



**ABENTEUER  
BABY**

**04-05**

Endlich zu Hause

**06-07**

Für Mamas

Für Papas



**ERNÄHRUNG**

**10-11**

Das schmeckt,  
Interview:  
Hebamme  
Moenie van der Kleyn

**12-13**

Rund ums Stillen

**14-15**

Ernährung mit  
dem Fläschchen

**16-17**

Beikost  
Ein Löffelchen für...



**GESUNDHEIT**

**18-19**

Babypflege

**20-21**

Wickeln

Babymassage

**22-23**

Mutter-Kind-Pass-  
Untersuchungen

**24-27**

Gesund durch  
die ersten  
Lebensmonate

**28-29**

Schlafen

Schreien

**30-31**

Rauchen & Stillen

Schütteltrauma

**34-35**

Homöopathie

**36-39**

Impfungen

**40-41**

Gesunde Zähne  
von Anfang an

**42-43**

Babys Hüftgelenk,  
Interview:

Dr. Wilhelm Müller

Mein Kind muss  
ins Krankenhaus



**SICHERHEIT &  
AUSSTATTUNG**

**44-45**

Kindersicherheit, Interview:  
Dr. Michael Höllwarth

**46-47**

Die größten  
Gefahrenquellen

Kindersicherheitstest

**48-49**

Erstausrüstung



**ENTWICKLUNG**

**50-53**

Entwicklungsschritte  
im 1. Jahr

**54-55**

Entwicklung Ihres  
Babys, Interview:  
Dr.<sup>in</sup> Luise Hollerer

**56-57**

Unterschiedlichkeit  
darf sein

**58-59**

Die Sprache  
Mehrsprachigkeit

Guter **Rat**  
und rasche  
**Hilfe** in  
Fragen rund  
um Babys  
erstes  
Lebensjahr



**ERZIEHUNG**

**60-63**

Erziehung

Babys lieben  
Bücher

**64-65**

Kinderbetreuung

Elternbildung



**ERSTE HILFE**

**66-67**

Erste Hilfe

Information



# HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

## SIE SIND JETZT ZWEI UND/ODER MEHR!

**... und** in diesem Sinne möchte das Referat Familie der Fachabteilung 6A – Gesellschaft und Generationen steirische Familien in all ihrer Vielfalt ansprechen und stärken.

**Mit** dem ZWEI UND MEHR-Steirischen Elternbrief möchten wir Sie die kommenden sechs Lebensjahre Ihres Kindes mit wertvollen Informationen rund um die Entwicklung, Erziehung, elementare Bildung, Gesundheit und mit Sicherheitstipps begleiten. Zahlreiche ExpertInnen haben dankenswerterweise ihr Wissen zur Verfügung gestellt, um Sie bei den vielfältigen Fragen und Anliegen bestmöglich zu unterstützen.

**Nach** dieser ersten Magazinausgabe mit Basisinformationen für das erste Lebensjahr erhalten Sie bei Bestellung automatisch den 2. (2.–3. Lebensjahr) und 3. Teil (4.–6. Lebensjahr) des Steirischen Elternbriefes kostenfrei zugesandt.

**Zahlreiche** Themen des Elternbriefs können im Rahmen von Elternbildungsveranstaltungen auch persönlich mit anderen Eltern und FachexpertInnen besprochen und vertieft werden – zum Beispiel in einem der zahlreichen ZWEI UND MEHR-Eltern-Kind-Zentren – für alle BesitzerInnen des ZWEI UND MEHR-Steirischen Familienpasses auch ermäßigt mit dem Elternbildungsgutschein. Darüber hinaus soll nicht nur der Steirische Elternbrief eine Unterstützung für Familien bieten, auch das Referat

**Familie** selbst steht Ihnen service- und lösungsorientiert in allen Fragen rund um Familie & MEHR in allen Generationenphasen persönlich und mittels zahlreicher Informationsmaterialien zur Verfügung. Dazu zählt unter anderem der völlig neu überarbeitete "ZWEI UND MEHR-Wegweiser für Familien" mit Beiträgen zur praktischen Anwendung des Familienrechts.

**Wenn** Sie in angenehmer Atmosphäre individuelle Auskunft zu Familienfragen und den Angeboten des Landes Steiermark erhalten möchten, besuchen Sie die ZWEI UND MEHR-Familien- & Kinderinfo! Für unsere Kleinsten stehen außerdem während der Öffnungszeiten ein modern ausgestatteter Wickel- und Stillraum sowie Spielmöglichkeiten zur Verfügung.

**Alle** Informationen finden Sie immer topaktuell auch unter [www.zweiundmehr.steiermark.at](http://www.zweiundmehr.steiermark.at) oder mittels des ZWEI UND MEHR-Newsletters.

**Wir** wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Kind/Ihren Kindern und hoffen, Ihnen wertvolle Unterstützung geben zu können.

### Mit familienfreundlichen Grüßen

Mag.<sup>a</sup> Martina Grötschnig  
für das Referat Familie der FA6A



Ich fühl' mich  
wie neugeboren



# ENDLICH ZU HAUSE!

Es ist ein überwältigender Augenblick, wahrhaft ein Wunder:  
Ihr Baby ist geboren. **Herzlichen Glückwunsch!**  
Heißen Sie es liebevoll auf dieser Welt willkommen.  
Das **Abenteuer** kann beginnen ...

---

**Ein Kind ändert alles.** Das haben die werdende Mama und der werdende Papa in den vergangenen Monaten wohl an die 1000-mal gehört. Sie haben das Gefühl, die Welt steht wirklich ein bisschen Kopf? In der Tat ist es jetzt soweit – eine wunderbare und spannende, aber auch **herausfordernde Entdeckungsreise** beginnt. Eines gleich vorweg: Verabschieden Sie sich von dem Vorsatz, alles perfekt machen zu wollen! Lassen Sie sich

auch nicht von den vielen gut gemeinten Ratschlägen in Ihrer Umgebung verunsichern, verlassen Sie sich ruhig auf Ihren **Instinkt**. Geben Sie sich Zeit, in Ihre neue Rolle zu finden. Kuseln Sie, was das Zeug hält. Nähe schafft Vertrauen und genau das braucht Ihr Baby jetzt. Die Umstellung auf einen neuen Lebensrhythmus erfordert Improvisation, Teamarbeit, viel Gelassenheit und nicht zuletzt auch eine gute Portion Humor.



