



KALEIDOSKOP DER GEDANKEN

Ratgeber für zufriedene Eltern



Domeček Hořovice



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



Město Hořovice

podpořeno z fondu Česko - Švýcarského partnerství

10 Tipps für glückliche

1. Verzichten Sie auf alles, was „man sollte“.

Es gibt auf der Welt jede Menge Besserwisser, die eine ganz genaue Vorstellung von Perfektion haben und die auch nicht zögern, diese bei jeder passenden und unpassenden Gelegenheit zum besten zu geben:

„Zu unserer Zeit ...“ „Das würde ich niemals tun und niemals erlauben...“ „Wie kannst du bloß ...“

Wenn Sie ständig nur den idealen Zustand vor Augen haben, geht die tatsächliche Gegenwart an Ihnen vorbei. Außerdem sind diese Ratschläge nicht selten von der Sorte, wie es wäre, wenn ein Eskimo einem Kongolesen empfiehlt, was dieser im Falle einer Hitzewelle tun sollte. Vertrauen Sie auf sich selbst, und wenn Sie sich nicht sicher sind, hören Sie sorgfältig zu und beobachten die Realität. Die Lösung verbirgt sich in der Gegenwart.

2. Verzichten Sie darauf, sich mit anderen zu vergleichen

Mutterschaft ist kein Wettstreit. Aber die Gesellschaft ist insgesamt so programmiert, dass jemand, der keine Spitzenleistung bringt, sozusagen gar nicht existiert. Es ist völlig gleichgültig, ob die Nachbarin 3x pro Woche Kuchen bäckt und jeden Abend ein warmes Abendessen aufischt (und das mit drei Kindern!), während Sie es mit einem Kind nicht einmal schaffen, für Ihren Mann ein simples Abendbrot zu richten. Vergessen Sie, dass Ihre Mutter um vier Uhr in der Früh aufgestanden ist und noch bevor alle anderen wach waren ein halbes Feld umgegraben und danach alle abgefüttert hatte, bevor sie in die Arbeit ging. Sie sind nicht Ihre Mutter. Sie sind eine eigenständige Person und wie Sie es sich einrichten, so wird es sein. Die Tatsache, dass es alle so machen, heißt noch lange nicht, dass auch Sie es sklavisch übernehmen müssen.

3. Verzichten Sie darauf, ein bestimmtes Verhalten um jeden Preis zu erzwingen

Es ist selbstverständlich, dass Sie als Elternteil dafür Verantwortung tragen, Grenzen für das Verhalten Ihres Kindes festzusetzen. Aber



1 10 Tipps für glückliche

wenn Ihr kleiner Liebling immer nur stur nein, nein, nein sagt, dann bemühen Sie sich, sich nicht gegen das Kind zu stellen und die Erfüllung der Forderung zu erzwingen. In so einem Fall lohnt es sich eher nachzugeben und die gleiche Forderung bei einer anderen Gelegenheit zu wiederholen. Aktion ruft bekanntlich Reaktion hervor, und je mehr Druck Sie auf das Kind ausüben, desto sturer wird es. Bei älteren Kindern hilft es manchmal auch, das „warum“ auszudiskutieren.

Wenn Sie sich wie ein Diktator verhalten, wird es nur zu Machkämpfen und Frustrationen in der ganzen Familie führen.

4. Verzichten Sie darauf zu schreien

Kleinere Kinder können Sie leicht verschrecken, wenn Sie noch lauter brüllen als sie. Leider stärkt das in keiner Weise die Beziehung zum Kind und es lernt dadurch auch nichts Gutes. Mir ist das in dem Moment bewusst geworden, als mein älterer Sohn anfing, den „Jüngeren“ mit den Methoden zu erziehen, die er aus meinem Verhalten am einfachsten nachahmen konnte. Er hat ihn einfach wegen jeder Kleinigkeit zusammengebrüllt. So dass ich mich bemühe, und ich bemühe mich wirklich, nicht hoch zu gehen. Damit ich den Kindern beibringe, Konflikte auf konstruktivere Art und Weise zu lösen.

5. Verzichten Sie auf Perfektion

So etwas wie perfekte Eltern gibt es nicht. Versuchen Sie, über Ihre Fehler zu lachen, sie auf die leichte Schulter zu nehmen. Es hilft auch, sich die Gesamtsituation wie ein Bild vorzustellen – ein kleiner Fehler verliert sich darin.

Mehr denn je können Sie während des Mutterschaftsurlaubs feststellen, dass man aus Fehlern lernen kann. Ein Fehler bedeutet nichts anderes als das, dass ich es versucht habe und nun um eine Erfahrung reicher bin.



10 Tipps für glückliche

6. Verzichten Sie auf umfangreiche Szenarien

„was wäre wenn“

Elternschaft bedeutet eine riesige Verantwortung. Ein Nebenprodukt sind natürlich auch Sorgen. Noch schlimmer ist es, dass insbesondere Frauen die besondere Gabe haben, sich außer den gerade aktuellen Sorgen auch rein hypothetische und insgesamt gesehen wenig wahrscheinliche Sorgen aufzuladen. Nicht selten werden Mütter auch zu Prophetinnen, die Jahre im Voraus vorhersehen wollen:

„Und was machen wir, wenn sie nicht mehr in den Kindergarten gehen?“ – Eine absolut unnötige Befürchtung, weil man das im Moment sowieso nicht lösen kann und es erst in zwei Jahren aktuell wird.

7. Verzichten Sie auf universelle Ratschläge, die immer funktionieren

Es gibt keine Anleitung, die für alle Kinder und unter allen Umständen funktionieren würde. Das, was bei dem Kind Ihrer Freundin, das Schlafprobleme hatte, wunderbar funktionierte, kann bei Ihnen zu Hause in einer noch größeren Katastrophe enden. Auf keinen Fall liegt der Fehler aber bei Ihrem Kind. Probieren Sie einfach, was man machen kann und halten sich daran, was funktioniert. Nur des Interesses halber kann festgestellt werden, dass das, was bei einem dreijährigen Kind funktioniert hat, bei einem sechsjährigen eine absolute Zeitverschwendung ist und umgekehrt. So dass es nicht schlecht ist, von Zeit zu Zeit auch Methoden abzustauben, die Sie für die jeweilige Situation bereits verworfen hatten. Vielleicht ist deren Zeit gerade jetzt gekommen.

8. Verzichten Sie auf Kämpfe beim Essen

Kinder nutzen gerne gemeinsame Mahlzeiten, um bei Tisch ihre Position im Familienverband zu erkämpfen. Sie sind imstande, die Mutter wegen des Essen zur Dienstmagd zu machen, die um 10 Uhr abends einen Brei in gewünschter Konsistenz kocht und jeden Tag Spaghetti serviert, weil der Herr Sohn etwas anderes einfach nicht



1 10 Tipps für glückliche

isst. Erlauben Sie Ihrem Kind nicht, alleine über seine Speisekarte zu entscheiden. Sie sind es, die darüber entscheidet, was und wann gegessen wird. Du magst nicht, dann lass es also bleiben! Kinder passen sich an. Es ist noch kein Kind freiwillig hungers gestorben.

9. Verzichten Sie darauf, die Freizeit Ihrer Kinder lückenlos zu verplanen

Animieren Sie Ihre Kinder, sich eine adäquate Beschäftigung selbst zu suchen. Sie sollten ihm lediglich ein geeignetes Umfeld bieten und es wird sich schon selbst darin zurecht finden. Sie dürfen für Ihr Kind nicht jede Minute und nicht jeden Schritt seiner Entwicklung planen. Sie würden dadurch nur verrückt werden. Statt dessen bringen Sie Ihren Kindern bei, die Verantwortung für ihre Freizeit selbst zu übernehmen. Es ist deren Sache, wie sie diese Zeit ausfüllen und nutzen. Eine solche Vorgehensweise wird, so glaube ich zumindest, auch später in der Pubertät von Nutzen sein.

10. Verzichten Sie darauf, sich selbst aufzuopfern

Als Elternteil geben Sie jahrelang viel mehr als Sie zurückbekommen. Allmählich wächst bei Ihnen langsam das Gefühl der Frustration. Es ist unheimlich wichtig, auch die eigenen Bedürfnisse und Interessen zu berücksichtigen. Irgendwie müssen Sie Ihre Energiespeicher wieder aufladen.

Es passiert ab und zu, dass Sie sich manchmal irgendwie schuldig fühlen (ich habe eine Teilzeitstelle angenommen) und automatisch davon ausgehen, dass das Kind leidet (weil sie selber leiden) und Sie haben das Gefühl, das wieder gutmachen zu müssen. Wahrscheinlich wissen Sie schon selbst, was an dieser Sequenz falsch ist. Das Kind muss und wird sich nicht genauso miserabel fühlen wie Sie, und es ist auch nicht nötig, es irgendwie zu bedauern oder Ihre Schuldgefühle durch eine übertriebene Fürsorge zu kompensieren.

Dadurch signalisieren Sie ihm nur, dass Sie sich selbst schuldig fühlen, und das Kind wird beginnen, Sie auszunutzen. Und das Karussell fängt an, sic zu drehen.



2 Auswahl der Entbindungsklinik

Heute wird Ihnen nicht wie früher vorgeschrieben, in welche Klinik Sie zur Entbindung gehen müssen. Sie können frei entscheiden, an welche Klinik im Inland (gleichgültig ob staatlich oder privat) Sie sich wenden. Über die Auswahl der Entbindungsklinik können Sie sich von Anfang Ihrer Schwangerschaft an Gedanken machen, Sie können also mehrere Einrichtungen vergleichen. Es ist gut, auch die Entfernung zur Klinik, die Ausstattung der Kreissäle oder der Zimmer für die Wöchnerinnen zu berücksichtigen (all dies können Sie nach vorheriger Absprache mit dem Personal) selbst in Augenschein nehmen.

Es ist gut festzustellen

Sie können sich also auf eine qualitativ hochwertige prä- und postnatale Betreuung durch emphatische, gut ausgebildete Geburtshelferinnen (Hebammen) und komplette Betreuung des Geburtsvorgangs freuen, sowie sich im Bedarfsfall, sofern gewünscht, auf Maßnahmen wie Darmeinlauf, Rasieren des Schambereichs und ggf. Dammschnitt einstellen. Diese Maßnahmen müssen nicht durchgeführt werden, wenn sie von der werdenden Mutter nicht ausdrücklich gewünscht werden. Angeboten wird ebenfalls eine individuelle Betreuung, wobei eine Gebärende von jeweils einer Hebamme betreut wird.

Ob die Klinik folgendes ermöglicht:

- Anwesenheit einer nahe stehenden Person (Partner, Schwester, Doula/Schwangerschaftsbegleiterin oder Ihre Hebamme)
- Ungehinderter Zugang zu den Ergebnissen der Schwangerschaftsbetreuung (in der Regel Bestandteil des Jahresberichtes der Entbindungsklinik)
- Berücksichtigung des kulturellen Hintergrunds der werdenden Mutter (das heißt Rücksicht auf deren Religionszugehörigkeit sowie ethnische Herkunft)
- Art der Zusammenarbeit mit weiteren Kliniken (für den Fall, dass die Verlegung in eine andere medizinische Einrichtung erforderlich wird)

2 Auswahl der Entbindungsklinik

- Bewegungsfreiheit einschließlich freier Wahl der Entbindungsposition
- Ablehnung der routinemäßigen Praktiken und Vorgehensweisen (außer der oben angeführten fallen darunter auch intravenöse Infusionen, Öffnung der Fruchtblase etc.)
- Anwendung nicht medikamentöser Methoden zur Linderung der Geburtsschmerzen
- Hilfe beim Stillen sowie generelle Unterstützung der Mutter-Kind-Gewöhnungsphase

Anwesenheit des Vaters bei der Geburt – Unterstützung oder Komplikation?

Die Anwesenheit des Vaters bei der Geburt kann für die werdende Mutter eine große Hilfe sein – jedoch nicht immer. Seine Beteiligung an der Entbindung muss von beiden Elternteilen gewünscht werden. Wenn beide Partner darauf vorbereitet sind, was sie im Laufe der Entbindung erwarten kann, und sie beide den Wunsch haben, bei der Geburt des Kindes zu zweit zu sein und sich dafür bestimmte Regeln festgesetzt haben, kann die Anwesenheit des Vaters bei der Geburt zu einem unvergesslichen und positiven Erlebnis für beide Elternteile werden.

Vergessen Sie nicht, dass:

Die Anwesenheit des Vaters bei der Geburt kein „MUSS“ ist Die Teilnahme des Vaters an der Entbindung meistens kostenpflichtig ist.

3 Was sollte man in die

Verzeichnis der Dinge, die Sie und Ihr Baby während der wenigen Tage des Klinikaufenthaltes brauchen werden:



Junge Mütter nehmen in die Entbindungsklinik häufig nicht nur Nötiges, sondern oft auch jede Menge Unnötiges für das Baby mit und vergessen dabei sich selbst. Vergessen Sie also nicht, in Ihre Tasche auch einige Sachen für sich selbst einzupacken, insbesondere die gewohnten Hygieneartikel:

- Zahnbürste, Zahnpasta
- Kamm
- Körperlotion
- Lippenpflegestift
- Shampoo, Duschgel
- Gel für Intimpflege
- Toilettenpapier
- Papiertaschentücher
- Einlagen für den Still-BH
- Duschsandalen
- Morgenrock
- 2 Handtücher
- 2 Nachthemden oder Schlafanzüge mit Knöpfen zum Stillen
- 2 Still-Büstenhalter
- Einwegslips oder Netzhöschen für die Zeit nach der Geburt
- Warme Socken – manche Mütter bekommen während einer langen Geburt kalte Füße
- Manche Entbindungskliniken stellen nach der Entbindung keine Vorlagen und Einwegsunterlagen zur Verfügung. Informieren Sie sich hierüber am besten im Voraus bei der von Ihnen gewählten Entbindungsklinik.

Für Ihr Baby nehmen Sie folgendes mit:

- Windeln (ca. 30 Stück)
- Stoffwindeln aus Baumwolle (3 Stück)



3 Was sollte man in die

- Bodyanzüge (3 Stück)
- Overalls (2 Stück)
- Strampelhosen (2 Stück)
- Söckchen (2 Paar)
- Mützchen (2 Stück)
- Stekkissen
- Ggf. Handschuhe
- Grundausstattung an Körperpflegemitteln – Bepanthen o.Ä., feuchte Kosmetiktücher, Babyöl



Für den Vater, sofern er bei der Geburt anwesend ist:

- Hausschuhe
- Brotzeit
- Getränk

Vergessen Sie nicht, für den Heimweg ein geeignetes und sicheres Kinder-Transportmittel (Babyschale) mitzunehmen!

Dokumente:

Um unangenehme Situationen zu vermeiden, ist es erforderlich, im Voraus an die formale Seite des ganzen Vorgangs zu denken. Vergessen Sie deshalb nicht, folgendes mitzunehmen:

- Versicherungskarte
- Mutterpass
- Unterzeichnetes Formular mit dem gewählten Vornamen des Kindes
- Bei verheirateten Frauen Heiratsurkunde
- Bei ledigen Frauen Bescheinigung des Standesamtes über den gewählten Familiennamen des Kindes
- Ggf. Entbindungsplan
- Legen Sie alle diese erforderlichen Sachen in die Tasche, die Sie stets griffbereit haben und nur ins Auto legen müssen, damit sie diese nicht zu Hause vergessen, wenn Sie in die Klinik fahren



4 11 Tipps gegen Schwangerschaftsübelkeit

Die Ursachen für die Schwangerschaftsübelkeit haben die Wissenschaftler noch nicht entdeckt. Probleme, die bei mindestens drei Vierteln der schwangeren Frauen auftreten, beginnen häufig noch vor der Bestätigung der Schwangerschaft und erreichen ihren Höhepunkt zwischen der achten und zwölften Schwangerschaftswoche. Es gibt aber auch Frauen, die solche Schwierigkeiten dagegen überhaupt nicht kennen.



1. Unbedingt wichtig – Essen!

Wenn Ihnen übel ist und Sie das Gefühl haben, dass es keinen Sinn habe, etwas zu sich zu nehmen, essen Sie wenigstens eine Kleinigkeit. Im leeren Magen reizt nämlich der Magensaft die Schleimhaut und verschlimmert dadurch die Übelkeit.

