihnen Ihr Baby sicher schon zu verstehen gegeben. Beim Wickeln und Anziehen zum Beispiel: Da strampelt es wild, rollt sich hin und her und kann seinen ganzen Körper versteifen, wenn es nicht will, dass an ihm herumhantiert wird.

Sie können Ihr Kind aber zur Mitarbeit gewinnen, wenn Sie ihm erklären, was Sie jeweils gerade mit ihm vorhaben. Beim Wickeln sorgt zusätzlich eine kleine, fast leere Cremedose dafür, dass der kleine Rebell beschäftigt ist und die lästige Prozedur über sich ergehen lässt. Nicht immer werden Sie Zeit und Lust haben, geduldig auf Ihr Kind einzugehen. Sie haben es eilig oder sind müde, abgesehen. Erklären Sie Ihrem Kind, warum alles heute schneller gehen muss. Zwar wird es Ihre Worte nicht verstehen, aber, dass Sie es ernst nehmen, hört es aus Ihrer Stimme heraus! Ein widerspenstiges Kind ist manchmal schwer auszuhalten. Aber andererseits: Ist es nicht auch ganz wichtig, „nein“ sagen zu können?

Um das zu lernen, muss ein Kind ausdrücken dürfen, was ihm gefällt und was nicht. Dass es sich wehrt, wenn es sich unwohl fühlt, ist eine gesunde Sache. Schließlich kann es noch nicht sagen, was es empfindet: Ich will nicht! Ich möchte spielen! Ich bin nicht hungrig! Genug geschmückt, ich bin müde! Wo sonst sollte ein Baby lernen, seine Gefühle zu zeigen, wenn nicht bei Ihnen?

Der liebe lange Tag

Menschen, die mit Babys leben, sind ständig auf den Beinen: einkaufen, kochen, Wäsche waschen, füttern, wickeln. Das Baby, um das sich alles dreht, nimmt selten Rücksicht auf so einen vollgestopften Tagesplan.

Daniel z.B. hat gerade die Küche geputzt. Er setzt sich zu Sarah an den Tisch und bindet ihr das Lätzchen um. Patsch, landen ihre Finger im Brei, und Sarah, Papa und der Fußboden sehen jetzt gar nicht mehr sauber aus. Dabei wollte sie beim Essen nur ein bisschen mithelfen. Wenn sie selbst einen Löffel in die Hand bekommt, kann Daniel seine Tochter in Ruhe füttern, während sie mit ihrem Löffel den Brei durchpflügt. Denis sitzt im Hochstuhl. Vor ihm ein Schlüsselbund. Im nächsten Moment fliegt er klirrend zu Boden. Katharina bückt sich, hebt die Schlüssel auf und legt sie wieder hin. Ehe sie sich versieht, fliegen die Schlüssel wieder runter. Katharina ermahnt ihr Kind, „mit dem Unsinn aufzuhören“, und findet es gar nicht komisch, als die Schlüssel nach einer Sekunde wieder durch die Gegend sausen. „Denis will mich ärgern. Als hätte ich nicht genug zu tun. Ich lass’ mich doch nicht zum Narren halten!“

Verständlich – stimmt aber nicht! Denis erprobt seine Fähigkeiten. Er kann inzwischen ganz sicher greifen. Neu ist: Er kann jetzt auch gezielt loslassen. Er kneift die

Augen zusammen, weil er schon erwartet, dass es gleich sheppern wird. Denis erforscht das Gesetz der Schwerkraft: Fällt alles runter, wenn ich es loslasse? Immer? Spielen Sie also ruhig hin und wieder mit. Ihr Baby braucht Sie, um seine Versuche durchzuführen.