## TIPP

- 1 **Richten Sie sich nach Ihrem Kind** und nützen Sie die Schlafenszeiten für sich selbst. Schlafen Sie, lesen Sie, telefonieren Sie – der Haushalt kann warten!
- 2 **Halten Sie Kontakt** zu anderen jungen Eltern. Anderen geht es ähnlich – diese Erfahrung kann entlasten!
- 3 **Lassen Sie sich** als Alleinerziehende von wertvollen Menschen in Ihrem Lebensumfeld unterstützen. Das können die eigenen Eltern sein; oder Sie nutzen Angebote wie beispielsweise jenes der FamilienhelferInnen der Caritas.
- 4 **Sorgen Sie** für stressige Tage vor. Wenn Sie kochen, machen Sie die doppelte Portion und frieren Sie sie ein!
- 5 **Gestatten Sie sich Schwäche** und Überempfindlichkeit – das ist in den ersten Wochen ganz normal!
- 6 **Nehmen Sie** Hilfe von Verwandten, FreundInnen, Nachbarinnen und Nachbarn an.

# FÜR MAMAS

Die Wolke der Glückseligkeit lässt auf sich warten? Damit sind Sie **nicht allein**. Der Baby-Blues, unerklärliche Traurigkeit nach der Geburt, **geht vorbei!**

Das Phänomen ist nicht selten. Bei etwa 80 Prozent der Mütter machen sich Unsicherheit, Traurigkeit, Reizbarkeit oder Angst breit. Schuld sind die veränderte Hormonproduktion und Schlaflosigkeit. Wenn es Ihnen zu viel wird, sprechen Sie über Ihre Sorgen und nehmen Sie Hilfe an!

## POSTPARTALE DEPRESSION

**Bleiben** die Gefühle über längere Zeit, sind Sie vielleicht von der gar nicht so seltenen postpartalen Depression betroffen. Leiden Sie nicht im Stillen, sondern nehmen Sie Kontakt mit Fachpersonen auf. Der hormonell bedingte, zeitlich begrenzte Baby-Blues darf nicht mit einer echten Depression verwechselt werden. Sie hat andere Ursachen und soll und kann behandelt werden.



Fitnessstraining  
bald nach einer Geburt  
ist für den Beckenboden  
keine Hilfe, sondern meist  
eine zusätzliche  
Überbeanspruchung!

## RÜCKBILDUNGSTRAINING

Die körperlichen Anforderungen an Mütter sind groß, Fehlhaltungen und falsche Beanspruchung des Stützapparates können schwerwiegende Spätfolgen für die Gesundheit haben. Rückbildungsgymnastik legt den Schwerpunkt auf das Beckenbodentraining, aber auch die Bauchwandmuskulatur und Atmung. Die Wahrnehmung für das Zusammenwirken der Muskeln wird gefördert. Übungen sollen in den Alltag integriert werden.

Wasser bietet gute Möglichkeiten, um den Körper nach Schwangerschaft und Geburt zu kräftigen. Wassergymnastik ist effektiv und schonend für Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben. Beginnen Sie mit dem Rückbildungsschwimmen erst, wenn kein Wochenfluss mehr auftritt! Stillen ist kein Hindernis – das kühle Wasser verschließt die Milchgänge. Auch Bauchtanz bzw. orientalischer Tanz sind eine gute Möglichkeit zur Rückbildung oder Vermeidung von Beckenbodenschwäche.

**Inhaltliche Unterstützung:** Hebamme Moenie van der Kleyn

# FÜR PAPAS

Unsicher? Überfordert? Müde?  
Nur **nicht entmutigen lassen!**  
Diese Achterbahn gehört  
einfach dazu.

Das Baby ist da, das Familienleben gestaltet sich neu, das Kind steht im Mittelpunkt, die Zweierbeziehung tritt in den Hintergrund. Über die Befindlichkeit des frischgebackenen Papas füllt die Literatur noch keine Bände, aber es gibt auch den Papa-Blues. Selbstzweifel in der neuen Rolle nagen an vielen Jungvätern. Ausschlaggebend sind oft zu hohe Erwartungen. Männer haben kaum Rollenvorbilder als engagierte Väter. Überforderung, Müdigkeit, zu wenig Zeit für sich selbst – das gehört dazu.

Sie müssen keine perfekte Familie sein! Sich die Aufgaben zu teilen, hilft beiden Elternteilen, sich besser auf das Leben mit dem Neugeborenen einstellen zu können. Männer sollten sich von Anfang an einklinken: das Kind baden, wickeln, spazieren fahren. Es gilt, einen eigenen Weg im Umgang mit dem Nachwuchs zu finden, den auch die Mutter – wenn es auch manchmal schwer fallen mag – akzeptieren sollte. Bedeutsam ist: reden, reden, reden! Auch Männer sollten sich ihrer Bedürfnisse bewusst werden und diese äußern. Kinder bedeuten einen ständigen Kompromiss mit dem eigenen Egoismus – das betrifft Väter und Mütter. Bewältigen Sie die Herausforderung gemeinsam. Unterstützung in dieser sensiblen Zeit können auch Angebote der Eltern-Kind-Zentren bieten, beispielsweise in Form von Väter-Runden.

**Auf einen Blick:** [www.zweiundmehr.steiermark.at](http://www.zweiundmehr.steiermark.at)



DIE KLEINEN  
MOMENTE DES  
GROSSEN GLÜCKS



# DAS SCHMECKT

Ihr Baby zu füttern bedeutet nicht nur, es zu ernähren. Mit jeder Mahlzeit sind auch **Zuwendung** und **Geborgenheit** verbunden, die für die emotionale Entwicklung von großer Bedeutung sind.



Die Natur hat es grundsätzlich so eingerichtet, dass Sie als Mama Ihr Baby von Anfang an ohne Behelfe selbst ernähren können. Muttermilch gilt als die optimale Form der Ernährung. Auch die Pre-Nahrung aus dem Fläschchen, sogenannte Formula-Milchprodukte, ist in ihrer Zusammensetzung und dem Nährstoffprofil der Muttermilch bestmöglich angepasst. Sie kann diese allerdings **qualitativ nicht ganz ersetzen** – unter anderem, weil Antikörper fehlen.

Das Thema Stillen ist zunehmend emotional

besetzt und scheint in der heutigen Zeit kompliziert geworden zu sein. Grundsätzlich gilt: Druck ist kontraproduktiv. Gleich, wofür Sie sich entscheiden (müssen) oder ob einfach Stillhindernisse jeglicher Art bestehen, für jede Form der Ernährung gibt es eine Reihe von fundierten **Hilfestellungen** und **Ratschlägen** für einen ausgewogenen Speiseplan Ihres Babys. Und denken Sie daran: Eine Mahlzeit bedeutet zugleich immer auch Zeit für Zärtlichkeit – egal, ob an der Brust oder mit dem Fläschchen.

## Österreichisches Hebammengremium

Leiterin der  
Landesgeschäftsstelle  
Steiermark



### INTERVIEW MIT HEBAMME MOENIE VAN DER KLEYN

#### Stillen scheint heutzutage zunehmend kompliziert geworden zu sein – ist das wirklich so?

Vieles wird schon von außen bestimmt. Man sollte jedoch viel mehr dem eigenen Körpergefühl vertrauen. Die Mütter werden zumeist alleine gelassen und damit ist auch der Stillerfolg unmittelbar betroffen – oft ist einfach das Durchhalten das Problem. Aber die meisten Kinder wissen genau, was sie zu tun haben und suchen sich ihren Weg. Das Kind so früh wie möglich – eben schon im Kreißsaal – anzulegen, ist ein guter Weg.