2. Streichen Sie aus Ihrem Speiseplan:

Fettige und scharf gewürzte Speisen, auch wenn es Sie danach gelüftet. Statt nichts zu essen, versuchen Sie es mit einfachen kohlenhydratreichen Gerichten und gedünstetem Gemüse.

3. Erste Hilfe – Kekse

Knabbern Sie Kekse auch zwischen den Mahlzeiten, damit Ihr Magen ständig beschäftigt ist. Kekse sollten auch auf Ihrem Nachttisch ihren festen Platz haben.

4. Trinken Sie viel!

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist äußerst wichtig, damit sich im Körper keine Toxine ansammeln. Wenn Sie sich übergeben müssen, verlieren Sie Flüssigkeit und müssen umso öfter Getränke zu sich nehmen. Manchen Frauen hilft vielleicht sogar auch Coca-Cola. Sollten Sie keinen Durst haben, versuchen Sie etwas Salziges zu essen und das Durstgefühl stellt sich von selber ein.



4 11 Tipps gegen Schwangerschaftsübelkeit

5. Ingwer

Die Wirkung von geriebener Ingwerwurzel, egal ob mit heißem Wasser überbrüht, kandiert oder als Loli, wird sogar von Ärzten anerkannt. Aber Vorsicht! Ingwer erhöht den Blutdruck, so dass er nur in angemessener Menge genossen werden sollte.



6. Öffnen Sie die Fenster

Aufenthalt in Räumen mit verbrauchter Luft ist für Sie nicht gut. Frische Luft wird sie erfrischen und hilft auch bei Übelkeit. Allgemein gilt, dass gegen Übelkeit am besten kühle bis richtig kalte Luft hilft.

7. Keine Parfums

Durch den Einfluss von Östrogen ändert sich Ihr Geschmacks- und Geruchssinn. Das heißt, Gerüche, die Sie bisher als angenehm empfunden haben, werden Sie jetzt vielleicht nicht mögen. Sie sollten auch überfüllte öffentliche Verkehrsmittel oder verrauchte Lokale oder Räume meiden.

8. Zitrone

Eine Scheibe frischer Zitrone kann Ihnen als Luftfilter dienen. Das gleiche gilt auch für ein Fläschchen mit Zitrusaromaöl oder einen Zweig Rosmarin.

9. Legen Sie sich ins Bett

Wenn Ihnen überhaupt nichts hilft, nehmen Sie Urlaub und bleiben im Bett. So schöpfen Sie wenigstens Energie, wenn es anders nicht geht.

10. Alternativen

Manchen Frauen hilft Akupressur oder Akupunktur. Andere Frauen berichten, dass ihnen auch einige homöopathische Mittel geholfen haben.

11. Vitamine

Es ist bestimmt positiv, wenn Sie eine erhöhte Menge an Folsäure und Vitamin B6 (Pyridoxin) zu sich nehmen. Diese Präparate kann man in der Apotheke kaufen, wo man Sie auch beraten wird, was für Sie am besten ist.



Bekleidung:

Wir empfehlen, gleich die Größe 56 zu kaufen. Das Baby wird innerhalb der ersten zwei Wochen hineinwachsen und sie wird ihm auch während der ersten Tage nicht zu groß sein. Im Gegenteil, sie werden sich beim Anziehen des Babys leichter tun. Auch in dieser Größe brauchen sie jedoch nicht zu viel zu kaufen. Die meisten Babys wachsen binnen von sechs Wochen auch aus dieser Größe heraus.

Wenn Ihr Kind in der warmen Jahreszeit geboren wird, sollten Sie folgende Kleidungsstücke in Größe 56 vorbereitet haben:

- 1 leichtes Mützchen
- 3 Bodys mit kurzem Arm
- 3 Bodys mit langem Arm
- 3 Overalls für die Nacht
- 2 Paar Söckchen
- 2 Paar leichte Handschuhe. Manche Babys frieren auch in den Sommermonaten. Andere kratzen sich im Gesicht und die Handschuhe schützen sie daher nicht nur vor etwaiger Kälte sondern auch davor, sich zu zerkratzen.
- 1 Schnellwickelkissen
- 1 Kinderdecke
- 1 Schlafsack
- 1 Leichtes Überjäckchen

Wenn Ihr Kind in der kalten Jahreszeit geboren wird, besorgen Sie zusätzlich noch:

- 2 Strampelhosen (taillehoch)
- 2 wärmere Overalls
- 2 Wintermützchen
- 1 Paar Handschuhe



Babyausstattung

- 1 Winteroverall
- 1 Winterfußsack für den Kinderwagen

Erstlingsausstattung Fortsetzung:

- Kinderbett
- Bettumrandung
- 2 Bettlaken, oder ggf. wasserdichte Unterlage (Liegenlind)
- 10 Stoffwindeln
- Pampers
- 2 Schnuller – wir empfehlen einen aus Latex und einen aus Silikon, um auszuprobieren, welcher Ihrem Baby besser zusagt
- Babyfläschchen mit Sauger
- Schleimabsauger (manuell) oder mit Anschluss an Staubsauger
- 60%Alkohol und sterile Kompressen – zur Reinigung des Nabelstumpfs
- Ophtalmoseptonex – zur Reinigung der Augen
- Sonnenblumenöl aus der Apotheke
- Bepanthen oder eine andere Wundcreme
- Kinderwagen
- In den Sommermonaten empfehlen wir auch die Anschaffung eines Insektennetzes
- Regenschutz für den Kinderwagen

Ferner nach eigenem Ermessen, Bedürfnissen und finanziellen Möglichkeiten:

- Atmungsüberwachungsgerät
- Sterilisator
- Babyphon
- Milchpumpe
- Mobile über das Bettchen
- Babyschale
- Autositz



Spielsachen:

Sie werden mit Sicherheit auch einige Spielsache für Ihr Baby anschaffen wollen. Vergessen Sie hierbei nicht, dass kleine Kinder alles in den Mund stecken. Daher sind Spielsachen aus Plüsch und Kunststoff, die nicht extra für diesen Zweck bestimmt sind, ungeeignet. Achten Sie auch auf die Größe der Spielsachen, damit diese nicht verschluckt werden können. Beachten Sie außerdem, ob das Spielzeug zerlegt werden kann, um ein Einatmen oder Verschlucken von kleinen Bestandteilen zu vermeiden.



Muttermilch und das damit verbundene Stillen sind laut vieler Studien die beste Art der Ernährung für Ihr Baby. Die richtige Stilltechnik sollten Sie bereits in der Entbindungsklinik erlernen. Sollte das nicht geschehen sein, könnten Ihnen folgende Ratschläge vielleicht helfen.

Stilltechnik

Wie erkennen Sie, dass Sie richtig stillen? Es ist einfach. Schauen Sie nur, wie Ihr Baby aussieht, wenn es saugt. Wenn das Baby richtig saugt, hören Sie kein Schmatzen, sondern nur, wie es die Milch schluckt. Das Ohr des Babys bewegt sich im gleichen Rhythmus wie es schluckt. Ein einfacher aber wirkungsvoller Rat:

Führen Sie niemals die Brust zum Kind, sondern legen Sie immer das Kind an die Brust!!!

Ein richtig angelegtes Kind hat immer:

- Einen weit geöffneten Mund
- Eine aufgeworfene Ober- und Unterlippe
- Den Kopf in einer Linie mit der Schulter

Stillen und Menstruation

Auch wenn Sie Ihr Kind regelmäßig tagsüber und in der Nacht stillen, können Sie Ihre Tage bekommen. In dieser Zeit ändert sich bei einigen Frauen der Geschmack der Muttermilch und das Baby kann zeitweise die Milch ablehnen. Es ist jedoch keineswegs die Regel. Die meisten Babys merken dies gar nicht.

Schmerzen beim Stillen, Rhagaden

Wenn Sie beim Stillen Schmerzen haben, ist es ein erstes Zeichen, dass etwas nicht in Ordnung ist. Das Stillen an sich tut nicht weh. Ein gewisses Schmerzgefühl ist nur dann normal, wenn Sie mit dem Stillen beginnen und die Brustwarzen sich erst daran gewöhnen müs-

sen und sind sozusagen „überanstrengt“. Diese Schmerzen vergehen jedoch bald und nach ein paar Tagen oder Wochen verschwinden sie vollkommen.

Wenn Sie Schmerzen beim Stillen haben, und zwar nicht aus dem oben genannten Grund, ist es sehr wahrscheinlich, dass Ihre Stilltechnik noch nicht optimal ist. Das Baby ist offenbar nicht richtig angesaugt. Die Folge ist in der Regel das Entstehen sogenannter Rhagaden, das sind kleine, aber sehr schmerzhaft Risse in der Haut der Brustwarzen. Das Auftreten von Rhagaden und Schmerzen beim Stillen sind häufig ein Grund für die Entscheidung, mit dem Stillen aufzuhören. Bevor Sie diese Entscheidung treffen, geben Sie dem Stillen nochmal eine Chance und Sie werden sehen, dass Sie es nicht bereuen werden.

Wie oft sollten Sie stillen, Stillen in der Nacht

Sobald die Milch einschießt, lassen Sie Ihr Baby die Brust leer trinken, damit es nicht nur die Vorder- sondern auch die Hintermilch austrinkt, die das Kind sättigt und zu dessen guter Entwicklung beiträgt. Legen Sie das Kind Anfang auf beiden Seien an, das unterstützt die Laktation (Milchbildung). Dabei wechseln Sie die Brust einige Male während des Stillens. Später reicht es, wenn das Baby nur eine Brust leer trinkt. Geben Sie ihm beim nächsten Stillvorgang die andere Seite.

Stillen Sie das Kind ca. 6-8x innerhalb von 24 Stunden.

Haben Sie keine Scheu, Ihr Baby während der ersten sechs Wochen in der Nacht zum Stillen zu wecken. Manche Kinder werden nämlich im Schlaf so entkräftet, wenn sie nicht gefüttert werden, dass sie von alleine nicht wach werden, wenn sie trinken sollen.

Bis zum vollendeten dritten Monat wird für die richtige Milchbildung empfohlen, das Kind mindesten einmal in der Nacht zu stillen, das heißt also zwischen 21.00 und 6.00 Uhr. Wenn das Kind im Alter von etwa drei Monaten bereits durchschläft, ist es besser, die Milch in der Nacht abzupumpen.

7 Stuhl des Babys

Der Stuhl des Babys ist ein wirklich wichtiger Indikator der Gesundheit und des gesamten Wohlbefindens des Babys. Daher sollte er beim Wickeln aufmerksam überwacht werden und wenn Sie sich nicht sicher sind, dass alles in Ordnung ist, setzen Sie sich lieber mit Ihrem Kinderarzt in Verbindung. Bei Neugeborenen kann sich der Gesundheitszustand sehr schnell verschlechtern und es ist daher immer besser, den Kinderarzt einmal zu viel zu besuchen, als zu spät zu kommen und große Probleme zu riskieren.

Mekonium (Kindspech)

Der erste Stuhl des Babys ist schwarz, sehr klebrig und zieht sich. Seine Existenz dokumentiert die richtige Durchgängigkeit des Darms. Er kommt in der Regel sehr häufig, einige Male innerhalb von 24 Stunden. Sobald das Baby anfängt, die richtige Muttermilch und nicht nur die Vormilch (Kolostrum) zu trinken, ändern sich sowohl die Farbe als auch die Konsistenz des Stuhls.

Der Stuhl eines voll gestillten Babys

Der Stuhl eines voll gestillt Babys ist gelb. Durch seine Konsistenz und Farbe erinnert er an dünnes Rührei, bzw. Senf. Anfangs hat das Baby ca. sieben Mal pro Tag Stuhlgang, später reduziert sich diese Zahl. Manchmal können bis zum nächsten Stuhlgang mehrere Tage (bis zu 10) vergehen. Hierbei handelt es sich nicht um eine Verstopfung, sondern um eine normale Erscheinung. Vorübergehend kann der Stuhl auch leicht grünlich sein, dies kommt oft vor. Dazu kommt es gewöhnlich in den Sommermonaten, und zwar deshalb, weil das Kind hauptsächlich die Vordermilch trinkt. Die Vordermilch stillt nämlich mehr Durst und weniger Hunger. Sollte der grüne Stuhl jedoch häufiger vorkommen und das Kind nicht zunehmen, setzen Sie sich mit Ihrem Kinderarzt in Verbindung.



Der Stuhl nicht gestillter

Nicht gestillte Kinder, die keine Muttermilch bekommen, haben einen gelben bis braunen Stuhl. Er ist von festerer Konsistenz, manchmal fast breiig und riecht mehr, weil der adaptierten Milch Vitamine und Spurenelemente zugegeben werden. Dafür kommt er regelmäßiger. Längere Pausen treten nicht ein. Wenn doch, handelt es sich eher um eine Verstopfung und in diesem Falle muss man dem Baby helfen, zum Beispiel mit einem geeigneten Kindertee.

Verstopfung oder Durchfall beim Baby

Verstopfung beim Baby erkennen Sie an der Änderung der Stuhlkonsistenz – er ist fester, breiig bis hart und riecht mehr. Das Baby ist weinerlich. Es windet sich. Wenn Gase abgehen, riechen sie. Manchmal bemüht es sich zu pressen, es gelingt ihm jedoch nicht, sich zu entleeren. In diesem Falle muss man dem Baby helfen. Es gibt einige Möglichkeiten, die jedoch ausprobiert werden müssen. Sie können versuchen, Ihrem Baby mit einem Thermometer oder dem sog. Rektalröhrchen zu helfen. Achtung! Häufige Anwendung wird jedoch nicht empfohlen. Sie können auch versuchen, verschiedene Übungen mit Ihrem Baby durchzuführen, zum Beispiel dessen Beinchen im Uhrzeigersinn zu bewegen oder sein Bäuchlein zu massieren. Nicht zuletzt können Sie verschiedene Tees probieren, die Ihrem Baby helfen, sich zu entleeren. Ab dem vollendeten dritten Lebensmonat werden Fenchel- oder Melissentees empfohlen. Ab dem vollendeten vierten Lebensmonat können Sie auch einen Saft aus zerkochten Zwetschgen ausprobieren. Später, wenn bereits zugefüttert wird, können Birnen- oder Apfelmüslis helfen. Einen Durchfall erkennen Sie bei Ihrem Baby an einem sehr häufigen, meist schleimigen, Stuhlgang. In diesem Falle empfehlen wir, einen Kinderarzt aufzusuchen.





Speisekarte für stillende Mütter

Während der Stillzeit teilt die Mutter mit ihrem gestillten Baby alle Nährstoffe. Deshalb sollte ihre Nahrung abwechslungsreich und ausgewogen sein, frei von schädlichen oder abhängig machenden Stoffen. Während der Stillzeit dürfen praktisch alle Lebensmittel konsumiert werden, mit Ausnahme blähender Produkte (Bohnen, Kraut, rohe Zwiebeln, Knoblauch etc.), da die dadurch verursachten Beschwerden sich auch auf das Baby übertragen können. Dieses ist dann unruhiger, weint mehr und schläft schlecht und weniger. Essen Sie frische Früchte! Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten aus nicht konservierten, frischen Zutaten mit wertvollen Vitaminen und Vitalstoffen zu.



Optimale Zusammensetzung der Nahrung:

50-55 % Kohlehydrate (Gemüse, Kartoffeln, Reis)

25-30% Fett (hauptsächlich Öle und Pflanzenfette – beinhaltet vor allem im Gemüse und Samen)

15-20% Eiweiß (vorwiegend Fleisch).

Jede stillende Mutter sollte auf eine **erhöhte Kalziumzufuhr** achten. Sinkt der Kalziumspiegel im Blut, holt sich das der Körper in erhöhtem Maße aus ihren Depots in den Knochen und Zähnen. Deshalb ist eine ausgewogene Nahrung extrem wichtig. Kalziummangel im Körper führt zu **Osteoporose, Zahnkaries** oder **erhöhter Blutungsneigung**.

Kalzium findet sich insbesondere in Milcherzeugnissen – Käse, Joghurt, Milch.

Welche Nahrungsmittel sollten stillende Mütter meiden:

1. Exotische Früchte, die auf dem Speisezettel der Mutter stehen, können auch bei einem ausschließlich gestillten Kind eine Allergie hervorrufen. Essen Sie deshalb keine Zitrusfrüchte, Kiwi, Ananas oder exotische Nüsse.
2. Trinken Sie nicht übermäßig viel Milch, wie allgemein empfohlen wird. Auch bei sonstigen Milcherzeugnissen, wie beispielsweise





Speisekarte für stillende Mütter

Joghurt und Käse, ist Vorsicht geboten. Denn auch zu viel Eiweiß kann zu einem Abbau des Kalziums aus Zähnen und Knochen führen.