Neuerdings macht Denis auch die Nacht zum Tage. Bis vor kurzem noch war er abends erschöpft und rasch auf Mamas oder Papas Arm eingeschlafen. Und jetzt: Kaum ist er eingnickt, reißt er schon wieder die Augen auf, reckt sich hoch und will runter vom Arm, will spielen. Auch nachts wacht er häufiger wieder auf und ist nur mit der Flasche zu beruhigen. „Denis erlebt jetzt am Tag so viel, das lässt ihn einfach nicht zur Ruhe kommen“, vermutet Katharina. „Und wenn wir dann nach dem Essen noch mit ihm rumtoben, dreht er noch mal so richtig auf.“

Die Eltern versuchen ihren eigenen Rhythmus ein bisschen umzustellen und den Tag ganz ruhig ausklingen zu lassen. Statt mit ihm zu toben, setzt sich einer von beiden nach dem Essen zu Denis ans Bett. Spielt dort noch ein bisschen mit ihm und erzählt ihm dann, wer jetzt auch schon alles schläft: die Oma, das Kuschtier, die Nachbarin und auch ihr Hund ... Auf die nächtliche Flasche soll Denis allmählich verzichten lernen. Er hat sich einfach daran gewöhnt und wird vielleicht schon allein deswegen wach. Es wird sicher noch eine Weile dauern, bis die drei ihren Weg zu ruhigeren Abenden und Nächten gefunden haben. Der entscheidende Anfang ist aber gemacht. Auch Sie blicken abends auf einen anstrengenden Tag zurück.

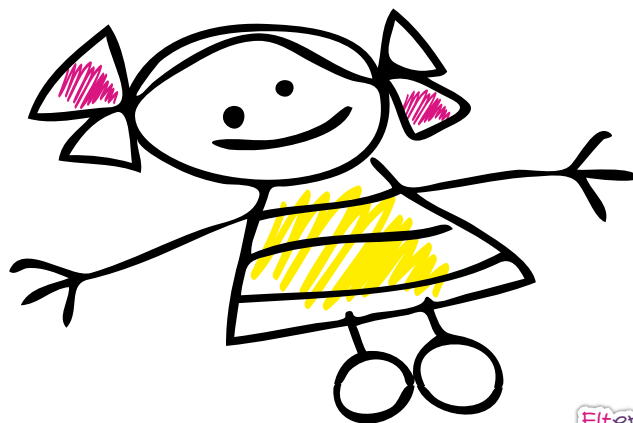
Wenn Sie dabei sind, den Tagesplan für morgen aufzustellen, bedenken Sie doch mal folgende Fragen:

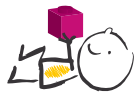
- Ist es wirklich nötig, diese Arbeit jetzt zu erledigen?
- Wem schadet es, wenn sie nicht gemacht wird?
- Gibt es jemanden, der helfen kann?

In jedem Haushalt werden es andere Dinge sein, die man weglassen oder einem anderen übertragen kann.

Eines aber können Sie keiner Person überlassen: etwas für sich selbst zu tun!

Wenn Sie warten, bis irgendwann einmal von allein die Zeit dafür übrig bleibt, kommen Sie bestimmt nicht dazu. Zeit bleibt nämlich nie „übrig“! Möchten Sie wieder öfter mit Ihren Freunden zusammen sein? An Ihrem Baby muss es nicht scheitern. Nehmen Sie es einfach mit, wenn Sie Ihre Freunde besuchen. Packen Sie Proviant und Schlafutensilien ein, und denken Sie daran: Ihr Baby hat auch gern etwas dabei, mit dem es sich beschäftigen kann und das es schon von zu Hause kennt – seinen Teddy.





Wenn Sie mit Ihrem Baby verreisen wollen ...

... gibt es ein paar Dinge zu bedenken.

Manche Kinder sind unterwegs unruhiger als zu Hause. Weil sie gerade so viele Abenteuer erleben, ist ihr Bedarf an Neuem vielleicht gedeckt. Andererseits ist der Wunsch der Eltern, mal aus den eigenen vier Wänden herauszukommen, meist stark genug, um Schwierigkeiten zu meistern.

Wenn Sie sich die folgenden Punkte sicherheitshalber durch den Kopf gehen lassen, werden Sie hoffentlich einen erholsamen Urlaub haben:

- In Ihrem **Quartier** sollte Ihr Kind ruhig mal schreien dürfen, ohne dass sich Wirtsleute und andere Urlauber beschweren. Familienfreundliche Unterkünfte können Sie bei Familien- und Wohlfahrtsverbänden erfragen. Erkundigen Sie sich dort auch nach Möglichkeiten einer finanziellen Unterstützung.
- Denken Sie bei der **Auswahl Ihres Reiseziels** daran, dass die Anreise für alle umso anstrengender wird, je länger sie ist: Auch die Umstellung auf ein anderes Klima strengt ein Baby an.