#### Warum hat das Stillen so eine Bedeutung?

Stillen ist die beste Möglichkeit, das Baby in den ersten Lebensmonaten mit allen lebenswichtigen Nahrungsgrundstoffen wie Kohlenhydraten, Eiweißen, Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen. Es ist die einfachste, gesündeste und natürlichste Ernährungsform. Muttermilch ist bei idealer Temperatur sofort vorhanden und kostet keinen Cent. Stillen ist beinahe überall, sofort und ohne besondere Vorbereitungen möglich. Es muss kein Wasser abgekocht werden, man braucht keine zusätzlichen Utensilien und hat immer genug dabei! Dazu kommen die vielen gesundheitlichen Vorteile für Mutter und Kind.

#### Und wenn es nicht so gut klappt?

Es gibt vielfältige Möglichkeiten der Unterstützung und Beratung – durch Hebammen, Stillgruppen, die Mütterberatungsstellen des Landes Steiermark. Am besten probiert man im Wochenbett zusammen mit der Hebamme bzw. Stillberaterin verschiedene Stillhaltungen aus und wie mit dem Baby am besten zurechtkommt. Der Vorteil von Stillgruppen besteht darin, dass die Eigenkompetenz gestärkt wird, man viel miteinander redet und sich etwas voneinander abschauen kann.

Verlässt die Mutter das Krankenhaus am 3. Tag nach der Geburt, werden übrigens neun Hausbesuche durch eine Hebamme von der Krankenkasse bezahlt. Verlässt sie das Krankenhaus am 4. Tag, gibt es die kostenlose Möglichkeit der Hausbesuche nicht mehr.

#### Was sind die Sorgen der Mütter?

Oftmals haben die Mütter den Eindruck, dass sie zu wenig Milch haben. Das ist allerdings eine sehr subjektive Erfahrung. Ist das Baby unrund, wird das fast automatisch auf eine zu geringe Milchmenge reduziert.

#### Wie kann man hier Abhilfe schaffen?

Man sollte genau zuhören, ob das Baby nicht nur saugt, sondern auch schluckt. Wenn das Kind gut trinkt, ist es am Ende der Mahlzeit entspannt, hat seine Händchen offen und nicht zur Faust geballt. Die Brust selbst gibt zudem Aufschluss: Man sollte sie vor und nach dem Stillen abtasten, um festzustellen, ob sie nachher weicher ist. Das sicherste Merkmal, dass das Baby genug getrunken hat, zeigt ein Blick in die Windel. Hier gilt in den ersten 6 Lebenswochen die Regel, dass Ihr Baby in 24 Stunden drei Mal in die Windel gemacht haben soll. Wenn Sie Ihr Kind nach einem Zeitraum von ungefähr zwei Wochen abwiegen lassen, sehen Sie auch die Gewichtsentwicklung. Nur in den ersten Lebenswochen sind Gewichtskontrollen in zweiwöchigen Abständen sinnvoll, danach ist dies nicht mehr notwendig und verursacht Eltern nur unnötigen Stress.

Steirische Hebammenhotline:  
0664/37 22 999



# RUND UMS STILLEN

**Ruhe und Entspannung** sowie eine richtige, möglichst **bequeme Haltung** von Mutter und Baby – das sind die besten Voraussetzungen um zu stillen. Ein guter Ansatz ist es, dem Baby schon im **Kreißsaal** die Brust anzubieten und es in den ersten Tagen oft anzulegen. Das regt die Milchproduktion an.

**Muttermilch** ist für Babys in den ersten sechs Monaten aufgrund der optimalen Nahrungszusammensetzung und -verträglichkeit das beste (Empfehlung der Österreichischen Stillkommission, der Österreichischen Gesellschaft für Kinderernährung und der WHO). Darüber hinaus bieten in der Muttermilch enthaltene Stoffe einen Schutz vor Darminfektionen, Mittelohrentzündungen und Allergien.

## WOHER WEISS ICH, OB MEIN BABY GENUG GETRUNKEN HAT?

**Babys** wissen genau, wie viel Muttermilch sie benötigen. Sie trinken zunächst äußerst gierig, lassen dann nach und zeigen schließlich durch Ruhe und nur gelegentliche Saugbewegungen an, dass sie nun genug bekommen haben. Bei einem gesunden Baby ist es absolut nicht notwendig, Trinkmengen zu kontrollieren, vor und nach dem Füttern oder täglich zu wiegen. Im Gegenteil: Babys trinken einmal mehr, einmal weniger bzw. haben die Windel hose mehr oder weniger voll.

## WIE OFT SOLL ICH FÜTTERN?

**Versuchen** Sie, sich zunächst einfach nach dem Appetit Ihres Babys zu richten, legen Sie es dann an, wenn es das Baby möchte. In den ersten Wochen trinken Babys sehr häufig. Alle 2 Stunden kann für Ihr Baby sogar das Beste sein. 10 bis 12 Stillmahlzeiten in 24 Stunden sind normal, 6 Mahlzeiten in 24 Stunden sind das absolute Minimum. Erst wenn Babys älter werden, der Darm gereifter ist und mehr aufnehmen kann, vertragen sie längere Pausen zwischen den Mahlzeiten.

## WAS ZEIGT DER BLICK IN DIE WINDEL?

Ein wichtiges Zeichen, dass Ihr Baby genug Milch bekommen hat, finden Sie in der Windel: In den ersten 6 Wochen sollte Ihr Baby ca. 3-mal in 24 Stunden deutlich Stuhl haben, und die Windeln sollten rund 6-mal innerhalb von 24 Stunden nass sein. Erst nach 6 Wochen dürfen Babys 7-mal täglich bis einmal alle 10 Tage Stuhl haben, wenn die Windeln trotzdem ausreichend nass sind.



## WIE KANN MAN SICHERHEIT BEIM STILLEN ERLANGEN?

Durch häufiges Wiegen verlieren Sie das Gefühl für Ihr Baby bzw. werden verunsichert, weil Sie einmal befürchten, dass Ihr Baby verhungert, das nächste Mal, dass es zu viel bekommen hat. In den ersten sechs Lebenswochen sollte aber auf alle Fälle eine Gewichtskontrolle erfolgen. Nur wenn das Baby in den ersten paar Tagen zu viel abnimmt, sollte zugefüttert werden. Die Entscheidung darüber trifft der Kinderarzt bzw. die Kinderärztin oder Ihre Hebamme. Hebammen bieten auch Nachbetreuung an: Sie können in den ersten Wochen nach der Geburt zu Ihnen nach Hause kommen und Ihr Baby wiegen, Stillpositionen mit Ihnen ausprobieren und Sie beraten. Auch in den Elternberatungsstellen des Landes können Sie kostenlos und ohne Termin Ihr Baby wiegen lassen. Darüber hinaus stehen Ihnen dort ÄrztInnen, SozialarbeiterInnen, Hebammen und Stillberaterinnen zur Verfügung. Halten Sie im Interesse Ihres Kindes alle im Mutter-Kind-Pass vorgesehenen Untersuchungen ein.