3. Trinken Sie keine 100%tige Fruchtsäfte, insbesondere keine Zitrus-säfte, sie können zu Wundsein und Blähungen bei Ihrem Baby führen.
4. Mindestens zwei – drei Monate ist auch bei Hülsenfrüchten und blähenden Gemüsesorten Vorsicht geboten. Sie können schmerz-hafte Blähungen bei Ihrem Baby verursachen.
5. Verzichten Sie, wenn möglich, auf weißen Zucker und alle damit hergestellten Leckereien. Zucker wird im Körper nämlich genauso verstoffwechselt wie Eiweiß, wobei dem Körper Kalzium entzogen wird. Dieses verbraucht die stillende Mutter in erhöhtem Maße. Das zeigt sich in erhöhter Anfälligkeit für Karies, Harrausfall und allgemeiner Müdigkeit.
6. Essen Sie keine konservierten Lebensmittel, Fertiggerichte sowie Speisen mit Geschmacksverstärkern. Ihr Kind kann bei einer sol-chen Ernährung der Mutter Allergien entwickeln und an Ekzemen leiden.
7. Meiden Sie alle Vitamin- und Multivitaminpräparate, denn diese können Ihnen und Ihrem Kind schaden. Eine gute, frische und abwechslungsreiche Kost deckt voll sowohl den Bedarf Ihres eige-nen Körpers als auch den Ihres Kindes.
8. Essen Sie auf keinen Fall täglich Fleisch und Eier. Häufiger Genuss von Fleisch und Eiern stellt eine zu große Belastung mit tierischem Eweiß dar, das schwer verdaulich ist. Bei ihrer Verarbeitung kommt es im Körper zu einem Abbau von Kalzium und Magnesium.
9. Geben Sie Ihrem zum Teil gestillten Kind keinen Kindertee gegen





den „Durst“ zu trinken. Dieser Tee enthält nämlich Kamille und das kann zu einer Überdosierung führen. Dieser Tee ist nur für kranke Kinder bestimmt. Sie können ihn bei Bauchschmerzen oder Durchfall verwenden. Es gibt keine Kräuter, die man länger als 14 Tage trinken sollte. Gestillte Kinder brauchen überhaupt keinen Tee.



Anstelle von Milch können Sie folgende Getränke zubereiten:

Malzkaffee (Carokaffee), Getreidegetränke und Getreidetees

Kräutertees zur Unterstützung der Milchbildung:

Brennnessel-, Anis, Fenchel und Kümmeltee. Letzteren können auch Mütter trinken, deren Kinder an Blähungen leiden. Trinken Sie diese Tees jedoch nicht ständig und schon gar nicht vorbeugend. Früchte-tees aus frischem oder getrocknetem Obst: Übergießen Sie jegliche Art von weichem Obst mit kochendem Wasser und lassen Sie das Getränk ziehen. Hartes Obst empfehlen wir, kurz zu kochen.

Hülsenfrüchte:

Beginnen Sie vorsichtig kleine Mengen grüner Erbsen oder roter Linsen den Suppen zuzugeben. Wenn Ihr Baby auf diese Suppen nicht mit Blähungen reagiert, können Sie auch Bohnen und Erbsen kochen. Hülsenfrüchte sollten vorzugsweise mit Thymian, Bohnenkraut und Majoran zubereitet werden, da sie nicht so stark blähen.

Blähende Gemüsesorten:

(Kraut, Wirsing, Blumenkohl und Brokkoli) sollen nach der Entbindung überhaupt nicht auf dem Speiseplan stehen. Wenn das Kind zwei bis drei Monate alt ist, können Sie beginnen, dieses Gemüse in einem normalen Topf (keinem Schnellkochtopf) zuzubereiten, damit bestimmte Stoffe frei verdampfen können. Dieses Gemüse sollte mit Kräutern, wie beispielsweise Majoran, Thymian, Bohnenkraut oder Kümmel, gekocht werden, die den Beschwerden mit Blähungen entgegen wirken.



Zufütterung ab dem 4. Monat

Karottensaft

Karotten

Wasser

Karotten werden fein gerieben, mit Säuglingswasser aufgegossen und 20 bis 30 Minuten ziehen gelassen. Danach durch ein Gaze- oder feines Leinentuch abseihen und ausdrücken.

Tipp! Verwenden Sie eine Glasreibe. Bei Verwendung einer Metallreibe kann der Saft einen metallischen Beigeschmack annehmen.

Erster Karottenbrei

Karotten

Wasser

Kümmel - oder Fenchelsud

Orangensaft

Geputzte und gewaschene Karotten werden in Scheiben geschnitten, mit kochendem Säuglingswasser aufgegossen und gedünstet. Die weichen Karotten mit dem Mixer (Mixstab) pürieren und durchpassieren.

Tipp! Wenn Ihr Kind an Blähungen leidet, können die Karotten in Kümmel- oder Fenchelsud gedünstet werden. Wird der Brei vom Kind abgelehnt, versuchen Sie ein paar Tropfen Orangensaft darunter zu mengen.

Kürbispüree

Kürbis

Wasser

Der geschälte Kürbis wird von den Kernen befreit, in Würfel geschnitten, mit kochendem Säuglingswasser aufgegossen und gedünstet. Zum Schluss mit dem Mixer pürieren und ggf. durchpassieren.

Tipp! Wie dick- oder dünnflüssig das Püree werden soll, richtet sich nach dem Alter des Kindes. Zu Anfang sollte es feiner und flüssiger sein.



Zufütterung ab dem 4. Monat

Brokkolipüree

Brokkoli

Wasser

Kümmel- oder Fenchelsud

Für die Zubereitung des ersten Brokkolipürees sollten frische, kleine Röschen verwendet werden, die zarter als die übrigen sind. Mit kochendem Säuglingswasser aufgießen und weich dünsten. Danach mit dem Mixer pürieren oder durch ein feines Tuch oder Passiersieb durchdrücken.

Tipp! Wenn Sie einen Dampftopf zur Verfügung haben, kann das Gemüse auch im Dampf gegart werden. Man kann auch einen Dämpfeinsatz verwenden. Den weichen Brokkoli mit abgekochtem Säuglingswasser mit dem Mixer pürieren oder durchpassieren. Bei Bedarf kann ein Kümmel- und Fenchelsud verwendet werden.

Kartoffeln

Karotten

Wasser

Orangensaft

Kartoffeln

Kümmel- oder Fenchelsud

Geputzte und gewaschene Karotten werden in Scheiben geschnitten, mit kochendem Säuglingswasser aufgegossen und gedünstet. Nach ein paar Minuten werden gewaschene, geschälte und kleingeschnittene Kartoffeln zugefügt. Das weichgekochte Gemüse wird mit dem Mixer zerkleinert, durch ein Tuch oder Passiersieb gedrückt.

Brokkolipüree mit Kartoffeln

Brokkoli

Wasser

Kartoffeln

Kümmel- oder Fenchelsud

Frische kleine Brokkoliröschen werden gewaschen, mit kochendem Säuglingswasser aufgegossen und gedünstet. Nach ein paar Minuten werden gewaschene, geschälte und kleingeschnittene Kartoffeln zugefügt. Das weichgekochte Gemüse wird mit dem Mixer zerkleinert,

Zufütterung ab dem 4. Monat

durch ein Tuch oder Passiersieb gedrückt und ein feiner, glatter Brei hergestellt.

Tipp! Die zugefütterte Nahrung sollte stets richtig temperiert sein, nicht zu heiß aber auch nicht zu kalt.

Karotten mit Kartoffeln und grünen Erbsen

Karotten
Grüne Erbsen
Kümmel- oder Fenchelsud

Kartoffeln
Wasser

Geputzte und gewaschene Karotten werden in Scheiben geschnitten, mit kochendem Säuglingswasser aufgegossen und gedünstet. Nach ein paar Minuten werden gewaschene, geschälte und kleingeschnittene Kartoffeln und abgespülte grüne Erbsen zugefügt. Das weichgekochte Gemüse wird mit dem Mixer zerkleinert, durch ein Tuch oder ein Passiersieb gedrückt.

Tipp! Wird dieses Gemüse für einen älteren Säugling zubereitet (etwa 7 Monate), können ein paar Tropfen eines qualitativ hochwertigen Pflanzenöls hinzugefügt werden (z.B. Raps- oder Olivenöl).

Karotten mit Kartoffeln und Spinat

Karotten
Junger Spinat
Kümmel- oder Fenchelsud

Kartoffeln
Wasser
Orangensaft

Geputzte und gewaschene Karotten werden in Scheiben geschnitten, mit kochendem Säuglingswasser aufgegossen und gedünstet. Nach ein paar Minuten werden gewaschene, geschälte und kleingeschnittene Kartoffeln hinzugefügt. Wenn das Gemüse fast weich ist, werden noch gut gewaschene, zarte Blätter von jungem Spinat dazu gegeben. Das weichgekochte Gemüse wird mit dem Mixer zerkleinert und durch ein Tuch oder ein Passiersieb gedrückt.

Tipp! Für chronische Gemüseverweigerer versuchen Sie etwas Orangensaft oder geriebenen Apfel darunter zu mischen.



Zufütterung ab dem 4. Monat

Kohlrabi mit Fenchel

Junger Kohlrabi
Wasser

Frischer süßer Fenchel

Einen jungen Kohlrabi putzen und in gleiche Stücke schneiden. Mit Wasser aufgießen und dünsten. Eine Fenchelknolle putzen, in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Man kann auch das Grün verwenden. Das weichgekochte Gemüse mit dem Mixer zerkleinern und durch ein Tuch oder ein Passiersieb streichen.

Tipp! Für die Zubereitung der ersten Zufütterung verwenden Sie stets süßen Fenchel. Andere Sorten sind viel aromatischer, können aber auch bitter sein.

Selleriepüree

Sellerie
Wasser

Kartoffeln

Geputzte und gewaschene Sellerie wird kleingeschnitten, mit kochendem Säuglingswasser aufgegossen und gedünstet. Anschließend wird die weiche Sellerie mit dem Mixer zerkleinert und durch ein Tuch oder Passiersieb gestrichen. Das Gemüse kann auch im Dampf gegart werden, dazu wird es in dünne Scheiben geschnitten.

Tipp! Für einen älteren Säugling (etwa 7 Monate – ist jedoch individuell und hängt mit dem Zahnen zusammen) kann die weiche Sellerie auch nur mit einer Gabel zerdrückt werden. Die Sellerie eignet sich auch zur gemeinsamen Zubereitung mit magerem, leicht verdaulichen Fleisch (Huhn, Pute, Kaninchen) als Eisenquelle.

Kürbis- Kartoffelpüree

Kürbis
Kümmel- oder Fenchelsud

Kartoffeln
grüne Petersilie

Kürbis schälen, putzen, entkernen und in Würfel schneiden. Mit kochendem Säuglingswasser aufgießen und zusammen mit gewaschenen, geschälten Kartoffeln dünsten. Das weiche Gemüse durchpassieren.

Zufütterung ab dem 4. Monat

Tip! Wird das Püree abgelehnt, versuchen Sie eine flüssigere Variante – Suppe – herzustellen. Kann auch mit gekochtem Eigelb legiert werden. Es ist der richtige Zeitpunkt, um die Speisen mit leicht aromatischen grünen Kräutern anzureichern.

Kürbis- Apfelpüree

Kürbis
Wasser

Apfel
Orangen- oder Mandarinenensaft

Kürbis schälen, putzen, entkernen und in Würfel schneiden. Mit kochendem Säuglingswasser aufgießen und zusammen mit gewaschenen, geschälten Äpfeln dünsten. Wenn das Ganze weich ist, durchpassieren.

Tip! Statt Äpfel können auch andere Obstsorten verwendet werden (Pfirsich, Mango, Aprikosen). Wird süßes Obst zu früh beigemischt, kann es zur Ablehnung des Gemüses führen.

Gemüseepüree

Karotten
Porree
grüne Petersilie

Kartoffeln
Kümmel- oder Fenchelsud

Geputzte und gewaschene junge Karotten in Scheiben schneiden, mit kochendem Säuglingswasser aufgießen und dünsten. Nach ein paar Minuten gewaschene, geschälte und kleingeschnittene Kartoffeln sowie etwas in Scheiben geschnittenen Porree hinzufügen. Das weiche Gemüse mit dem Mixer zerkleinern und durch ein Tuch oder Passiersieb streichen.

Tip! Bereiten Sie Gemüsegerichte mit nicht mehr als nur 1-3 Gemüsesorten zu. Sie haben so die Möglichkeit, sich mehrere verschiedene Kombinationen auszudenken und dem Kind immer wieder neue Geschmacksrichtungen anzubieten.

Bei der Beurteilung der psychomotorischen Entwicklung des Kindes sollten Sie folgende Fakten nicht außer Acht lassen:

Jedes Kind ist anders und die Entwicklung eines jeden Kindes ist individuell. Die Schnelligkeit, mit der sich das Kind im ersten Lebensjahr entwickelt, sagt fast nichts über seine künftigen Fähigkeiten oder seine Intelligenz aus.

Kinder lernen neue Fertigkeiten meistens in einer ähnlichen Reihenfolge, unterschiedlich ist eher nur der Zeitpunkt, wann sie diese beherrschen.

Die Entwicklung des Kindes verläuft häufig in größeren Sprüngen, nach denen eine Zeit folgt, in der scheinbar nichts passiert.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind irgendeine früher erlernte Fertigkeit vergessen hat, so ist es wahrscheinlich, dass es dabei ist, etwas Neues zu lernen und es Sie in Kürze mit dieser neuen Fertigkeit überrascht.



Am Ende des 1. Monats sollte das Kind folgendes können:

- In Bauchlage kurzzeitig das Köpfchen heben
- Seine Aufmerksamkeit auf ein Gesicht konzentrieren
- Strampeln
- In Rückenlage den Kopf von einer Seite zur anderen drehen

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Auf ein lautes Geräusch reagieren (die Reaktion kann sich in Erschrecken, Weinen oder umgekehrt in Beruhigung ausdrücken)
- Mit den Augen einem Gegenstand folgen, den Sie in einer Entfernung von 15 cm über seinem Gesicht halten
- In der Bauchlage das Köpfchen mindestens im Winkel von 45 Grad anheben
- Außer Weinen auch andere Geräusche von sich geben (z.B. Brabbeln)
- Mit Lächeln auf Ihr Lächeln reagieren

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- In Bauchlage das Köpfchen im Winkel von 90 Grad anheben
- In Bauchlage das Köpfchen von einer Seite zur anderen drehen
- In aufrechter Stellung selbständig das Köpfchen halten
- Die Beine von der Unterlage hochheben
- Hände aneinander führen
- Spontan lachen
- Laut lachen
- Vergnügt krähen, quietschen, jauchzen
- An den Händen saugen
- Mit den Augen einem Gegenstand von einer Seite zur anderen folgen, den Sie in einer Entfernung von 15 cm über seinem Gesicht halten



Am Ende des 2. Monats sollte das Kind folgendes können:

- Mit Lächeln auf Ihr Lächeln reagieren
- Mit den Augen einen Gegenstand verfolgen, den Sie in einer Entfernung von 15 cm über seinem Gesicht halten
- Auf ein lautes Geräusch reagieren (die Reaktion kann sich in Erschrecken, Weinen oder umgekehrt in Beruhigung ausdrücken)
- Außer Weinen auch andere Geräusche von sich geben (z.B. Brabbeln)

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- In Bauchlage das Köpfchen mindestens im Winkel von 45 Grad anheben
- In Bauchlage das Köpfchen von einer Seite zur anderen drehen
- In aufrechter Stellung selbständig das Köpfchen halten
- Sich in Bauchlage hochziehen und auf beiden Armen aufstützen
- Die Beine von der Unterlage hochheben
- Sich in einer Richtung umdrehen
- An den Händen saugen
- Eine ihm gereichte Rassel ergreifen
- Aufmerksamkeit auf kleine Gegenstände richten
- Nach Gegenständen greifen
- Einfache Silben artikulieren (brabbeln)