Gehen Sie mit Ihrem Kind vor der Reise sicherheitshalber noch einmal zu Ihrem **Kinderarzt**, er kann Ihnen **Medikamente** verschreiben, die Sie auf der Reise brauchen könnten (Fieberzäpfchen, Nasen- und Ohrentropfen usw.), und Ihnen sagen, was bei Darmstörungen zu tun ist.

- Notieren Sie sich am Urlaubsort für alle Fälle Adresse und **Telefonnummer** des nächsten **Kinderarztes**. Im Ausland kann Ihnen die österreichische Auslandsvertretung (Botschaft, Konsulat) deutschsprachige Ärzte nennen.
- Wenn Sie in einen kleineren Ort oder ins Ausland fahren, empfiehlt es sich, alle nicht leicht verderblichen **Lebensmittel**, an die Ihr Kind gewöhnt ist, mitzunehmen.
- Falls Sie mit dem **Auto reisen**: Achten Sie auf den richtigen Einbau des Kindersitzes und schnallen Sie Ihr Kind immer fest an. Im Sommer sollten Sie einen Sonnenschutz am Fenster anbringen, damit es nicht zu heiß wird.
- Bei **längeren Fahrten**: Pausen nicht vergessen! Parken Sie Ihr Auto im Schatten und verschaffen Sie sich und Ihrem Baby Bewegung.
- Wenn Sie **fliegen**, braucht Ihr Kind für Start und Landung etwas zum Nuckeln, das hilft gegen den Druck in den Ohren.
- Umweltfreundlicher ist das Reisen mit der **Bahn**! Und familienfreundlich ist es auch: Ihr Kind kann sich freier bewegen und Sie können sich besser um sein und Ihr Wohlergehen kümmern. Reisegepäck können Sie vorausschicken.



- Mit einer **anderen Familie** zu verreisen, kann sehr entlastend sein. Ob Sie Zelten fahren oder eine Wohnung mieten: Wenn sich alle Erwachsenen die Arbeit teilen und sich beim Babysitten abwechseln, haben Kinder und Eltern mehr von der Reise.
- Vielleicht denken Sie, allein, ohne Ihr Kind, würden Sie sich am allerbesten erholen? Erinnern Sie sich noch daran, was im letzten Brief über das Fremdeln geschrieben stand? Gerade jetzt kann eine Trennung von den Eltern bei einem Kind heftige Ängste vor dem Verlassenwerden auslösen, auch wenn es die Person, bei der es in Obhut gegeben werden soll, noch so gut kennt. Ob die Eltern in einer Woche zurückkommen wollen oder in drei Tagen – für ein Kind ist das eine Ewigkeit!

Ein kleiner Trost: **Kleine Kinder brauchen keinen Urlaub, im Gegenteil. Bis zum Schulalter bevorzugen viele Kinder ihre gewohnte Umgebung.** Wenn Sie also Ihren Urlaub zu Hause verbringen: Gönnen Sie sich ab und zu etwas Besonderes, etwas, wofür Sie sich sonst nie Zeit nehmen. Und vergessen Sie nicht: Vater und Mutter brauchen auch Erholung! Gerade der Urlaub kann eine gute Gelegenheit für Eltern sein, sich gegenseitig zu entlasten. Und für Väter, endlich einmal Zeit für ihr Kind zu haben.

Es gibt auch harte Zeiten ...

Neben all dem, was wir miteinander und mit unseren Kindern an Liebe und Freude erleben können, gibt es auch Zeiten, in denen wir nicht mehr weiter wissen: Wenn Sie oder Ihr Lebenspartner zum Beispiel arbeitslos geworden sind. Wenn Sie sich mit Ratenzahlungen übernommen haben. Wenn jemand in der Familie erkrankt oder man sich von einer geliebten Person trennen muss. **Es ist wichtig, dass Sie sich Hilfe holen, wenn Sie das Gefühl haben, allein aus Ihrem Tief nicht herauszukommen und Angst haben zu verzweifeln. Zugeben, dass man allein nicht mehr weiter weiß, erfordert Mut. Wenn Sie den aufbringen können, haben Sie schon einen wichtigen Schritt getan, Ihre Situation zu verändern.**