## WIE WICHTIG IST DAS BÄUERCHEN?

Das ist vor allem bei Flaschenkindern wichtig. Es kann auch dann sinnvoll sein, wenn das Kind mehrmals an die Brust andockt, vor dem Stillen viel geweint hat oder beim Trinken eher unrund ist. Am besten bieten Sie Ihrem Baby das „Bäuerchen machen“ am Anfang an und beobachten es. Haben Sie Geduld, bis Sie Ihr Kind kennen. 20 Minuten lang zu warten oder unentwegt auf den Po zu klopfen bringt wenig.

**Inhaltliche Unterstützung:** Hebamme Moenie van der Kleyn



### TIPP

- Richtig anlegen: Der Mund des Babys ist weit offen, die Lippen sind ausgestülpt. Es liegt an der Brust an, der Bauch ist der Mutter zugewandt.
- Tasten Sie die Brust vorher und nachher ab, um festzustellen, ob sie nach dem Stillen weicher geworden ist.
- Geben Sie Ihrem Baby Zeit. Eine Stillmahlzeit dauert mindestens 20 Minuten, nicht alle Kinder trinken gleich schnell.
- In den ersten 12 Wochen ist es normal, dass Ihr Baby an der Brust einschläft. Ist es noch nicht satt, döst es nur weg und wacht wieder auf.



Pre-Nahrung ist der Muttermilch in ihrer Zusammensetzung und dem Nährstoffprofil **nachgemacht** – damit ist sie am **leichtesten verdaulich**.



Ihr Baby soll den Sauger mit weit geöffnetem Mund und ausgestülpten Lippen umfassen. Einen **breiten, weichen Aufsatz** kann das Kind mit seiner Zunge gut gegen den Gaumen drücken. Das sichert eine gute Atem-Saug-Technik, Ihr Baby verschluckt sich weniger oft.

# ERNÄHRUNG MIT DEM FLÄSCHCHEN

Wenn Sie Ihr Kind mit Flaschenkost ernähren, kommen Muttermilchersatzprodukte zum Einsatz, die auf Kuhmilcheiweißen basieren. Achten Sie darauf, dass der Eiweißgehalt gering ist! Die Pre-Nahrung sollte im gesamten ersten Lebensjahr bevorzugt verwendet werden. Wenn in der Familie Allergien (Heuschnupfen, Milbenallergie, Asthma, Neurodermitis) vorliegen, sollten Sie Ihr Baby mit hypoallergener Nahrung (HA-Nahrung) füttern. Für Kinder, die an Reflux (Zurückfließen der Nahrung in die Speiseröhre) oder an einer Kuhmilchallergie leiden, gibt es Spezialnahrungen.

Die Flaschenkost erlaubt Ihrem Baby genauso wie beim Stillen, die Trinkmengen und Intervalle den eigenen Bedürfnissen anzupassen. Zwingen Sie Ihrem Baby keine fixen Essenszeiten auf. Es muss auch nicht unbedingt austrinken.

Für die Folgenahrung (2-er Nahrung) muss die Verdauung des Kindes schon auf feste Nahrung eingestellt sein. Daher empfiehlt es sich, erst dann umzusteigen, wenn zwei volle Mahlzeiten schon gut vertragen werden. Viele Kinder essen

dann aber schon so gut beim Familienessen mit, dass sie diese Folgenahrung gar nicht brauchen.

- **Bereiten Sie** jede Mahlzeit frisch zu. Werden Reste von Säuglingsnahrung aufgehoben oder stundenlang warm gehalten, können sich Bakterien vermehren und Erkrankungen verursachen.
- **Fläschchen, Sauger** sowie alle verwendeten Utensilien gut reinigen und möglichst auskochen.
- **Das Wasser** für die Zubereitung sollte abgekocht werden. Verwenden Sie kein abgestandenes Wasser (besonders problematisch aus Bleileitungen oder neuen Kupferrohren nach mehreren Stunden ohne Entnahme).
- **Wenn Sie** die Säuglingsnahrung in der Mikrowelle erwärmen, wird diese von innen nach außen erhitzt. Fläschchen, die beim Angreifen nur leicht erwärmt wirken, können im Inneren sehr heiß sein – es kann zu Verbrühungen beim ersten Schluck kommen. Daher: ausreichend schütteln, Temperatur prüfen, vorsichtig verkosten.

**Inhaltliche Unterstützung:** Hebamme Moenie van der Kleyn



# EIN LÖFFELCHEN FÜR MAMA, EIN LÖFFELCHEN FÜR PAPA ...

Vom richtigen Zeitpunkt, Beikost einzuführen

Die Einführung von Beikost sollte zwischen der **17. und der 26. Lebenswoche** erfolgen. Findet sie früher oder später statt, erhöht sich das Risiko für Infektionskrankheiten, Allergien und übermäßige Gewichtszunahme. Die **Akzeptanz**, das Essen zu erlernen, ist jetzt am größten. Weiteres Stillen oder die Gabe von Säuglingsanfangsnahrung werden aber empfohlen.

Am Anfang genügen ein paar Löffelchen, im ersten Beikostmonat wird dann **schrittweise** eine Milchmahlzeit ersetzt. Der Nahrungsbrei sollte anfangs gedünstet und fein püriert, aber nicht übermäßig flüssig sein. Es folgen bis zum Alter von 9 Monaten Flocken, grob Püriertes, geriebenes Obst. Danach feste Nahrung – klein geschnitten, gewürfelt, gehackt. Beginnen Sie mit **einem** Nahrungsmittel (Obstsorte, Gemüse, Kartoffeln).

Beobachten Sie die **Verdauung** Ihres Kindes. Bekommt es starke Blähungen oder sogar Hautaus-

schläge, setzen Sie ein paar Tage aus oder probieren ein anderes Nahrungsmittel. Verträgt Ihr Baby die ersten Bissen gut, kommt nach ungefähr einer Woche ein zweites Nahrungsmittel dazu. In der dritten Woche ein weiteres – oder Sie ergänzen den Brei mit Reis- oder Hirseflocken. Durch die Beigabe von kleinen Mengen Fleisch wird der Brei eisenhaltiger, was für den Muskel- und Blut Aufbau wichtig ist. Fügen Sie auch einen Esslöffel hochwertiges Öl (Raps-, Lein-, Walnuss-, Weizenkeim-, Olivenöl) bei – **ungesättigte Fettsäuren** sind für die Entwicklung wichtig. Sowohl selbst zubereitete Babymahlzeiten als auch Gläschenbreie sollten nie ein zweites Mal erwärmt werden. Bieten Sie auch immer wieder Wasser als Getränk an.