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Spontan lachen
- Die Hände aneinander führen
- Die eigenen Hände betrachten
- Faust aufmachen (dabei wird zuerst der Daumen gelöst)
- In Bauchlage das Köpfchen mindestens im Winkel von 90 Grad anheben
- Laut lachen
- Vor Freude krähen, quietschen, jauchzen
- Bekannte Gesichter und Gegenstände erkennen
- Mit den Augen einem Gegenstand von einer Seite zur anderen folgen, den Sie in einer Entfernung von 15 cm über seinem Gesicht halten



Am Ende des 3. Monats sollte das Kind folgendes können:

- In Bauchlage das Köpfchen mindestens im Winkel von 45 Grad anheben
- In Bauchlage den Kopf von einer Seite zur anderen drehen
- Die Beine von der Unterlage hochheben
- Mit den Augen einen Gegenstand verfolgen, den Sie in einer Entfernung von 15 cm über seinem Gesicht halten

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Laut lachen
- In Bauchlage das Köpfchen im Winkel von 90 Grad anheben
- Vor Freude krähen, quietschen, jauchzen
- Hände aneinander führen
- Faust aufmachen
- Die eigenen Hände betrachten
- Spontan lachen
- Mit den Augen einem Gegenstand von einer Seite zur anderen folgen, den Sie in einer Entfernung von 15 cm über seinem Gesicht halten
- In aufrechter Stellung selbständig das Köpfchen halten
- Sich in Bauchlage hochziehen und auf beiden Armen aufstützen
- In Bauchlage das Köpfchen von einer Seite zur anderen drehen
- Sich in eine Richtung drehen
- Eine ihm gereichte Rassel ergreifen
- Aufmerksamkeit auf kleine Gegenstände richten

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Das Gewicht des eigenen Körpers teilweise auf den Beinen halten, wenn es in aufrechter Position gehalten wird, nach Gegenständen greifen
- Das Köpfchen gerade halten, wenn es an den Händen in Sitzposition hochgezogen wird
- Sich nach einer Stimme drehen, insbesondere nach der Stimme der Mutter
- Bekannte Gesichter und Gegenstände erkennen
- Einfache Silben brabbeln (z.B. gee oder kaaa)
- Einfache Töne nachahmen
- „Verstecken“ und „Kuckuck“ spielen
- Geräuschvoll „sabbern“



Am Ende des 4. Monats sollte das Kind folgendes können:

- In Bauchlage das Köpfchen im Winkel von 90 Grad anheben
- Laut lachen
- Mit den Augen einen Gegenstand von einer Seite zur anderen verfolgen, den Sie in einer Entfernung von 15 cm über seinem Gesicht halten
- Die eigenen Hände betrachten

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- In aufrechter Stellung selbständig das Köpfchen halten
- Sich in Bauchlage hochziehen und auf beiden Armen aufstützen
- Sich in eine Richtung drehen
- Eine ihm gereichte Rassel ergreifen
- Aufmerksamkeit auf kleine Gegenstände richten
- Nach Gegenständen greifen
- Vor Freude krähen, quietschen, jauchzen
- „Verstecken“ und „Kuckuck“ spielen
- Bekannte Gesichter und Gegenstände erkennen
- Das Köpfchen gerade halten, wenn es an den Händen in Sitzposition hochgezogen wird
- Sich nach einer Stimme drehen, insbesondere nach der Stimme der Mutter
- Einfache Silben brabbeln (z.B. gee oder kaaa)
- Geräuschvoll „sabbern“

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Das Gewicht des eigenen Körpers teilweise auf den Beinen halten, wenn es in aufrechter Position gehalten wird
- Das eigene Abbild im Spiegel anlachen
- Freundlichen und strengen Ton beim Ansprechen auseinanderhalten
- Sich in beide Richtungen drehen
- Absichtlich einen Gegenstand fallen lassen, den es nicht mehr braucht
- Einfache Töne nachahmen
- Protestieren, wenn man ihm sein Spielzeug wegnehmen möchte



Am Ende des 5. Monats sollte das Kind folgendes können:

- In aufrechter Stellung selbständig das Köpfchen halten
- Sich in Bauchlage hochziehen und auf beiden Armen aufstützen
- Sich in eine Richtungen drehen
- Aufmerksamkeit auf kleine Gegenstände richten
- Vor Freude krähen, quietschen, jauchzen
- Bekannte Gesichter und Gegenstände erkennen
- Nach Gegenständen greifen
- Spontan lachen
- Eine ihm gereichte Rassel ergreifen

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Das Gewicht des eigenen Körpers teilweise auf den Beinen halten, wenn es in aufrechter Position gehalten wird
- Das Köpfchen gerade halten, wenn es an den Händen in Sitzposition hochgezogen wird
- Einfache Silben brabbeln (z.B. gee oder kaaa)
- Sich in beide Richtungen drehen
- Geräuschvoll „sabbern“
- Das eigene Abbild im Spiegel anlachen
- Freundlichen und strengen Ton beim Ansprechen auseinanderhalten
- Einfache Töne nachahmen
- „Verstecken“ und „Kuckuck“ spielen
- Sich nach einer Stimme drehen

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Sich an den Händen vom Sitzen zum Stehen hochziehen lassen
- Ohne Stütze sitzen und stehen, wenn es sich an etwas oder jemandem festhalten kann
- Absichtlich einen Gegenstand fallen lassen, den es nicht mehr braucht
- Protestieren, wenn man ihm sein Spielzeug wegnehmen möchte
- Versuchen, zu einem Spielzeug zu gelangen, das sich außer seiner Reichweite befindet
- Sachen von einer Hand in die andere geben, Bauklötze aneinander schlagen



Am Ende des 6. Monats sollte das Kind folgendes können:

- Das Köpfen gerade halten, wenn es an den Händen in Sitzposition hochgezogen wird
- Einfache Silben brabbeln (z.B. gee oder kaaa)
- „Verstecken“ und „Kuckuck“ spielen
- Sich in beide Richtungen drehen

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Das Gewicht des eigenen Körpers teilweise auf den Beinen halten, wenn es in aufrechter Position gehalten wird
- Stehen, wenn es sich an etwas oder jemandem festhalten kann
- Protestieren, wenn man ihm sein Spielzeug wegnehmen möchte
- Absichtlich einen Gegenstand fallen lassen, den es nicht mehr braucht
- Versuchen, zu einem Spielzeug zu gelangen, das sich außer seiner Reichweite befindet
- Sachen von einer Hand in die andere geben
- Einfache Töne nachahmen
- Nach einem fallen gelassenen Gegenstand suchen
- Einen kleinen Gegenstand in die Handfläche nehmen (Handflächengriff)
- Sich nach einer Stimme drehen
- Geräuschvoll „sabbern“
- Wiederholende Silben brabbeln, wie beispielsweise ma ma ma, ba ba ba

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Sich an den Händen vom Sitzen zum Stehen hochziehen lassen
- Ohne Stütze sitzen
- Aus Bauchlage in Sitzposition gelangen
- Auf seinen Namen reagieren
- Bauklötze aneinander schlagen
- Eigene Beine beobachten und mit ihnen spielen
- Selbständig aus der Hand kleine Snacks knabbern (z.B. Flips oder Biskuits)
- Sich längere Zeit auf eine Sache konzentrieren (einigen Minuten)
- Einen kleinen Gegenstand mit Daumen und Zeigefinger greifen (Zangengriff)



Am Ende des 7. Monats sollte das Kind folgendes können:

- Selbständig aus der Hand kleine Snacks knabbern (z.B. Flips oder Biskuits)
- Sachen von einer Hand in die andere geben

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Das Gewicht des eigenen Körpers teilweise auf den Beinen halten, wenn es in aufrechter Position gehalten wird
- Ohne Stütze sitzen
- Bauklötze aneinander schlagen
- Protestieren, wenn man ihm sein Spielzeug wegnehmen möchte
- Versuchen, zu einem Spielzeug zu gelangen, das sich außer seiner Reichweite befindet
- Eigene Beine beobachten und mit ihnen spielen
- Nach einem fallen gelassenen Gegenstand suchen
- Einfache Töne nachahmen
- Einen kleinen Gegenstand in die Handfläche nehmen (Handflächengriff)
- Selbständig aus der Hand kleine Snacks knabbern (z.B. Flips oder Biskuits)
- Sich nach einer Stimme drehen
- Auf seinen Namen reagieren
- Wiederholende Silben brabbeln, wie beispielsweise ma ma ma, ba ba ba
- Stehen, wenn es sich an etwas oder jemandem festhalten kann

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Sich an den Händen vom Sitzen zum Stehen hochziehen lassen
- Stehen, wenn es sich an etwas oder jemandem festhalten kann
- Aus Bauchlage in Sitzposition gelangen
- Krabbeln
- „Backe, backe Kuchen...“ oder „ata ata“ machen
- Sich längere Zeit auf eine Sache konzentrieren (einigen Minuten)
- Einen kleinen Gegenstand mit Daumen und Zeigefinger greifen (Zangengriff)
- Sich an den Möbeln hochziehen und entlang hangeln



Am Ende des 8. Monats sollte das Kind folgendes können:

- Das Gewicht des eigenen Körpers teilweise auf den Beinen halten, wenn es in aufrechter Position gehalten wird
- Einfache Töne nachahmen
- Auf seinen Namen reagieren
- Einen kleinen Gegenstand in die Handfläche nehmen (Handflächengriff)
- Sich nach einer Stimme drehen
- Nach einem fallen gelassenen Gegenstand suchen

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Stehen, wenn es sich an etwas oder jemandem festhalten kann
- Ohne Stütze sitzen
- Protestieren, wenn man ihm sein Spielzeug wegnehmen möchte
- Versuchen, zu einem Spielzeug zu gelangen, das sich außer seiner Reichweite befindet
- Sich längere Zeit auf eine Sache konzentrieren (einigen Minuten)
- Nach einem fallen gelassenen Gegenstand suchen
- Krabbeln
- Aus Bauchlage in Sitzposition gelangen
- Sich an den Händen vom Sitzen zum Stehen hochziehen lassen
- Einen kleinen Gegenstand mit Daumen und Zeigefinger greifen (Zangengriff)

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- „Backe, backe Kuchen...“ oder „ata ata“ machen
- Sich an den Möbeln hochziehen und entlang hangeln
- Eine Zeit lang ohne Stütze stehen
- Mit dem Zeigefinger auf verschiedene Sachen deuten
- Mithilfe von Gesten und Tönen kommunizieren
- Gezielt „Mama“ oder „Papa“ sagen
- Das Wort „Nein“ verstehen (natürlich muss es nicht immer folgen)



Am Ende des 9. Monats sollte das Kind folgendes können:

- Versuchen, zu einem Spielzeug zu gelangen, das sich außer seiner Reichweite befindet
- Nach einem fallen gelassenen Gegenstand suchen
- Ohne Stütze sitzen
- Krabbeln

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Sich an den Händen vom Sitzen zum Stehen hochziehen lassen
- Aus Bauchlage in Sitzposition gelangen
- Protestieren, wenn man ihm sein Spielzeug wegnehmen möchte
- Stehen, wenn es sich an etwas oder jemandem festhalten kann
- Einen kleinen Gegenstand mit Daumen und Zeigefinger greifen (Zangengriff)
- Mithilfe von Gesten und Tönen kommunizieren
- Mit dem Zeigefinger auf verschiedene Sachen deuten
- „Backe, backe Kuchen...“ oder „ata ata“ machen
- Sich an den Möbeln hochziehen und entlang hangeln
- Das Wort „Nein“ verstehen (natürlich muss es nicht immer folgen)

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Den ihm zugeschobenen Ball zurückschicken
- Selbständig aus einer Tasse trinken
- Einen kleinen Gegenstand mit der Spitze des Daumens und des Zeigefingers greifen (Pinzettengriff)
- Eine Zeit lang ohne Stütze stehen
- Gezielt „Mama“ oder „Papa“ sagen
- Einen Turm aus zwei Bauklötzen bauen
- Zwei Gegenstände in der Hand halten
- Außer „Mama“ oder „Papa“ noch ein weiteres Wort sagen
- Einer einfachen, aus einem Wort bestehenden und mit einer Geste verbundenen Anweisung folgen



Am Ende des 10. Monats sollte das Kind folgendes können:

- Stehen, wenn es sich an etwas oder jemandem festhalten kann
- Sich an den Händen vom Sitzen zum Stehen hochziehen lassen
- Protestieren, wenn man ihm sein Spielzeug wegnehmen möchte
- Mithilfe von Gesten und Tönen kommunizieren

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Aus Bauchlage in Sitzposition gelangen
- „Backe, backe Kuchen...“ oder „ata ata“ machen
- Einen kleinen Gegenstand mit Daumen und Zeigefinger greifen (Zangengriff)
- Sich an den Möbeln hochziehen und entlang hangeln
- Das Wort „Nein“ verstehen (natürlich muss es nicht immer folgen)
- Eine Zeit lang ohne Stütze stehen
- Gezielt „Mama“ oder „Papa“ sagen

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Seine Wünsche anders als mit Weinen zum Ausdruck bringen
- Den ihm zugeschobenen Ball zurückschicken
- Zwei Gegenstände in der Hand halten
- Selbständig aus einer Tasse trinken
- Beim Anziehen helfen, indem es das Bein oder den Arm entgegen streckt
- Sachen herunterwerfen und zuschauen, wie sie fallen
- Einen kleinen Gegenstand mit der Spitze des Daumens und des Zeigefingers greifen (Pinzettengriff)
- Einen Turm aus zwei Bauklötzen bauen
- Ohne Stütze sicher aufrecht stehen
- Außer „Mama“ oder „Papa“ noch ein weiteres Wort sagen
- Beim Brabbeln die Intonation Erwachsener nachahmen
- Einer einfachen, aus einem Wort bestehenden und mit einer Geste verbundenen Anweisung folgen
- Sicher laufen



Am Ende des 11. Monats sollte das Kind folgendes können:

- Aus Bauchlage in Sitzposition gelangen
- Einen kleinen Gegenstand mit Daumen und Zeigefinger greifen (Zangengriff)
- Das Wort „Nein“ verstehen (natürlich muss es nicht immer folgen)

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- „Backe, backe Kuchen...“ oder „ata ata“ machen
- Sich an den Möbeln hochziehen und entlang hangeln
- Einen kleinen Gegenstand mit der Spitze des Daumens und des Zeigefingers greifen (Pinzettengriff)
- Eine Zeit lang ohne Stütze stehen
- Zwei Gegenstände in der Hand halten
- Sachen herunterwerfen und zuschauen, wie sie fallen
- Einen Turm aus zwei Bauklötzen bauen
- Gezielt „Mama“ oder „Papa“ sagen
- Außer „Mama“ oder „Papa“ noch ein weiteres Wort sagen

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Ohne Stütze sicher aufrecht stehen
- Seine Wünsche anders als mit Weinen zum Ausdruck bringen
- Den ihm zugeschobenen Ball zurückschicken
- Selbständig aus einer Tasse trinken
- Beim Brabbeln die Intonation Erwachsener nachahmen
- Außer „Mama“ oder „Papa“ noch drei oder mehr Wörter sagen
- Beim Anziehen helfen, indem es das Bein oder den Arm entgegen streckt
- Einer einfachen, aus einem Wort bestehenden und mit einer Geste verbundenen Anweisung folgen
- Sicher laufen



Am Ende des 12. Monats sollte das Kind folgendes können:

- Einen Turm aus zwei Bauklötzen bauen
- Sich an den Möbeln hochziehen und entlang hangeln
- Gezielt „Mama“ oder „Papa“ sagen

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- „Backe, backe Kuchen...“ oder „ata ata“ machen
- Einen kleinen Gegenstand mit der Spitze des Daumens und des Zeigefingers greifen (Pinzettengriff)
- Beim Anziehen helfen, indem es das Bein oder den Arm entgegen streckt
- Eine Zeit lang ohne Stütze stehen
- Außer „Mama“ oder „Papa“ noch ein weiteres Wort sagen
- Seine Wünsche anders als mit Weinen zum Ausdruck bringen
- Den ihm zugeschobenen Ball zurückschicken
- Beim Brabbeln die Intonation Erwachsener nachahmen
- Sicher laufen

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Außer „Mama“ oder „Papa“ noch drei oder mehr Wörter sagen
- Selbständig mit einem Löffel essen
- Selbständig aus einer Tasse trinken
- Mit einem Bleistift einen Strich ziehen
- Einer einfachen, aus einem Wort bestehenden Anweisung folgen, die mit keiner Geste begleitet wird



Am Ende des 13. Monats sollte das Kind folgendes können:

Geistige Entwicklung

Am Anfang des 2. Lebensjahres entdecken und erforschen die Kinder gerne neue Sachen. In dieser Zeit nehmen sie alles in die Hand (und noch öfter in den Mund). Alles was sie finden, prüfen, testen, drehen, biegen und drücken sie und kombinieren mit anderen Dingen etc. Sie sind sehr interessiert an Ursache und Wirkung. Sie leben explizit in der Gegenwart und haben bis zu diesem Zeitpunkt keine große Vorstellungskraft und kein abstraktes Denken.

Emotionale Entwicklung

In dieser Zeit öffnet sich für die Kinder die Welt und sie beginnen eine ganze Skala an Stimmungen, Empfindungen und Verhaltensweisen auszudrücken. Seien Sie darauf vorbereitet – Ihr Kind wird offen seine Zuneigung, Unabhängigkeit, bange Gefühle, Ängste, Wut, Ablehnung, Dickköpfigkeit, Trauer, Unruhe und Durcheinandersein zum Ausdruck bringen.

Kinder wachsen und entwickeln sich unterschiedlich schnell. Die oben aufgeführten Informationen stellen lediglich einen Leitfaden dar und es kann nicht erwartet werden, dass sich Ihr Kind genau nach dieser Beschreibung entwickeln wird.

- Sich hochziehen bis zum Stehen und sich von alleine hinsetzen
- Wenn es sich anhalten kann, eine kurze Entfernung zwischen zwei Orten (z.B. zwei Sesseln) überwinden
- „Backe, backe Kuchen...“ machen, seine Wünsche anders als mit Weinen zum Ausdruck bringen

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- einen Gegenstand in eine Schachtel legen, freihändig stehen, sicher laufen
- ein bis zwei verständliche Wörter anwenden, aus einer Tasse trinken
- Einer einfachen, aus einem Wort bestehenden Anweisung folgen, die mit keiner Geste begleitet wird
- Auf Gegenstände deuten, die es interessant findet, mit einem Bleistift kritzeln

10 Psychomotorische Entwicklung des Kindes

Am Ende des 14. Monats sollte das Kind folgendes können:

- „ata ata“ machen
- Freihändig stehen
- Einen Gegenstand in eine Schachtel legen
- Einer einfachen, aus einem Wort bestehenden Anweisung folgen, die mit keiner Geste begleitet wird

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Sich nach einem Gegenstand bücken und sich wieder aufrichten
- Sicher laufen
- Mit einem Bleistift kritzeln
- Geräusche verschiedener Tiere oder Sachen nachahmen
- Auf Gegenstände deuten, die es interessant findet
- Aus einer Tasse trinken
- Drei Wörter benutzen

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Einen Turm aus zwei Bauklötzen bauen
- Löffel oder Gabel benutzen (auch wenn es bisher noch nicht ganz selbständig essen kann)
- Teile seiner Kleidung ausziehen
- Tätigkeiten nachahmen
- Seiten in einem Buch umblättern (auch wenn noch sehr unvorsichtig)
- Sechs oder mehr Wörter benutzen
- Auf einen niedrigen Hocker klettern
- Rennen
- Wenn es auffordert wird, auf verschiedene Körperteile hindeuten
- Treppen steigen
- Einer komplizierteren Anweisung folgen, die mit keiner Geste begleitet wird (z.B. nimm etwas und bring es irgendwohin)

10 Psychomotorische Entwicklung des Kindes

Am Ende des 15. Monats sollte das Kind folgendes können:

- Sicher laufen
- Sich nach einem Gegenstand bücken und sich wieder aufrichten
- Mindestens ein Wort benutzen

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Zwei Wörter benutzen
- Aus einer Tasse trinken
- Mit einem Bleistift kritzeln
- Tätigkeiten nachahmen
- Geräusche verschiedener Tiere oder Sachen nachahmen
- Seiten in einem Buch umblättern (auch wenn noch sehr unvorsichtig)
- Auf einen niedrigen Hocker klettern
- Einen Turm aus zwei Bauklötzen bauen
- Wenn es auffordert wird, auf verschiedene Körperteile hindeuten
- Löffel oder Gabel benutzen (auch wenn es bisher noch nicht ganz selbständig essen kann)
- Auf Gegenstände deuten, die es interessant findet

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Rennen
- Ein Spielzeug hinter sich herziehen
- Teile seiner Kleidung ausziehen
- Einer komplizierteren Anweisung folgen, die mit keiner Geste begleitet wird (z.B. nimm etwas und bring es irgendwohin)
- Treppen steigen
- Eine Puppe „füttern“



Am Ende des 16. Monats sollte das Kind folgendes können:

- Tätigkeiten nachahmen
- Mit einem Bleistift kritzeln

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Drei bis sechs Wörter benutzen
- Aus einer Tasse trinken
- Auf einen niedrigen Hocker klettern
- Ein Spielzeug hinter sich herziehen
- Rennen, Löffel oder Gabel benutzen (auch wenn es bisher noch nicht ganz selbständig essen kann)
- Seiten in einem Buch umblättern (auch wenn noch sehr unvorsichtig)
- Teile seiner Kleidung ausziehen
- Wenn es auffordert wird, auf verschiedene Körperteile hindeuten
- Treppen steigen
- Eine Puppe „füttern“
- Einen Turm aus zwei Bauklötzen bauen

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Einer komplizierteren Anweisung folgen, die mit keiner Geste begleitet wird (z.B. nimm etwas und bring es irgendwohin)
- Laufrad fahren
- Rückwärts laufen
- Einen Ball in ihre Richtung zurück kicken



Am Ende des 17. Monats sollte das Kind folgendes können:

- Zwei Wörter benutzen
- Aus einer Tasse trinken

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Einen Turm aus zwei Bauklötzen bauen
- Rennen
- Auf einen niedrigen Hocker klettern
- Treppen steigen
- Wenn es auffordert wird, auf verschiedene Körperteile hindeuten
- Ein Spielzeug hinter sich herziehen
- Einer komplizierteren Anweisung folgen, die mit keiner Geste begleitet wird (z.B. nimm etwas und bring es irgendwohin)
- Löffel oder Gabel benutzen (auch wenn es bisher noch nicht ganz selbständig essen kann)
- Teile seiner Kleidung ausziehen
- Eine Puppe „füttern“

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Einen Turm aus vier Bauklötzen bauen
- Auf einem Bild mit dem Finger auf zwei Sachen zeigen
- Rückwärts laufen
- Laufrad fahren
- Wörter verbinden
- Beim Ballspielen Überkopfwurf anwenden
- Einen Ball in ihre Richtung zurück kicken
- Verständlich reden in 50% der Fälle



Am Ende des 18. Monats sollte das Kind folgendes können:

- Drei Wörter benutzen
- Auf einen niedrigen Hocker klettern
- Auf Gegenstände deuten, die es interessant findet

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Rennen
- Löffel oder Gabel benutzen (auch wenn es bisher noch nicht ganz selbständig essen kann)
- Einen Turm aus vier Bauklötzen bauen
- Wenn es auffordert wird, auf verschiedene Körperteile hindeuten
- Auf einem Bild mit dem Finger auf zwei Sachen zeigen
- Laufrad fahren
- Rückwärts laufen
- Teile seiner Kleidung ausziehen
- Einen Ball in ihre Richtung zurück kicken
- Eine Puppe „füttern“
- Treppen steigen
- Einer komplizierteren Anweisung folgen, die mit keiner Geste begleitet wird (z.B. nimm etwas und bring es irgendwohin)

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Verständlich reden in 50% der Fälle
- Ein Bild/eine Abbildung benennen
- Beim Ballspielen Überkopfwurf anwenden
- Auf Zehenspitzen stehen
- Wörter verbinden
- 50 und mehr einzelne Wörter benutzen



Am Ende des 19. Monats sollte das Kind folgendes können:

- Drei Wörter benutzen
- Auf Gegenstände deuten, die es interessant findet

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Eine Puppe „füttern“
- Sechs Wörter benutzen
- Eine Abbildung benennen
- Wörter verbinden
- Laufrad fahren
- Teile seiner Kleidung ausziehen
- Rückwärts laufen
- Verständlich reden in 50% der Fälle
- Treppen steigen
- Rennen
- Löffel oder Gabel benutzen (auch wenn es bisher noch nicht ganz selbständig essen kann)
- Einen Turm aus vier Bauklötzen bauen
- Einen Ball in ihre Richtung zurück kicken
- Beim Ballspielen Überkopfwurf anwenden
- Einer komplizierteren Anweisung folgen, die mit keiner Geste begleitet wird (z.B. nimm etwas und bring es irgendwohin)
- Auf einem Bild mit dem Finger auf zwei Sachen zeigen

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Sechs Teile seines Körpers benennen
- Auf Zehenspitzen stehen
- 50 und mehr einzelne Wörter benutzen
- Hände waschen und abtrocknen



Am Ende des 20. Monats sollte das Kind folgendes können:

- Löffel oder Gabel benutzen (auch wenn es bisher noch nicht ganzselbständig essen kann)
- Rennen

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Wörter verbinden
- Einen Turm aus vier Bauklötzen bauen
- Eine Abbildung benennen
- Sechs Teile seines Körpers benennen
- Auf einem Bild mit dem Finger auf zwei Sachen zeigen
- Einer komplizierteren Anweisung folgen, die mit keiner Geste begleitet wird (z.B. nimm etwas und bring es irgendwohin)
- Einen Ball in ihre Richtung zurück kicken
- Hände waschen und abtrocknen
- Auf Zehenspitzen stehen
- Teile seiner Kleidung ausziehen
- Beim Ballspielen Überkopfwurf anwenden
- Verständlich reden in 50% der Fälle
- 50 und mehr einzelne Wörter benutzen

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Vier Bilder/Abbildungen benennen
- Einen Turm aus sechs Bauklötzen bauen
- Mit Hilfe Zähne putzen



Am Ende des 21. Monats sollte das Kind folgendes können:

- Einen Turm aus zwei Bauklötzen bauen
- Wenn es auffordert wird, auf verschiedene Körperteile hindeuten

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Wörter verbinden
- Einen Ball in ihre Richtung zurück kicken
- Einer komplizierteren Anweisung folgen, die mit keiner Geste begleitet wird (z.B. nimm etwas und bring es irgendwohin)
- Sechs Teile seines Körpers benennen
- Beim Ballspielen Überkopfwurf anwenden
- Auf Zehenspitzen stehen
- Auf einem Bild mit dem Finger auf zwei Sachen zeigen
- Verständlich reden in 50% der Fälle
- 50 und mehr einzelne Wörter benutzen
- Hände waschen und abtrocknen
- Einen Teil seiner Kleidung ausziehen
- Mit Hilfe Zähne putzen

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Einen Teil seiner Kleidung anziehen



10 Psychomotorische Entwicklung des Kindes

Am Ende des 22. Monats sollte das Kind folgendes können:

- Sechs Wörter benutzen
- Treppen steigen

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Wörter verbinden
- Einen Turm aus sechs Bauklötzen bauen
- Einen Ball in ihre Richtung zurück kicken
- Einen Teil seiner Kleidung ausziehen
- Einer komplizierteren Anweisung folgen, die mit keiner Geste begleitet wird (z.B. nimm etwas und bring es irgendwohin)
- Beim Ballspielen Überkopfwurf anwenden
- 50 und mehr einzelne Wörter benutzen
- Verständlich reden in 50% der Fälle
- Sechs Teile seines Körpers benennen
- Einen Teil seiner Kleidung anziehen
- Hände waschen und abtrocknen

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- In Sätzen sprechen
- Deklinieren und konjugieren
- Hochspringen



10 Psychomotorische Entwicklung des Kindes

Am Ende des 23. Monats sollte das Kind folgendes können:

- Einen Ball in ihre Richtung zurück kicken

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Wörter verbinden
- Sechs Teile seines Körpers benennen
- Einen Teil seiner Kleidung ausziehen
- Beim Ballspielen Überkopfwurf anwenden
- Verständlich reden in 50% der Fälle
- 50 und mehr einzelne Wörter benutzen
- vier Bilder benennen
- Einen Teil seiner Kleidung anziehen

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- In Sätzen sprechen
- Deklinieren und konjugieren
- Hochspringen
- Präpositionen benutzen



Am Ende des 24. Monats sollte das Kind folgendes können:

- Einen Teil seiner Kleidung ausziehen
- Eine Puppe „füttern“
- Einen Turm aus vier Bauklötzen bauen
- Zwei Bilder/Abbildungen benennen

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Einen Turm aus sechs Bauklötzen bauen
- Beim Ballspielen Überkopfwurf anwenden
- In Sätzen sprechen
- Deklinieren und konjugieren
- Hochspringen
- Einen Teil seiner Kleidung anziehen

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Wenn Sie es ihm vorzeichnen, eine vertikale Linie ziehen
- Bis zu 300 Wörter benutzen
- Grundfarben unterscheiden
- Einen Turm aus acht Bauklötzen bauen
- Zwei bis drei zusammenhängende Sätze sprechen



Zwei Jahre und drei Monate

Das Kind sollte folgendes können:

- 50 und mehr einzelne Wörter benutzen
- Wörter verbinden
- Einer komplizierteren Anweisung folgen, die mit keiner Geste begleitet wird (z.B. nimm etwas und bring es irgendwohin)

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Hände waschen und abtrocknen
- Hochspringen
- Beim Ballspielen Überkopfwurf anwenden
- Einen Teil seiner Kleidung anziehen
- Verständlich reden in 50% der Fälle
- Mit Hilfe Zähne putzen
- Einen Turm aus acht Bauklötzen bauen
- Präpositionen benutzen
- Zwei bis drei zusammenhängende Sätze sprechen

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Eine kurze Zeit auf einem Bein stehen
- Ein oder zwei Gedichte aufsagen
- Ein T-Shirt anziehen
- Glasperlen auffädeln
- Dreirad fahren
- Grundfarben unterscheiden
- Einen Freund namentlich bezeichnen



Zweieinhalb Jahre

Das Kind sollte folgendes können:

- Mehrere Bilder zeigen und beschreiben
- Einen Teil seiner Kleidung anziehen
- Hochspringen
- Sechs Teile seines Körpers benennen

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Wenn Sie es ihm vorzeichnen, eine vertikale Linie ziehen
- Zwei bis drei zusammenhängende Sätze sprechen
- Hände waschen und abtrocknen
- Glasperlen auffädeln
- Verständlich reden in 50% der Fälle
- Präpositionen benutzen
- Ein oder zwei Gedichte aufsagen
- Eine kurze Zeit auf einem Bein stehen
- Beim Ballspielen Überkopfwurf anwenden
- Einen Turm aus acht Bauklötzen bauen
- Eine Farbe erkennen
- Einen Freund namentlich bezeichnen

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Länger auf einem Bein stehen
- Beschreiben, wozu zwei Gegenstände dienen
- Ein T-Shirt anziehen
- Treppen im Wechselschritt hinuntersteigen
- Dreirad fahren
- Einen ihm zugeworfenen Ball fangen
- Grundfarben unterscheiden
- Ein identifizierbares Bild zeichnen
- Zwei Adjektive benutzen
- Deklinieren und konjugieren
- In die Weite springen



Zwei Jahre und neun Monate

Das Kind sollte folgendes können:

- Mit Hilfe Zähne putzen
- Einen Turm aus sechs Bauklötzen bauen

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Wenn Sie es ihm vorzeichnen, eine vertikale Linie ziehen
- Eine kurze Zeit auf einem Bein stehen
- Einen Freund namentlich bezeichnen
- Zwei bis drei zusammenhängende Sätze sprechen
- Einen Turm aus acht Bauklötzen bauen
- Verständlich reden in 50% der Fälle
- Treppen im Wechselschritt hinuntersteigen
- Hände waschen und abtrocknen
- Beim Ballspielen Überkopfwurf anwenden
- Präpositionen benutzen
- Dreirad fahren
- Eine Farbe erkennen
- Zwei Adjektive benutzen
- In die Weite springen
- Ein T-Shirt anziehen

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Länger auf einem Bein stehen
- Grundfarben unterscheiden
- Ein identifizierbares Bild zeichnen
- Deklinieren und konjugieren
- Einen ihm zugeworfenen Ball fangen
- Eine kurze Geschichte (ein Märchen) erzählen
- Beschreiben, wozu zwei Gegenstände dienen
- Bis drei zählen



Drei Jahre

Das Kind sollte folgendes können:

- Mehrere Bilder zeigen und beschreiben
- Hände waschen und abtrocknen
- Einen Freund namentlich bezeichnen
- Beim Ballspielen Überkopfwurf anwenden
- Verständlich reden in 50% der Fälle
- Zwei bis drei zusammenhängende Sätze sprechen
- Präpositionen benutzen

Wahrscheinlich wird es folgendes können:

- Zwei Adjektive benutzen
- Ein T-Shirt anziehen
- Vier Farben erkennen
- Einen ihm zugeworfenen Ball fangen
- Bis drei zählen
- In die Weite springen
- Ein identifizierbares Bild zeichnen
- Deklinieren und konjugieren
- Treppen im Wechselschritt hinuntersteigen
- Eine kurze Geschichte (ein Märchen) erzählen
- Länger auf einem Bein stehen
- Beschreiben, wozu zwei Gegenstände dienen

Vielleicht wird es sogar folgendes können:

- Nach Vorlage einen Kreis zeichnen
- Getreideflocken aus dem Karton in ein Essschälchen schütten
- Sich selbständig anziehen



11 „10 Gebote“ für die Eltern eines Vorschülers

Orientierungshilfe für die Eltern.