.....  
**Inhaltliche Unterstützung:** Hebamme Moenie van der Kleyn  
.....

**Auf einen Blick und Klick:**

[www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at)  
[www.steiermark.hebammen.at](http://www.steiermark.hebammen.at)  
.....

Die **Umstellung** von Saugen und Schlucken auf **Kauen und Schlucken** ist ein großer Schritt im Leben Ihres Kindes. Ein sanfter und schrittweiser Beikostbeginn ist den Bedürfnissen des Kindes am besten angepasst. Auch der Darm und die Verdauung müssen sich allmählich an die feste Nahrung gewöhnen.

## Selber kochen: Frischkost

- Frisch zubereitete Speisen bieten eine größere Geschmacksvielfalt. Sie führen zum gemeinsamen Familienessen.
- Wählen Sie biologische, regionale, saisonale Lebensmittel. Nur kurz im Kühlschrank lagern, um alle Inhaltsstoffe zu erhalten.
- Gemüse soll nicht im Glashaushaus/unter Abdeckfolien gewachsen sein (Nitratgehalt!). Tiefkühlgemüse geht in Ordnung. Dosengemüse vermeiden.

## Fertig kaufen: Gläschenkost

- Gläschenbrei wird streng auf Schadstoffe kontrolliert und beinhaltet festgelegte Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen.
- Fertigprodukte enthalten oft viele nicht notwendige Zutaten – auch Gewürze, Süßungsmittel, sogar Salz. Ihr Kind gewöhnt sich an einen Einheitsgeschmack.
- Die Zubereitung geht schnell und einfach. Gläschenbrei hat aber seinen Preis.

### TIPP

#### Signale, dass Ihr Baby für Beikost reif ist:


- Interesse am Essen anderer
- Es kann mit minimaler Hilfe aufrecht sitzen und den Kopf mehrere Minuten aufrecht halten.
- Kein Ausspuck-Reflex mehr; Fähigkeit, mit Hilfe der Lippen das Essen vom Löffel zu nehmen und den Mund zu öffnen, wenn Nahrung angeboten wird
- Es kann seine Hand zum Mund bewegen.
- Vorhandensein von Zähnen

#### Für die Beikost nicht geeignet:

- Honig; Eier/Fisch/Fleisch roh, Schinken/Speck/Wurst; fettreduzierte Lebensmittel
- Salz, scharfe Gewürze; Zucker; Säuren
- Limonade, koffeinhaltige Teesorten
- Unverarbeitete Nüsse, Samen, Körner, Beeren und Hülsenfrüchte
- Lebensmittel mit der Kennzeichnung: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“; Lebensmittelfarbstoffe: E102, E104, E110, E122, E124, E129
- Zuckerersatzprodukte und „Light“-Produkte

# BABY PFLEGE

Sauber, aber bitte  
nicht steril!



Die gründliche Pflege  
Ihres Babys ist gut für seine  
Gesundheit und „Balsam“ für  
sein Wohlbefinden. Stellen Sie beim  
Baden, Wickeln und bei der Hautpflege  
nicht nur die Hygiene in den Vorder-  
grund – nehmen Sie sich Zeit für  
den Austausch von liebevollen  
Streicheleinheiten.



## WIE OFT MUSS ICH DIE NÄGEL SCHNEIDEN?

Während der ersten 4 bis 8 Wochen dürfen Baby­nägel noch nicht geschnitten werden – die Haut ist mit den Nägeln zusammengewachsen. Ein zu frühes Schneiden könnte kleine Wunden verursachen! Die Fingernägel sind weich und brechen meist von selber ab. Gegen Kratzen helfen dünne Baby­fäustlinge oder lange Ärmel. Bei älteren Babys werden die Nägel ein- bis zweimal in der Woche rund abgeschnitten. Bei den Fuß­nägeln reicht es, wenn man sie ein- bis zweimal im Monat gerade abschneidet.

## WIE SAUBER SOLL ICH MEIN BABY ERZIEHEN?

Babys krabbeln auf dem Boden, spielen auf allen vieren und stecken alles in den Mund. Dabei wimmelt es nur so von Keimen. Viele Eltern putzen ihre Wohnung deshalb blitzblank. Aber Vorsicht: Zu viel Hygiene schadet Kindern – es schwächt das Immunsystem und erhöht das Allergierisiko.

Während der Schwangerschaft war Ihr Baby optimal geschützt. Keime konnten ihm im Mutterleib nichts anhaben. Jetzt, da Ihr Baby regelmäßig auf Entdeckungsreise „krabbeln“, ist das anders: Die Keime lauern im Lieblingsspielzeug, in der Schmusedecke, im Blumentopf und auf dem Teppich.

**Macht das nicht krank?** Im Gegenteil – Ihr Kind braucht eine „normale“ Portion Schmutz, um seine Abwehr zu stärken. Das Immunsystem kann sich nämlich nur dann entwickeln, wenn es Bekanntschaft mit Krankheitserregern macht. Durch Desinfektion werden alltägliche Keime vernichtet und Ihr Kind wird „überempfindlich“. Im schlimmsten Fall führt zu viel Hygiene sogar zu Allergien.

Achten Sie beim Hausputz darauf, dass Sie umweltfreundliche Putzmittel verwenden. Viele Mittel für Boden, Teppich oder Möbel enthalten Stoffe, die die Schleimhäute reizen. Das schadet vor allem Krabbelkindern! Gegenstände, die Ihr Kind nicht in den Mund stecken soll, entfernen Sie am besten aus seiner Reichweite. Fläschchen, Sauger und Schnuller Ihres Babys müssen wegen der häufigen Benutzung regelmäßig ausgekocht werden.

## DARF MEIN BABY IN DIE SONNE?

Ja, aber immer mit ausreichendem Schutz (mindestens Lichtschutzfaktor 20)! Im Sommer sollen Kinder nie ohne Sonnenhut und T-Shirt in die Sonne – am besten ist der Aufenthalt im Schatten. Heute weiß man, dass Sonnenbrände in der Kindheit der Grundstein für Hautkrebs sind. Erste Spaziergänge können im Winter ab der dritten Lebenswoche, im Sommer schon ab der zweiten Lebenswoche unternommen werden.

### Inhaltliche Unterstützung:

Hebamme Moenie van der Kleyn



### TIPPS FÜRS BADEN

- Ein Säuremantel schützt die Babyhaut vor fremden Keimen. Deshalb sollte er nicht ständig wieder abgewaschen werden. Tägliches Baden ist nicht notwendig – maximal ein- bis zweimal die Woche und fünf bis maximal zehn Minuten genügen.
- Es reicht, täglich Gesicht, Hände und Po mit einem Waschlappen zu reinigen.
- Die optimale Badetemperatur beträgt 36 bis 37 °C.
- Zum Baden und Haarewaschen genügt warmes Wasser – Badezusätze trocknen die Haut aus. Wenn man nicht darauf verzichten will, am besten rückfettende Ölbäder oder Bäder mit Molkepulver verwenden.
- Nach dem Bad gut abtrocknen – besonders in den Hautfalten am Hals, unter den Achseln und in den Arm- und Kniebeugen – sonst können wunde Stellen entstehen!

# WICKELN

Ihr Baby braucht keinen Kosmetikkoffer, wohl aber in nächster Zeit jede Menge Windeln. Daher stellt sich vielen Eltern die Frage:

## WEGWERFEN ODER WASCHEN?

.....

Um das wichtigste „Kleidungsstück“ von Säuglingen – die Windel – drehen sich schon in der Schwangerschaft viele Gedanken. Die Frage „Welches Windelsystem ist das richtige für mein Kind?“ kennt keine klare Antwort. Sowohl Einmal- als auch Stoffwindeln haben ihre Vorteile. Viel wichtiger als die Art der Windel ist die Pflege des kleinen Popos. Regelmäßiges Wickeln alle drei bis vier Stunden schützt vor dem Wundwerden! Entfernen Sie den größten Schmutz mit einem Tuch, bevor Sie das Gesäß mit warmem Wasser waschen. Auf Hautschutzcremes können Sie ganz verzichten, solange der Popo nicht gerötet ist.

Vermeiden Sie anfangs den Gebrauch von Feuchttüchern, auch unparfümierten. Diese beinhalten Glyzerine, viele Babys bekommen davon Pusteln. Die Haut ist nach 3 Monaten weniger empfindlich, dann sind die Feuchttücher verträglicher.

Bei länger bestehenden Ausschlägen sollten Sie Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin aufsuchen. Pilzinfektionen (Soor) treten häufig bei jungen Säuglingen auf (weiße, nicht abwischbare Beläge im Mundbereich oder bläschenförmiger Ausschlag im Windelbereich). Sie bedürfen einer gezielten Therapie durch Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin.



Wickeln Sie Ihr Kind nach den Mahlzeiten – während des Trinkens wird die Windel häufig „voll“. Das gilt jedoch nicht für Babys, die leicht erbrechen oder für Kinder, die beim Trinken leicht einschlafen. In diesem Fall bewährt sich das Wickeln vor oder während der Mahlzeit besser.

**Inhaltliche Unterstützung:** Hebamme Moenie van der Kleyn

PRO /  
CONTRA

### STOFFWINDELN:

- Kostengünstig
- Ökologisch
- Hautverträglich
- Aufwendig (öfteres Wickeln notwendig)
- Früheres Sauberwerden möglich (weil unkomfortabler für das Kind)

### EINMALWINDELN:

- Praktisch (vor allem auch unterwegs)
- Zeitsparend und bequem
- Weniger feucht, komfortabel für das Baby
- Teuer
- Unökologisch



Massagen lassen Ihr Kind mit seinem größten Sinnesorgan, der Haut, Geborgenheit spüren. Der intensive Hautkontakt regt die Verdauung an, fördert den Schlaf, verbessert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem. Das Schönste ist aber: Mit jeder Streicheleinheit wächst die Eltern-Kind-Beziehung.

- ❶ **Bauch:** Die Hände liegen quer auf dem Bauch des Babys. Massieren Sie im Wechsel wie bei einem Schaufelrad den Bauch. Beginnen Sie unter dem Brustkorb und streichen Sie langsam abwärts bis über den Schambereich. Sie können mit den Händen auch von innen nach außen drei Mal über den Brustkorb streichen.
- ❷ **Arm & Bein:** Umfassen Sie je nach Größe des Babys mit beiden Händen oder je ein paar Fingern den Oberarm und drehen Sie diese Richtung Hand sanft gegeneinander. Der Arm des Kindes wird sanft gedrückt und gewunden. Die gleiche Technik wenden Sie an Unterarm, Ober- und Unterschenkel an. Gelenke aussparen!
- ❸ **Gesicht:** Verwenden Sie im Gesicht kein Massageöl. Streichen Sie mit Ihren Daumen von der Mitte der Stirn aus sanft über die Augenbrauen nach außen bis über die Schläfen. Die Hände dabei am Kopf anlegen. Unterhalb der Augen streichen Sie mit zwei Fingern nach außen – entlang der Wangenknochen oder auch schräg nach unten.
- ❹ **Rücken:** Beide Hände liegen quer auf dem Rücken des Kindes und beginnen entgegengesetzt zu streichen. Beginnen Sie am Nacken und massieren Sie langsam nach unten zu den Pobacken.

## BABY MASSAGE

Was muss ich bei einer Massage beachten?

- Babymassagen eignen sich für Kinder ab 4 Wochen.
- Das Kind nicht überfordern oder überreizen. Hören Sie auf, wenn es genug hat.
- Die Massage soll beiden Spaß machen.
- Nicht bei vollem Magen massieren!
- Es muss nicht immer der ganze Körper massiert werden.
- Verwenden Sie natürliches, kaltgepresstes, geruchsneutrales und vorgewärmtes Öl (Mandelöl, Jojobaöl). Im Gesicht kein Öl verwenden!



# MUTTER-KIND-PASS- UNTERSUCHUNGEN

Die wichtigsten Säulen der Gesundheitsvorsorge für Babys und Kleinkinder sind die Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen und die Gratisimpfaktion, um Infektionserkrankungen wirksam vorzubeugen. Der Mutter-Kind-Pass dient dazu, die gesundheitliche Entwicklung von Kindern bis zum 5. Lebensjahr zu beobachten und medizinisch zu begleiten. Viele Erkrankungen, Störungen oder Fehlentwicklungen lassen sich – wenn sie früh- und rechtzeitig erkannt werden – gut behandeln.



1.  
LEBENS  
WOCHE

## Mutter-Kind-Pass-Untersuchung (noch in der Gebärabteilung)

mindestens 2-mal, sofort nach der Geburt und vor der Entlassung.