Die Eltern fragen oft, was Ihr Kind am Ende des Vorschulalters in der Regel beherrschen sollte. Wir bieten den Eltern als Grundlage ihrer Orientierung in Sachen Kindererziehung und -bildung folgende „zehn Gebote“ der dem Alter und den Bedürfnissen des Kindes entsprechenden Kenntnisse und Fertigkeiten an, zu deren Aneignung das Kind im Laufe des Vorschulalters angeleitet werden sollte, und zwar sowohl im Kindergarten als auch in der Familie. Es ist ganz natürlich und es entspricht dem geläufigen Standard, dass jedes Kind die vorliegenden „zehn Gebote“ im Ausmaß und Umfang seiner individuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten bewältigen wird. Es handelt sich daher lediglich um eine Orientierungshilfe, die auf die Fragen vieler Eltern reagiert, insbesondere derjenigen, deren Kinder keinen (üblichen) Kindergarten besuchen.

Das Kind sollte physisch ausreichend fit und motorisch gut entwickelt sein.

In der Regel sollte es zum Beispiel:

- Richtige Körperhaltung haben, laufen, springen, verschiedene Arten des Kletterns beherrschen, Hindernisse überwinden, sich in unterschiedlicher Umgebung und unterschiedlichem Gelände bewegen, angemessen geschickt und längere Zeit körperlich aktiv sein können

2. Das Kind sollte in seinen persönlichen Belangen selbstständig sein.

In der Regel sollte es zum Beispiel:

- Sich selber ausziehen, anziehen sowie die Schuhe an- und , ausziehen können, selbständig essen, sich ein Getränk eingießen, das Besteck richtig gebrauchen, gute Tischmanieren haben, persönliche Hygiene beherrschen, kleinere Aufräumarbeiten durchführen und sich um seine Sache kümmern können.



11 „10 Gebote“ für die Eltern eines Vorschülers

Das Kind sollte angemessene Sprech- und sprachliche Fähigkeiten haben

In der Regel sollte es zum Beispiel:

- Alle Laute richtig artikulieren, in ganzen Sätzen sprechen, Fragen formulieren, eine Geschichte erzählen, eine Situation beschreiben etc., grammatikalisch weitgehend korrekt sprechen (das heißt richtiger Gebrauch des grammatikalischen Geschlechts, der Einzahl oder Mehrzahl, der Zeit/Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft, der Verbformen, der Wortwahl, der Präpositionen etc.), die meisten Wörter und Ausdrücke, die in seiner Umgebung üblicherweise verwendet werden, verstehen, einen angemessenen Wortschatz haben, das meiste, was sich in seiner Umgebung befindet, verbal bezeichnen können, natürlich und verständlich mit anderen Kindern sowie Erwachsenen sprechen, ein Gespräch führen, sich verabreden können.

Das Kind sollte die Koordinierung zwischen Hand und Auge, Feinmotorik und rechts-links Orientierung beherrschen.

In der Regel sollte es zum Beispiel:

- Gegenstände des täglichen Bedarfs, Spielsachen, Hilfsmittel und Geräte/Instrumente geschickt handhaben (mit Baukästen und Knetmasse arbeiten, mit der Schere schneiden, zeichnen, malen etc.)
- Tätigkeiten mit kleineren Gegenständen beherrschen (Glasperlen, kleinere Baukastenelemente etc.), richtig den Bleistift halten, das heißt mit drei Fingern ohne verkramptes Handgelenk
- Eine Linie mit dem Bleistift, Farbstift oder Pinsel nachziehen (Umrisse eines Gegenstandes nachziehen, Bilder ausmalen, flüssige Linien ziehen)
- Eigene Zeichnungen „signieren“, mit einem Buchstaben kennzeichnen oder ggf. versuchen, den ganzen Namen in Druckbuchstaben zu schreiben, geometrische Grundfiguren nachzeichnen, verschiedene Formen erkennen, rechte und linke Seite, sowie



11 „10 Gebote“ für die Eltern eines Vorschülers

rechte und linke Hand unterscheiden, verschiedene Elemente von links nach rechts und von rechts nach links sowie in andere Richtungen ordnen, der rechten oder linken Hand beim Zeichnen oder anderen Tätigkeiten, bei denen die Präferenz der Hand relevant ist, Vorzug geben

Das Kind sollte fähig sein, visuelle und akustische Eindrücke zu unterscheiden.

In der Regel sollte es zum Beispiel:

- Wesentliche charakteristische Eigenschaft von Gegenständen unterscheiden (Farben, Formen, Figuren und Hintergrund), aus mehreren Formen Bilder zusammensetzen, Unterschiede in zwei Bildern erkennen, Details ergänzen, Veränderungen sowohl auf dem Bild als auch in Wirklichkeit erkennen
- Einfache Symbole und Zeichen in Bildform sowie einfache Symbole und Zeichen in abstrakter Form unterscheiden (Buchstaben, Zahlen), Geräusche differenzieren, aus mehreren Silben Wörter zusammensetzen, ein Wort nach Gehör in seine Silben zerlegen, den ersten Buchstaben eines Wortes erkennen, Silben klatschen

Das Kind sollte einfache logische und gedankliche Abläufe sowie Rechenoperationen beherrschen.

In der Regel sollte es zum Beispiel:

- Mit den Fingern oder Gegenständen eine Zahl darstellen, mit den Fingern rechnen, zählen, verstehen, dass eine Ziffer die Anzahl der gezählten Gegenstände ausdrückt
- Eine Zahlenreihe aufsagen und die Anzahl der Elemente mindestens bis sechs bestimmen, die Anzahl der Elemente vergleichen, unterschiedliche Formen und geometrische Körper (dreidimensionale Figuren) erkennen (kreisförmig, quadratisch etc.)
- Eigenschaften von Gegenständen unterscheiden und vergleichen (Größe, Form usw.), gemeinsame und unterschiedliche Eigen-



11 „10 Gebote“ für die Eltern eines Vorschülers

schaften von Gegenständen finden, Gegenstände entsprechend einem gegebenen Kriterium sortieren, gruppieren und zuordnen

- nachdenken, einfache Überlegungen anstellen, kommentieren, was es gerade macht, einfache Probleme und Situationen, Sachaufgaben, Aufgaben, Rätsel, Rebusse, Labyrinth lösen
- Zeit- und Raumbegriffe (z.B. über, unter, unten, oben, früher, später, gestern, heute), sowie Begriffe, die Größe und Gewicht bezeichnen, (z.B. lang, kurz, klein, groß, schwer, leicht) verstehen



Das Kind sollte eine ausreichend entwickelte bewusste Aufmerksamkeit und Gedächtnis haben.

In der Regel sollte es zum Beispiel:

- Sich eine bestimmte Zeit (ca. 10 bis 15 Minuten) auf eine Tätigkeit aufmerksam konzentrieren, sich konzentriert auch Tätigkeiten widmen, die für das Kind nicht aktuell interessant sind, die ihm jedoch übertragen wurden
- Sich bewusst einprägen, was es erlebt, gesehen und gehört hat und sich nach einer angemessenen Zeit daran erinnern und es wiedergeben, verschiedene Verse, Gedichte und Lieder kennen, Tätigkeiten entsprechend erhaltener Anweisungen durchführen und selbständig arbeiten

Das Kind sollte emotional und sozial angemessen entwickelt und selbständig sein.

In der Regel sollte es zum Beispiel:

- Einen Teil des Tages problemlos von den Eltern getrennt sein
- können, sein Verhalten unter Kontrolle haben, frei von wesentlichen
- Stimmungsschwankungen sein, seine Gefühle beherrschen

11 „10 Gebote“ für die Eltern eines Vorschülers

- (angemessen auf kleine Misserfolge reagieren, seine Wünsche zurückstellen können, sich einer konkreten Tätigkeit oder Situation anpassen)
- Grundlegende gesellschaftliche Regeln einhalten (grüßen, um etwas bitten, sich bedanken, sich entschuldigen), Kontakte sowohl zu Kindern als auch zu Erwachsenen knüpfen sowie mit ihnen kommunizieren
- Sich anderen Kindern gegenüber freundlich, emphatisch und rücksichtsvoll verhalten, Rücksicht auf andere nehmen, sich in die Tätigkeit in einer Gruppe eingliedern, verhandeln und sich einigen können, eigene Meinung artikulieren und vertreten
- In der Gruppe (Familie) aufgestellte und verstandene Regeln respektieren und sich an sie halten, sofern Anweisungen ausgesprochen wurden, bereit sein, sich nach ihnen zu richten (Anweisungen folgen)

Das Kind sollte fähig sein, angemessene Impulse im kulturellen Bereich wahrzunehmen und selbst schöpferisch tätig sein.

In der Regel sollte es zum Beispiel:

- Aufmerksam zuhören, mit Interesse einen Film, eine literarische, dramatische oder musikalische Veranstaltung verfolgen können, sich an Kulturprogrammen und Aktionen für Kinder beteiligen (z.B. Ausstellungen), an Unterhaltungsveranstaltungen, Festen, und Sportveranstaltungen teilnehmen
- Erzählen, was es gesehen und gehört hat, imstande sein zu sagen, was interessant war, was es besonders gefesselt hat
- Sich für Bücher interessieren, Märchen und Geschichten kennen, eigene Lieblingshelden haben
- Eine ganze Reihe von Liedern, Gedichten und Versen kennen, sie wiedergeben, singen, rhythmisieren, eine einfache Theaterrolle bewältigen, zeichnen, malen, modellieren, schöpferisch tätig sein, phantasievolle Themenspiele spielen (z.B. Schule, Familie, Reisen, Arzt)



11 „10 Gebote“ für die Eltern eines Vorschülers

Das Kind sollte fähig sein, sich in seiner Umgebung angemessen zu orientieren

In der Regel sollte es zum Beispiel:

- Sich in seiner Umgebung (zu Hause, in der Schule) auskennen, sich in der näheren Umgebung zuverlässig orientieren (wissen, wo es wohnt, wohin es zum Kindergarten geht, wo Geschäfte, Spielplatz u.Ä. sind)
- Geläufige praktische Tätigkeiten und Situationen bewältigen, mit denen es regelmäßig konfrontiert wird (z.B. eine kleine Nachricht überbringen, im Geschäft einkaufen und bezahlen, sagen, was es braucht, fragen, wenn es etwas nicht verstanden hat, telefonieren können, auf Ordnung und Sauberkeit achten, sich selbständig versorgen, kleine Aufräumarbeiten erledigen, Pflanzen oder kleine Haustiere versorgen)
- Wissen, wie es sich zu benehmen hat (z.B. zu Hause, im Kindergarten, in der Öffentlichkeit, beim Arzt, im Theater, im Geschäft, auf dem Spielplatz, beim Zusammentreffen mit fremden und unbekanntenen Personen) und sich bemühen, diese Regeln und Verhaltensweisen einzuhalten (sich angemessen und sicher verhalten und sich möglicher Gefahren bewusst sein),
- Grundlegende Verhaltensregeln im Straßenverkehr kennen und einhalten (aufpassen beim Überqueren der Straße, die Bedeutung und Signale der Ampeln verstehen)
- Elementare Kenntnisse über sich selbst, seine Umgebung und die Außenwelt haben (z.B. verschiedene Körperteile und einige Organe benennen können, wissen, wer die Familienmitglieder sind und womit sie sich beschäftigen, verschiedene Berufe unterscheiden, übliche Hilfsmittel, Instrumente und Geräte sowie Namen einiger Pflanzen, Bäume, Tiere und anderer Lebewesen kennen, wissen, wozu das Geld dient, sich in Verkehrsmitteln orientieren, einige technische Geräte und Maschinen kennen u.Ä.)
- Geläufige Umstände, Handlungen, Erscheinungen und Situationen verstehen, mit denen es unmittelbar zu tun hat (z.B. Klima, Wetter und dessen Änderungen, Wechsel der Jahreszeiten, Stoffe und deren Eigenschaften, Reisen, Umwelt und deren Schutz, Abfallwirtschaft)
- Elementares Wissen über unser Land (Städte, Berge, Flüsse, Sprache) sowie über die Existenz anderer Länder und Völker, Erdteile, des Planeten Erde und des Weltalls haben



Überbackene Spaghetti

Zutaten:

Hähnchenschnitzel aus der Brust (mindestens 2 Stück) Öl
ca. 150 g Edamer Käse (grob geraspelt) Grillgewürz
1 Packung Spaghetti Ketchup (kann scharf sein)
ca. 150 g Schimmelkäse (grob geraspelt)

Zubereitung:

Das in kleine Stücke geschnittene Hühnerfleisch wird am Vortag in einer Mischung aus Öl und Grillgewürz mariniert. Spaghetti werden gekocht und das Fleisch angebraten bis es weich ist. In eine Auflaufform werden zunächst alle Spaghetti eingefüllt, danach mit Ketchup beträufelt, mit dem marinierten Hühnerfleisch belegt und mit reichlich Käse von beiden Sorten bestreut. Dann wird der Auflauf im Rohr gebacken, bis der Käse anfängt Blasen zu werfen. Schnelle Variante, wenn die Zeit zum Marinieren nicht reicht: Statt Hühnerfleisch kann man auch Hähnchenschinken verwenden, der in kleine Würfel geschnitten oder grob geraspelt und direkt unter die Spaghetti gemischt wird. Damit es mit dem Schinken nicht zu fad ist, kann man etwas Paprikawurst hinzufügen.

Hähnchengeschnetzeltes

Zutaten:

Hähnchenfleisch in schmale Streifen geschnitten Gemüsemais
Süße Sahne Paprika edelsüß (eine Prise)
Kümmel, Salz, Basilikum, eine Prise Pfeffer, Öl, Hartkäse
Teigwaren Champignons (Dose)
Petersilie Zwiebel

Zubereitung:

Die kleingeschnittene Zwiebel im Öl glasig werden lassen, das Fleisch darin anrösten, würzen, Champignons hinzufügen und alles weich dünsten. Dann den Mais zugeben, mit Sahne aufgießen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Noch einmal kurz aufkochen lassen. Auf die abgegossenen gekochten Nudeln den geriebenen Käse verteilen und zum Schluss mit der Sauce übergießen.

P.S. am nächsten Tag absolut spitzenmäßig!!!



Baskische grüne Bohnen

Zutaten:

- 1,5 Beutel tiefgekühlte grüne Bohnen (insgesamt ca. 500 g)
- 4 abgezogene und in kleine Würfel geschnittene Tomaten
- 1 mittelgroße kleingehackte Zwiebel
- 1 Esslöffel Olivenöl Salz und Pfeffer
- 50 g gewürfelten gekochten Schinken oder Schinkenspeck
- 2 Zehen zerdrückten Knoblauch

Zubereitung:

In einem Topf mit einem dicken Boden Öl erhitzen und den gewürfelten Schinken oder Schinkenspeck hinzufügen. Dann die Zwiebel darin glasig werden lassen. Tomaten zufügen, salzen und pfeffern. Danach werden die grünen Bohnen und der Knoblauch hinzugefügt und mit etwas Wasser aufgegossen. Dünsten Sie das Ganze zugedeckt bei niedriger Temperatur so lange, bis die Bohnen weich sind und eine schmackhafte Sauce entstanden ist. Als Beilage reichen zwei Scheiben knuspriges Brot.