- Stoffwechsel-Screening: 5 Blutstropfen, aus der Ferse entnommen, geben Auskunft über 23 angeborene Stoffwechselerkrankungen
- Ultraschalluntersuchung der Hüfte
- Hörtest
- Zweimalige Vitamin-K-Gabe
- Stillberatung



2.  
LEBENS  
WOCHE

## 1. Besuch beim Arzt/bei der Ärztin (bei verkürztem Aufenthalt im Krankenhaus nach der Geburt)

- Genaue klinische Untersuchung
- Nabel- und Gewichtskontrolle
- Beginn der Vitamin-D-Prophylaxe
- Falls noch ausständig: Ultraschalluntersuchung der Hüfte



4.-7.  
LEBENS  
WOCHE

## Mutter-Kind-Pass-Untersuchung

- Feststellung von Körpergewicht, Körperlänge, Kopfumfang sowie Eintragung in Wachstumskurve (Perzentile)
- Erhebung von Beobachtungen der Mutter, Still- & Ernährungsberatung
- Ärztliche Untersuchung des Kindes, Sonographie der Hüfte und anderer Organe
- Beurteilung der Notwendigkeit weiterer Untersuchungen
- 3. Vitamin-K-Gabe

Ab der vollendeten 6. Lebenswoche kann die Rotavirus-Schluckimpfung beginnen, je nach Impfstoff 2 bzw. 3 Teilimpfungen, gratis mit dem „Scheckheft Gesundheit für Eltern und Kind“.

**Inhaltliche Unterstützung:** Wissenschaftliche Akademie für Vorsorgemedizin





### Mutter-Kind-Pass-Untersuchung

- Erhebung des aktuellen Gewichtes, der Länge, des Kopfumfanges und Eintragung der Werte in eine Wachstumskurve (Perzentile)
- Entwicklungskontrolle
- Augenuntersuchung
- Orthopädische Untersuchung
- Ernährungsberatung

**1. und 2. Sechsfach-Impfung** gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Haemophilus influenzae Typ B, Polio, Hepatitis B (die Impfung ist mit dem "Scheckheft Gesundheit für Eltern und Kind" kostenlos)

**1. und 2. Pneumokokken-Impfung** (empfohlen, aber noch keine generelle Kostenübernahme)

**Meningokokken-C-Impfung** ab 3. Lebensmonat (LM) möglich



### Mutter-Kind-Pass-Untersuchung

- Erhebung des aktuellen Gewichtes, der Länge und des Kopfumfanges
- Entwicklungskontrolle
- Ernährungsberatung
- eventuell Ultraschalluntersuchungen
- zusätzliche HNO-Untersuchung

**3. Pneumokokken-Impfung** (empfohlen, aber keine generelle Kostenübernahme)

**1. Zeckenschutz-Impfung** ab 7. LM möglich (FSME – Frühsommermeningoenzephalitis)

**Influenza-Impfung** ab 7. LM möglich (Grippe-Impfung)



### Mutter-Kind-Pass-Untersuchung

- Erhebung des aktuellen Gewichtes, der Länge und des Kopfumfanges
- Entwicklungskontrolle
- zusätzliche Augenuntersuchung

**3. Sechsfach-Impfung** (ab 12. LM), mit dem „Scheckheft Gesundheit für Eltern und Kind“ gratis

**1. Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln** (ab 13. LM), mit dem „Scheckheft Gesundheit für Eltern und Kind“ gratis

**4. Pneumokokken-Impfung** ab 2. Lebensjahr (LJ) (empfohlen, aber keine generelle Kostenübernahme)

**1. FSME-Impfung** möglich, falls noch nicht durchgeführt

**Hepatitis-A-Impfung** ab 13. LM möglich

**Varizellen-Impfung** ab 10. LM möglich (Windpocken- oder Schafblättern-Impfung)

## Welche medizinische Betreuung erhält Ihr Kind im ersten Lebensjahr?

Das Land Steiermark fasst die Vorsorgeprogramme mit dem „Scheckheft Gesundheit für Eltern und Kind“ zusammen. Damit erhalten Sie die wichtigsten Impfungen bis zum 6. Lebensjahr für Ihr Kind gratis (Impfstoffkosten und Kosten der Impfung). Außerdem können Sie sich zum steirischen Eltern-Kind-Infoservice anmelden und erhalten rechtzeitig vor Mutter-Kind-Pass-Terminen wichtige Informationen über die Gesundheitsvorsorge für Ihr Kind. Die Scheckhefte bekommen Sie bei der Geburt im Spital und auch in den Ordinationen von KinderfachärztInnen und AllgemeinmedizinerInnen.



# GESUND DURCH DIE ERSTEN LEBENSMONATE

Hilfestellungen bei **harmlosen** Wehwehchen  
und **ernsten** Krankheitssymptomen

Univ.-Prof. Dr. Wilhelm Müller unter Mitarbeit von OA Dr. Georg Schmölder und OA Dr. Werner Sauseng von der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde in Graz informieren und geben Rat.

## HILFE, MEIN BABY HAT FIEBER!

Bei einem Säugling spricht man erst ab einer im After (rektal) gemessenen Temperatur von 38 Grad Celsius von Fieber. Beim Ohrthermometer sollte man drei Messungen hintereinander durchführen, um einen sicheren Wert zu bekommen. Fieber ist eine unspezifische Abwehrmaßnahme und häufig das erste Anzeichen einer beginnenden Infektion.

► Der junge Säugling sollte bei Fieber in jedem Fall möglichst **umgehend untersucht** werden. In diesem Alter sind meist ernstere Ursachen für das Fieber verantwortlich und

eine frühzeitige Abklärung ist erforderlich.

Gegen Fieber helfen als erste Maßnahmen feuchte, lauwarme (ca. 25 Grad Celsius) **Wickel um Bauch und Beine**, die häufig gewechselt werden sollen. Ihr Kind sollte nur **leicht bekleidet** sein, auf **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** ist zu achten. Erst bei einer Temperatur von **mehr als 38,5 Grad Celsius** sollten als erste Maßnahme fiebersenkende Mittel in Form von Zäpfchen oder Saft verabreicht werden.

## WAS KANN ICH TUN, UM BLÄHUNGEN VORZUBEUGEN?

**Schmerzhafte Blähungen** (auch Drei-Monats-Koliken genannt) betreffen jedes 10. Baby. Sie sind harmlos, aber können die Eltern sehr beunruhigen. Diese unangenehme Phase beginnt meistens um die 2. Lebenswoche und endet gegen Ende des 3. Lebensmonats wieder. Die Ursachen sind vielfältig und ein Grund ist oft nicht zu erfassen. Neben einer Reifungsverzögerung des





## SOS, SCHLUCK- AUF!

Schluckauf ist ein normaler Reflex, bei dem sich das Zwerchfell ruckartig zusammenzieht. Da viele Babys bereits im Mutterleib Schluckauf haben, sind sie daran gewöhnt und dadurch nicht beeinträchtigt. Bei sehr starkem Schluckauf kann es zum Heraufwürgen von Nahrung kommen. Schluckauf ist harmlos und erfordert keine Therapie. Sollte Ihr Kind durch sehr starken Schluckauf beeinträchtigt sein, nehmen Sie es zu sich und beruhigen Sie Ihr Baby.