Grüne Bohnen auf Ingwer

Zutaten:

- Grüne Bohnen (frisch, sterilisiert oder tiefgekühlt), Öl, Ingwer, Salz, etwas Zucker, 1 Esslöffel Worcestersauce, 1 Esslöffel Sojasauce, Fleischbrühe /Suppenwürfel

Zubereitung:

Öl erhitzen, einen gehäuften Teelöffel Ingwer hinzufügen (gemahlen), geschnittene Bohnen zufügen, salzen, anrösten. Danach mit der Brühe aufgießen, Salz, Zucker, Worcester-, Sojasauce und ggf. noch etwas Ingwer hinzufügen. Das Ganze unter gelegentlichem Rühren weich dünsten. Vor dem Servieren evtl. mit ausgelassenen Speckwürfeln begießen (muss aber nicht sein). Mit Salzkartoffeln oder Brot reichen.



Panierte Hähnchenbrust

Zutaten:

3 große Hähnchenbrüste	80 g Butter
eine kleine Tasse (60 g) geriebener Goudakäse	Öl
Paprika edelsüß, Pfeffer, Salz	Zehen Knoblauch
eine kleine Tasse (60 g) Semmelbrösel	

Zubereitung:

Aus der Hähnchenbrust werden kleine Schnitzel geschnitten und leicht geklopft. Die Semmelbrösel werden mit dem geriebenen Käse und Paprika vermischt. Fleisch salzen und pfeffern. Butter in einem kleineren Topf zerlassen, den zerdrückten Knoblauch hinzufügen und das Fleisch durch diese Mischung ziehen. Danach in den vorbereiteten Semmelbröseln mit den sonstigen Zutaten panieren. Anschließend das auf diese Weise panierte Fleisch in eine leicht geölte Bratreine legen und im auf 200°C vorgeheizten Rohr ca. 30 Minuten backen. Beim Backen mit einigen wenigen Löffeln Wasser aufgießen.

Spaghetti Bolognese

Zutaten:

400 g mageres Schweinehack	1 große Karotte
2-3 Zehen Knoblauch	2 Lorbeerblätter
4 Esslöffel Öl	1 kl. Dose Tomatenmark
1 Packung Teigwaren	1 große Zwiebel
3 Stück Stangensellerie	Pfeffer, Salz, Thymian
150 ml Rotwein	500 ml Tomatensaft
geriebener Käse zum Bestreuen	

Postup:

Stangensellerie putzen und klein würfeln. Zwiebel ebenfalls in Würfel schneiden und die geputzte Karotte grob raspeln. Das Gemüse in einem Topf in Öl anrösten. Danach das Hackfleisch hinzufügen und so lange mitrösten, bis das Fleisch zerfällt und kein Fleischsaft mehr austritt. Danach mit Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Sodann Salz, Gewürze und durchgedrückten Knoblauch hinzufügen und mit dem Tomatensaft aufgießen. Anschließend das Tomatenmark einrühren und das Ganze 1,5 bis 2 Stunden unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Mit den gekochten Spaghetti und geriebenem Käse servieren.



Frikadellen gefüllt mit Mozzarella

Zutaten:

500 g Schweinehack	große Zwiebel
Mozzarella 125 g	Öl fürs Braten
4 Löffel Semmelbrösel	Basilikum, Salz
Gewürzmischung für Hackfleisch (mit Honig)	2 Eier

Zubereitung:

Hackfleisch mit Eiern, klein geschnittenen Zwiebeln und Basilikum vermischen. Würzen, salzen und zum Schluss mit Semmelbröseln vermengen. Aus dem Fleischteig vier flache Plätzchen herstellen, mit einer Scheibe Mozzarella füllen, Frikadellen formen und ausbraten. Auf einer Serviette oder Küchentuch abtropfen lassen.

Fleischbällchen in Tomatensauce

Zutaten für die Bällchen:

500 g Hackfleisch	1 gehäufte Eschöpfel Mehl
3 Eschöpfel Semmelbrösel	Semmelbrösel zum Panieren
1 Ei	1 Zwiebel
Salz, Pfeffer, Knoblauch	Öl zum Braten

Zutaten für die Sauce:

1 Teelöffel Thymian, eine Prise Zimt	4 Körner Piment, Zucker
3 mittelgroße Lorbeerblätter, Salz	6 Pfefferkörner, 2 Nelken
2 Dosen Tomatenmark (je 140 g)	Fleisch- oder Würfelbrühe
3 Eschöpfel Öl oder Schweineschmalz	2 Zwiebeln

Zubereitung:

Gewürfelte Zwiebeln im heißen Fett glasig braten, Gewürze hinzufügen und alles zusammen noch etwas rösten. Tomatenmark und Salz zugeben und mit der Brühe aufgießen. Ca. 30 Minuten kochen lassen, danach abseihen. Die Sauce mit etwas in kaltem Wasser verrührten Mehl eindicken. Erneut aufkochen lassen, süßen und abschmecken. Für die Fleischbällchen alle Ingredienzen vermischen, gut durcharbeiten, zu Kugeln formen und mit Semmelbröseln panieren. Die Bällchen entweder im Frittieretopf oder in einer Pfanne mit Öl knusprig braten. Servieren mit Teigwaren.



Brokkolicremesuppe

Zutaten:

1 Packung Brokkoli
1 Gemüsewürfel
200 ml Kochsahne
Salz, Pfeffer
1-2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Gewaschenen Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk schälen und in Scheiben schneiden. In einen Topf mit 1,5 l Wasser und Gemüsewürfel legen. Weichkochen, danach mit einem Mixer zerkleinern. Erneut zum Kochen bringen, mit Sahne binden, den gepressten Knoblauch hinzufügen und abstellen. Mit Salz und Pfeffer und evtl. etwas Muskatnuss abschmecken.

Porreecremesuppe

Zutaten:

2 Stangen Porree
3-4 Kartoffeln
Ein Stückchen Butter
2 Gemüsewürfel
150 ml Sahne
Curry, Salz
Petersilie

Zubereitung:

Gut gewaschene Porreestangen in Scheiben schneiden und in Butter kurz anbraten. Kleingeschnittene geschälte rohe Kartoffeln und Gemüsewürfel hinzufügen. Mit Wasser aufgießen. Ca. 20 Minuten kochen. Anschließend mit dem Mixer zerkleinern, Sahne hinzufügen, mit Curry abschmecken und noch mal kurz aufkochen. Nach Geschmack salzen. Fertige Suppe mit gerösteten Croutons und klein gehackter Petersilie servieren.



Der Käfer

Der Käfer krabbelt geschwind (wir krabbeln auf allen Vieren)
plötzlich bläst der Wind (wir blasen in die Luft)
er dreht im Kreise schnell (wir drehen uns auf dem Popo im Kreis)
wie ein Karussell
jetzt tut der Käfer kippen
schon liegt er auf dem Rücken (wir legen uns auf den Rücken)
und bewegen Arme und Beine in der Luft wie ein Käfer,
der auf den Rücken gefallen ist)

Lauf Mäuschen, lauf

Es läuft ein kleines Mäuselein ums Bäuchelein herum (fibidum) (wir kreisen mit dem Zeigefinger um den Bauch herum).
es läuft ganz schnell, es wird schon hell wir beschleunigen das Kreisen, die Ringe werden immer kleiner) und es läuft immer schneller, sucht nach einem Keller oder einem Schlupfloch klein, springt in Bauchnabel hinein! (Der Zeigefinger „springt“ in den Bauchnabel)

Das Gänseblümchen

Wenn die Sonne leuchtet hell das Gänseblümchen erwacht schnell (wir gehen in die Hocke, legen die Hände vor der Brust aneinander und stehen langsam auf reckt sich hoch, („das Gänseblümchen wächst“), kämmt seine Blätter

(wir streichen abwechselnd mit der rechten und der linken Hand über die Augenbrauen), winkt Schmetterlingen (wir winken), wünscht schönes Wetter

Wenn die Sonne untergeht, das Blümchen sich ins Bettchen legt (wir stehen, halten die Hände wieder vor dem Körper aneinander und gehen wieder langsam in die Hocke. Dann falten wir die Hände und legen sie abwechselnd an die rechte und linke Wange, als würden wir schlafen)

Es wird kalt, es schläft mit Ruh und deckt sich mit den Blättern zu.

Wenn die Sonne leuchtet hell das Gänseblümchen erwacht schnell reckt sich hoch, kämmt seine Blätter winkt Schmetterlingen bei dem Wetter

Wenn die Sonne untergeht das Blümchen sich ins Bettchen legt das Bett ist kalt, es schläft mit Ruh und deckt sich mit den Blättern zu



Beim Anziehen

Im Tunnel ist ein Zug versteckt, wo ist er denn, er ist noch weg!
Da ist er ja, hallo hallo, das Füßchen/Beinchen/Händchen/Fäustchen
kommt und wir sind froh!!!!

Der Hund

Lieber Onkel, Punkt. Ich schick Dir einen Hund (noch ein Punkt).(Das Kind sitzt mit dem Rücken zu uns gewandt und wir tun so als würden wir auf seinem Rücken schreiben. Bei dem Wort „Punkt“ machen wir mit dem Finger zart einen Punkt auf seinem Rücken)
Der Hund kratzt (wir kratzen das Kind auf dem Rücken), beißt (wir imitieren mit den Fingern das Beißen eines Hundes), kitzelt viel (wir kitzeln das Kind, bis es lacht)
gibt ein tolles Spaßgefühl (und wir kitzeln weiter...)
Wir legen das Schreiben in einen Umschlag (dabei streichen wir dem Kind über den Rücken, so, als würden wir einen Briefumschlag verkleben), kleben eine
Briefmarke drauf (tun so, als würden wir eine Briefmarke aufkleben), stempeln den. Brief (wir imitieren mit der Faust einen Stempelabdruck) und jetzt schicken wir den
Brief weg (dabei stoßen wir das Kind an den Schultern leicht von sich). Jetzt den Brief in Umschlag legen und Briefmarke darauf kleben
Nur noch Stempel, dann ists aus und schnell in die Welt hinaus
Lieber Onkel Punkt
Ich schick Dir einen Hund (noch ein Punkt!!!)
Der Hund kratzt, beißt, kitzelt viel es ist ein tolles Spaßgefühl
Jetzt den Brief in Umschlag legen und Briefmarke darauf kleben
Nur noch Stempel - dann ists aus und schnell in die Welt hinaus

Der Spaziergang

Mama spaziert nicht alleine (Wir führen das Kind an der Hand hat ein Hündchen an der Leine und beim „großen Schritt“ tun wir so, Der Wau Wau macht nen großen Schritt als würden wir über etwas steigen und die Mama hüpfert schnell mit



Bumtarata bum

Bumtarata bum (Wir schlagen mit den Händen auf die vier Kätzchen laufen rum Schenkel oder das erste miaut, wo ist die Schüssel können alternativ auch klatschen das zweite schnurrt, ich hab den Schlüssel Wir bewegen die einzelnen Finger das dritte sagt, ich will jetzt gehen und ahmen die Geräusche nach das vierte faucht auf Wiedersehen und in diesem Kränzchen wedelt mit dem Schwänzchen

Die Mäusemama schickt mich her

Die Mäusemama schickt mich her (Wir kreisen mit dem Zeigefinger ob der Brei schon fertig wär? über die Handfläche des Brei oder Suppe für unsere Katzen und „kochen“ Brei sie kochte und kochte mit beiden Tatzen beim „verbrannte alles“ schauen wir sie kochte und kochte und passte nicht auf ganz von der Nähe auf die verbrannte alles, alles zu Hauf Handfläche des Kindes am Fenster im Garten schläft alter Kater wir schauen uns mit vorgehaltener der kleinen Kätzchen mürrischer Vater Hand an der Stirn suchend um der Brei, der jetzt durchs Fenster fliegt und legen die Hand auf den Kopf nun auf seinem Kopfe liegt die Katzenkinder müssen lachen Wir lachen und klatschen im was sind das für tolle Sachen Rhythmus) pitsche patsche pitsche patsche überall ist dicke Matsche

Der Hampelmann

Zieh mal an, zieh mal an
schon springt der kleine Hampelmann
Wirft die Arme wirft die Beine
und das macht er ganz alleine
am Schluss reitet er im Kreis
verneigt sich und dann ist aus





Mit den Händchen klapp, klapp, klapp

Mit den Händchen klapp, klapp, klapp
mit den Füßchen trapp, trapp, trapp
Händchen haben viel zu machen
Füßchen rennen, das sind Sachen!
Äuglein sehen, Öhrchen hören der Mund der isst gerne Möhren
Nase schnüffelt jeden Muffschnüffel, schnüffel, schnüffel, schnuff!

Der Frosch

Der Frosch klettert auf der Leiter (Wir tun so, als würden wir eine Leiter
zieht die Uhren auf hoch klettern und eine Uhr aufziehen
Es will aber gar nicht klappen wir klatschen im Rhythmus)
er kommt nicht hinauf es will aber gar nicht klappen
müssen auf den Sommer warten klappi, klappi klapp!!!

Der Ausflug

Auf dem Ausflug sind wir munter (wir fangen in der Hocke an, gehen
rauf und gehen runter „marschieren“ auf der Stelle und dabei
rennen Berg ab hopp, hopp, hopp gehen wir langsam hoch „Berg
hinauf“ und Pferdchen, Pferdchen lauf Galopp wieder hinunter „Berg
hinab“ wir rennen, rennen, rennen, rennen die Kinder laufen frei durch
den Raum auf niemanden warten können
Ein schwerer Schritt und noch ein Schritt alle Freunde kommen mit
wir beugen uns vor, fassen die Beine an den Knöcheln und gehen so
durch den Raum)

Hoppe hoppe Reiter

Hoppe hoppe Reiter (Wir sitzen auf dem Boden, halten das Kind auf
wenn er fällt dann schreit er den ausgestreckten Beinen und bei
„plumps“ fällt er in den Sumpf lassen wir es vorsichtig auf unsere Beine
„fallen“ dann macht der Reiter plumps

Die Seifenblase

Leise Kinder, kommt mal her (Die Kinder bilden einen Kreis, stecken die ich bring euch eine neue Mär Köpfe zusammen und tun so, als würden fasst euch alle an der Nase sie flüstern, fassen sich an die Nase es kommt eine Seifenblase ziehen den Kreis auseinander – die Blas-wird ganz dick und fliegt im Kreis bläst sich auf – wird „dick“ kommt schnell bis zu unsrem Haus dann drehen sie sich schnell im Kreis machte bum und dann wars aus lassen ihre Hände los, klatschen und setzen sich hin)

Der Apfelstrudel

Apfelstrudel hama hama (Wir ahmen alle Tätigkeiten nach. gemacht hat ihn unsre Mama Bei „walken“ tun wir so, als würden waltk ihn, füllt, er muss toll schmecken wir mit einem Nudelholz auf dem der Duft geht in alle Ecken Bauch des Kindes den Teig ausrollen, wer uns jetzt beim Essen sieht bei „füllen“ klopfen wir leicht auf des-sen wünscht uns guten Appetit Bauch, bei „Duft“ blasen wir „warme Luft“ auf den Bauchnabel)

Ein, zwei drei

Ein, zwei, drei im Wechselschritt
eilt die Welt - wir eilen mit
rechtes Bein, linkes Bein wechseln ab und das ist fein!
Noch einmal das schöne Spiel, weil es mir so gut gefiel!

Lieber Schmied, lieber Schmied

lieber Schmid, lieber Schmied, Mit der Handfläche oder der Faust
beschlage mein Füßchen mit, „beschlagen“ wir die Füßchen des Kin-des, beschlage mir beide Füße bei „beide“ wechseln wir von einem
ich schicke Dir viele Grüße Fuß zum anderen lieber Schmied, lieber
Schmied, beschlage mein Füßchen mit!



14 Kinderverse - Fingerspiele

Mietzekatze

Unsre alte Mietzekatze (Wir streicheln die einzelnen Finger)
hat vier kleine Kätzchen
eins ist schwarz
das zweite weiß
und sie macht keine Mätzchen
das dritte Rote
ist sehr niedlich
das musst du mir glauben
und das vierte
hat wie Mama große grüne Augen

Die Familie

Das ist der Papa, der ist ganz dick
das ist die Mama, die ist ganz schick,
das ist der Opa, der ist ganz lang
das ist die Oma, die ist nie krank
das ist das kleine Enkelchen, das heißgeliebte Bengelchen
(Wir zeigen den Daumen, den Zeigefinger, den Mittelfinger, den Ringfinger und den kleinen Finger)

Kleine Schweinchen

Fünf kleine rosa Schweinchen
laufen hin und her
fünf kleinen rosa Schweinchen
fällt es gar nicht schwer
das erste hat viel eingekauft
das zweite hatte keine Zeit
das dritte aß zehn Semmeln auf
das vierte war ganz neidisch drauf
das fünfte welcher Schreck
läuft uns immer weg
(Wir zeigen die einzelnen Finger – beginnen mit dem Daumen)



14 Kinderverse - Fingerspiele

Fünf Finger

fünf Finger sitzen dicht an dicht
sie wärmen sich und frieren nicht
der erste sagt: ich bin noch klein (der kleine Finger)
der zweite sagt: ich bin ganz fein (Ringfinger)
der lange dritte hält's nicht aus (Mittelfinger)
der vierte zeigt zur Tür hinaus (Zeigefinger)
der fünfte schreit: „He ihr, ich frier“ (Daumen)
da wärmen ihn die andern vier (wir schließen den Dau
- men mit den Fingern ein und machen eine Faust)

Fünf Ausflügler

Fünf kleine Zwergelein
fassten sich viel Mut
das erste lief zum Bahnhof schnell (Wir bewegen den Daumen und
machen setzte sich in Zug sch, sch, sch
Das zweite kleine Zwergelein wir machen mit dem Zeigefinger
liebte Wasser sehr schaukelnde Bewegungen
suchte schnell ein großes Schiff fuhr aufs große Meer
das dritte kleine Zwergelein
sagt: Wasser ist nicht mein Schiffe aber mag ich sehr,
Luftschiff muss es sein wir zeigen nach oben „in die Luft“
das vierte kleine Zwergelein wir tun so, als würden wir in einem Bus
stoppt sich einen Bus sitzen und ahmen das Geräusch eines
und der arme fünfte Mann Busses nach/brm, brm, brm
muss rennen noch zu Fuß mit dem kleinen Finger „laufen“ wir
dem Kind über den Körper).



15 Erste Hilfe im Haushalt

Kleine Verletzungen im Haushalt kann man nur schwer verhindern. In erster Linie muss Ruhe bewahrt und überlegt werden, ob es sich wirklich nur um eine kleine Verletzung handelt, die wir selbst verarzten können, oder ob ein Arzt aufgesucht werden muss.

Was tun, wenn der Säugling runterfällt

Wir kontrollieren sofort die Reaktionen des Kindes, auch wenn nichts Schlimmes passiert ist. Ähnliche Fälle bleiben meistens ohne ernstere Verletzungen, es ist jedoch unumgänglich, sofort nach dem Vorfall festzustellen, ob das Kind atmet. Man muss prüfen, ob es nicht Prellungen am Körper oder Verletzungen an der Stirn, der Nase, im Gesicht oder an den Gliedmaßen hat oder ob es nicht blutet. Wenn Sie bei dem Unfall nicht dabei waren, stellen Sie sofort fest, von wo und wohin das Kind gefallen ist. Beobachten Sie nach dem Vorfall etwa eine Stunde lang die Reaktionen des Kindes, insbesondere ob es normal atmet, trinkt und ob es nicht weint. Auf keinen Fall legen Sie es gleich schlafen und sollten Sie irgendeine Abweichung vom üblichen Verhalten feststellen, suchen Sie umgehend einen Kinderarzt auf oder besuchen Sie die Notfallambulanz in einem Krankenhaus.

Verschlucken eines kleinen Gegenstandes

War der verschluckte Gegenstand rund oder oval, ist meistens keine ärztliche Untersuchung erforderlich, es muss nur der Inhalt der Windel kontrolliert werden. Innerhalb der nächsten 24 Stunden sollte der Gegenstand zusammen mit dem Stuhl rauskommen. Sollte das Kind Erstickungssymptome zeigen, müssen wir versuchen, den verschluckten Gegenstand durch einen Stoß herau zubefördern. Dazu setzen wir uns auf einen Stuhl, schlagen die Beine übereinander, legen das Kind übers Knie mit dem Kopf nach unten und klopfen kräftig auf seinen Rücken. Man kann auch versuchen, den verschluckten Gegenstand dadurch zu beseitigen, dass man dem Kind kräftig in den Mund bläst und dadurch den Gegenstand nach unten in Richtung Darm befördert und dann abwartet, dass er auf natürlichem Weg abgeht. Eine Untersuchung in einer chirurgischen Ambulanz ist jedoch unbedingt erforderlich, wenn das Kind einen scharfen oder spitzen Gegenstand verschluckt hat oder Bauchweh bekommt.



15 Erste Hilfe im Haushalt

Ein ausgeschlagener Zahn

Den auf keinen Fall gereinigten Zahn packen wir in ein feuchtes, sauberes Medium (Taschentuch, notfalls unter die Zunge legen). Wir suchen umgehend einen Zahnarzt auf.

Schnittwunden und Abschürfungen

Die verletzte Stelle unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Desinfizieren Sie die Wunde und lassen sie sie an der Luft trocknen – keine Puder/Pulver oder Salben anwenden (kann später erfolgen, wenn sich Schorf gebildet hat). Lose Fremdgegenstände in der Wunde, wie kleine Steinchen, Glassplitter und Ähnliches, streifen Sie mit der Ecke einer Mullkompressen ab. Danach die Wunde vorsichtig mit einer sauberen Gazekompressen trocken tupfen. Kleine Schnittverletzungen und Abschürfungen mit einem Pflaster versorgen. Größere Verletzungen mit einem sterilen Verband abdecken und mit einer Mullbinde festigen.

Nasenbluten

Hat meistens keine ernsthafte Ursache. Lässt sich relativ schnell stillen – der Betroffene sollte sich nach vorne beugen, weil das Blut dann besser ablaufen kann und man die Gelegenheit hat, die Intensität der Blutung festzustellen. Legen Sie eine kalte Kompressen in den Nacken – Kälte reduziert nämlich den Blutdurchfluss. Manchmal können Sie das Nasenbluten auch dadurch zum Stillstand bringen, indem Sie die Nase des/der Betroffenen im Bereich unterhalb des Nasenbeins zusammendrücken. Bei starken Blutungen, die sich nicht stillen lassen, ist ärztliche Hilfe erforderlich.

Holzsplitter unter der Haut

Die betroffene Stelle gründlich mit warmem Wasser und Seife reinigen. Kleine Splitter, die sich gleich unter der Hautoberfläche befinden, können wir mit Hilfe einer Pinzette oder Nadel selbst entfernen. Die Wunde sollte gut desinfiziert werden. Überzeugen Sie sich, dass der ganze Splitter entfernt wurde. Wenn der Splitter sehr tief sitzt oder wenn sich das Gewebe an der Stelle entzündet, muss der Splitter von einem Arzt entfernt werden.



Blutergüsse nach einem Sturz

Am häufigsten sind Beulen auf der Stirn. Machen Sie einen kalten Umschlag – am besten Eiswürfel in einem Plastikbeutel, den Sie in ein sauberes Taschentuch einschlagen. Die Beule nie mit dem flachen Messer zurück drücken.

Fremdkörper im Hals

Bleibt in der Speiseröhre etwas hängen (z.B. eine Fischgräte), das nicht geschluckt werden kann, so reicht es in leichteren Fällen, wenn der Betroffene ein Stückchen trockenes Brot zu sich nimmt. Wenn es auch damit nicht gelingt, den steckengebliebenen Gegenstand zu schlucken, rufen sie schnellstens den Rettungsdienst, da sonst Erstickengefahr besteht. Ein Fremdkörper in den oberen Atemwegen des Menschen ruft Husten hervor. Wenn Husten erfolglos ist, und der Fremdkörper nicht herauskommt, versuchen Sie den Betroffenen einigen Male kräftig auf den Rücken zwischen den Schulterblättern zu schlagen, um den eingeatmeten Fremdkörper zu lockern. Manchmal hilft bei der Beseitigung eines eingeatmeten Fremdkörpers eine Lageveränderung – kleine Kinder halten wir an den Füßen mit dem Kopf nach unten, größere Kinder oder Erwachsene legen wir übers Knie, so dass der Oberkörper und Kopf nach unten hängen.

Fremdkörper im Auge

Ziehen Sie mit zwei Fingern, am besten mit dem Daumen und dem Zeigefinger vorsichtig die Lider auseinander, um das Auge gründlich untersuchen zu können. Versuchen Sie, den kleinen Fremdkörper mit einem Wasserstrahl herauszuspülen. Gelingt dies nicht, versuchen Sie ihn mit einer Ecke eines angefeuchteten sauberen Taschentuchs zu entfernen. Gelingt auch dieses nicht, suchen Sie einen Arzt auf.

Chemikalien im Auge

Spülen Sie das Auge aus. Kann der/die Betroffene das Auge nicht aufmachen, ziehen Sie vorsichtig mit zwei Fingern die Lider auseinander. Halten Sie mindestens zehn Minuten das betroffene Auge



15 Erste Hilfe im Haushalt

unter einem leichten Wasserstrahl (kaltes Wasser). Sollte es einfacher sein, gießen Sie das Wasser aus einem kleinen Krug oder Glas in das Auge. Achten Sie darauf, dass das Wasser aus dem betroffenen Auge nicht ins das gesunde läuft und weder Sie noch den Betroffenen erreicht. Berühren weder Sie noch der/die Betroffene das verletzte Auge und schützen Sie sich vor der Chemikalie mit Handschuhen. Bedecken Sie das Auge des Betroffenen mit einer Kompresse aus steriler Gaze oder wenigstens mit einem Stück sauberen, nicht fusselnden, Stoff, z.B. Taschentuch u.Ä. Bringen Sie den Betroffenen zum Arzt.

Verbrennungen und Verbrühungen

Kühlen Sie die verbrannte Stelle möglichst lang unter fließendem kaltem Wasser – ideal sind ca. 20 Minuten, bis der Schmerz etwas abgeklungen ist. Bei Verbrühungen entfernen Sie sofort sämtliche Kleidungsstücke von der betroffenen Stelle. Ist der Stoff angeklebt, muss er unbedingt vom Arzt entfernt werden. Größere und tiefere Wunden decken Sie nach Abkühlung mit einem sterilen Verband ab. Geben Sie kein Eis oder Eiswasser auf die verbrannten Stellen. Fassen Sie diese Stellen nicht an und stechen Sie etwaige Blasen nicht auf. Bei Verbrennungen größerer Körperbereiche droht ein Schock, daher muss sofort der Rettungsdienst gerufen werden.

Vergiftungen

In einigen Fällen (ätzende Stoffe, Putz- und Waschmittel) ist es gefährlich, Brechreiz hervorzurufen, verabreichen Sie dem/der Betroffenen also keine Aktivkohle oder Milch (diese erleichtern das Absorbieren dieser Stoffe in den Organismus). Verständigen Sie sofort den Rettungsdienst! Nehmen Sie zum Arzt immer die ganze Verpackung mit dem Rest des jeweiligen Stoffes mit. Nach Genuss giftiger Beeren bemühen Sie sich, unbedingt Brechreiz hervorzurufen, geben Sie dem/der Betroffenen Aktivkohle.

Elektrischer Schlag

Fassen Sie das Kind so lange nicht an, bis Sie die Stromquelle abgeschaltet haben. Es könnte passieren, dass Sie auch einen Stromschlag erhalten, fassen Sie deshalb auch keine Kabel an. Entfernen Sie



15 Erste Hilfe im Haushalt

sämtliche Kabel aus der Nähe des Kindes, beispielsweise mit einem Stock oder Kehrbesen, und, wenn es zu einem Herzstillstand gekommen ist, wenden Sie Herzmassage und Mund - zu - Mund-Beatmung zur Wiederbelebung des Kindes an.

Herzmassage

Legen Sie den Verletzten auf einer harten Unterlage auf den Rücken. Der Kopf wird nach hinten überstreckt. Die Atemwege des Kindes freimachen und anschließend mit der Herzdruckmassage beginnen. Bei kleinen Kindern 5x Druckmassage und 3x Atemspende, bei Erwachsenen 30x Druckmassage und 2x Atemspende. Die Wiederbelebung wird so lange fortgesetzt, bis ärztliche Hilfe eintrifft. Bei der Druckmassage soviel Kraft aufwenden, dass der Brustkorb mindestens 5 cm eingedrückt wird.

Innere Blutungen

Nach einem Sturz kann es zu inneren Blutungen in den Bauchraum kommen. Das Kind klagt über Bauchschmerzen. In einem solchen Fall sollte sofort Hilfe geholt werden, der Verletzte wird in der Lage belassen, in der er die wenigsten Schmerzen verspürt. Den Verletzten weder in Rückenlage ausstrecken noch in eine sonstige unbequeme Position bringen. Wir spenden Trost und überwachen die Lebensfunktionen. Einbluten in den Kopf erkennt man am dicken, aus dem Ohr austretenden Blut. Es können auch dunkle Augenringe auftreten (Brilleneffekt). Der Verletzte wird auf die Seite gelegt, damit das Blut ungehindert aus dem Ohr fließen kann. Sofort ärztliche Hilfe holen.

Wenn einem Kind die Luft wegbleibt

Wir versuchen sofort, durch Schläge auf den Rücken die Atmung wieder in Gang zu bringen. Wenn das Kind wieder zu atmen beginnt, pusten wir ihm in den Mund, um die Atemwege freizumachen.



15 Erste Hilfe im Haushalt

Wasser in der Lunge

Wir klopfen nicht auf den Rücken, sondern beginnen sofort mit der künstlichen Beatmung. Bei einem geretteten Ertrinkenden sorgen wir immer für ärztliche Hilfe.

Verstopfte Nase

Wir saugen vorsichtig mit einem Nasensauger den Schleim aus der Nase ab. Die Raumluft sollte feucht gehalten werden. Für eine Befreiung der Atemwege wird Meerwasser in der Zimmerluft zerstäubt.

Kehlkopfentzündung (Laryngitis)

Das Kind hat Erstickungsanfälle, keucht und kann nicht atmen (ringt nach Luft). Als erste Hilfe sofort kalte Luft atmen lassen (offenes Fenster oder Kühlschrank). Zur Beruhigung des Halses Umschläge mit angewärmtem Öl aplizieren.

Aphten im Mund

Abhilfe durch Blaubeeren

Verstopfung

Abhilfe durch Zwetschgensaft. Bei kleinen Kindern keine Abführtabletten verwenden!





Důležitá telefonní čísla

150	HASIČI
155	ZÁCHRANNÁ SLUŽBA
158	POLICIE ČR
112	TÍSŇOVÁ LINKA - INTEGROVANÝ ZÁCHRANNÝ SYSTÉM (HASIČI, ZÁCHRANNÁ SLUŽBA, POLICIE ČR)

Městská policie

800 156 166	BEZPLATNÁ ZELENÁ LINKA - TÍSŇOVÉ VOLÁNÍ
311 545 383	SLUŽEBNA
778 468 362	TÍSŇOVÁ LINKA PRO NESLYŠÍCÍ (SMS)

Odbor sociálních věcí a zdravotnictví

311 545 339	VEDOUCÍ ODBORU SOCIÁLNÍCH VĚCÍ A ZDRAVOTNICTVÍ
311 545 343	SOCIÁLNĚ-PRÁVNÍ OCHRANA DĚTÍ
311 545 344	KURÁTOR PRO DĚTI A MLÁDEŽ
311 545 357	KURÁTOR PRO DOSPĚLÉ, SOCIÁLNÍ PÉČE
311 545 358	VEŘEJNÝ OPATROVNÍK, SOCIÁLNÍ PÉČE

Telefonní kontakty Úřadu práce

950 102 414	STÁTNÍ SOCIÁLNÍ PODPORA
950 102 412	HMOTNÁ NOUZE
950 102 423	PŘÍSPĚVEK NA PÉČI
950 102 410	PŘÍSPĚVEK NA MOBILITU A MIMOŘÁDNÉ VÝHODY
311 512 223	DOMEČEK HOŘOVICE