Darmes kommen vor allem Verschlucken von Luft während des Trinkens oder große Trinkmengen in Frage. Die betroffenen Babys schreien schon während und nach der Fütterung, krümmen sich zusammen und lassen sich nur schwer beruhigen. Betroffen sind gestillte und nicht gestillte Babys.

► Nach jeder Mahlzeit sollten Sie Ihrem Kind ausreichend Zeit zum Aufstoßen geben! Trinkt Ihr Baby sehr hastig, sollten Sie es auch während der Fütterung aufstoßen lassen. Fencheltee, warme Bäder und Bauchmassagen können die Beschwerden manchmal bessern. Hilfreich können auch entsäuemde Tropfen sein. Diese verschreibt Ihnen Ihr Arzt/Ihre Ärztin.

**Stillende Mütter** brauchen eine ausgewogene Mischkost. Sollten Sie den Eindruck haben, dass Ihr Baby auf ein Nahrungsmittel empfindsam reagiert, lassen Sie dieses für einige Tage weg. Versuchen Sie es dann langsam wieder und beobachten Sie, wie Ihr Baby reagiert.

Bei Fieber in Verbindung mit einem veränderten Allgemeinzustand (Trinkschwäche) sollten Sie umgehend Ihren Arzt/Ihre Ärztin aufsuchen.

### BEZIEHUNGEN STÄRKEN

Eltern-Kind-Zentren bieten eine Vielfalt an Angeboten zur Förderung der Eltern-Kind-Beziehung. [www.zweiundmehr.steiermark.at](http://www.zweiundmehr.steiermark.at)



### WOZU BRAUCHE ICH VITAMIN D3 UND VITAMIN K?

Für den Knochenaufbau braucht Ihr Baby im ersten Lebensjahr täglich eine Dosis Vitamin D3. Geben Sie daher einen Tropfen (mit der Tropfpipette in den Mund, nicht ins Fläschchen!) immer vor einer Mahlzeit. Tageslicht hilft mit, das Vitamin D3 umzuwandeln – gehen Sie viel spazieren! Für die Blutgerinnung braucht Ihr Kind in der 1. und 4. Lebenswoche Vitamin K. Zwei Gaben in Form von Tropfen erfolgen in der Gebärabteilung, die 3. Gabe bei der 1. Mutter-Kind-Pass-Untersuchung in der 4.–7. Lebenswoche.

### HILFE, MEIN BABY HAT DURCHFALL

**Vollgestillte** Babys haben in der Regel keinen Durchfall. Die Stuhlfrequenz gestillter Babys kann zwischen 7-mal täglich und einmal alle 7 Tage variieren. Der Stuhl selbst ist bei reiner Muttermilchernährung in seiner Konsistenz unterschiedlich, er kann sehr weich bis fest sein.

**Nicht gestillte** oder teilgestillte Babys können auch in den ersten Lebensmonaten an Durchfall erkranken. Häufigste Ursache ist das sogenannte Rotavirus. Der Stuhl ist anfangs weich und übel riechend, dann spritzend, wässrig und flüssig.

**Durch** diese wässrigen Stühle kommt es zu einem Flüssigkeitsverlust und damit zur Entgleisung des Wasser- und Elektrolythaushaltes.

► Bei Auftreten derartiger Symptome sollten Sie mit Ihrem Baby umgehend Ihren Arzt/Ihre Ärztin aufsuchen.

### WARUM SPUCKT MEIN BABY NACH DER NAHRUNGS-AUFNAHME ÖFTERS? HANDELT ES SICH DABEI UM ERBRECHEN?

**Geringes Spucken** ist bei Säuglingen häufig, da die Funktion des Schließmuskels zwischen Speiseröhre und Magen oft noch nicht ausgereift ist. Es kommt zum Rückfluss von Speisebrei aus dem Magen. Bei geringen Mengen und guter Gewichtszunahme, ohne den Eindruck von Schmerzen, ist dies in der Regel harmlos.

Ein Rückfluss größerer Mengen mit Spucken und „Herauslassen“ oder von längerer Dauer kann schmerzhaft sein. Geringe Oberkörperhochlagerung und gering eingedickte Nahrung können eine Besserung bewirken.

► Zur Abklärung ist ein Arzt/eine Ärztin erforderlich. Bei ausreichender Gewichtszunahme bessert sich das Problem meist spätestens bei Einführung der Beikost.

**Bei Erbrechen** kommt es zu schwallartiger Entleerung der Nahrung. Wiederholtes Erbrechen ist mit Flüssigkeits- und/oder Gewichtsverlust verbunden.

► In diesem Fall sollten Sie ebenfalls umgehend einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen. Eine Ultraschalluntersuchung kann abklären, ob es sich um den sogenannten „Pfortnerkrampf“ handelt.

## MEIN BABY HAT GELBE HAUT – WAS TUN?

Die Hälfte aller Neugeborenen bekommt in der ersten Lebenswoche eine leicht gelbe Hautfarbe. Diese „natürliche“ Gelbsucht ist durch einen gelben Farbstoff, der beim Abbau der roten Blutkörperchen entsteht, verursacht. Sie ist meist bis zum 14. Lebenstag abgeklungen. Frühzeitige, ausreichende Nahrungszufuhr ist die beste vorbeugende Maßnahme. Die Zufuhr von Tee ist nicht von Nutzen.

Wenn die Gelbsucht am ausgeprägtesten ist, kann Ihr Baby etwas müder sein. Sie sollten es zum Stillen eventuell wecken. Diese Phase ist harmlos und geht vorüber. Bei voll gestillten Kindern kann die Gelbsucht über die ersten Lebenswochen hinaus dauern, ohne dass dies krankhaft sein muss. Die Mutter kann weiter stillen. Ob es sich dabei um die harmlose „Stillgelbsucht“ handelt, sagt Ihnen Ihr Arzt/Ihre Ärztin.

► Beim Auftreten oder Fortbestehen einer Gelbsucht nach der 2. Lebenswoche sollten Sie in jedem Fall Ihren Arzt/Ihre Ärztin aufsuchen.

## KÖNNEN FAMILIENMITGLIEDER MIT EINEM SCHNUPFEN FÜR MEIN KIND EINE INFEKTIONSQUELLE DARSTELLEN?

Ja, wenn das RS-Virus Ursache für den Infekt ist. Bei Kindern nach dem 1. Lebensjahr sowie bei Erwachsenen verläuft eine RS-Virus-Erkrankung meist als banaler Infekt mit harmlosem Schnupfen. In den ersten Lebensmonaten kann diese Erkrankung aufgrund des fehlenden immunologischen Nestschutzes hingegen unter Umständen sogar lebensbedrohend sein. Die Viruserkrankung verursacht eine Entzündung der Atemwege, bei der es zu akuter Atemnot mit

Atempausen, quälendem Husten und keuchender Atmung kommt. Die Ursache ist eine Infektion mit dem Respiratory Syncytial Virus (RSV) und tritt vorwiegend zwischen November und März auf. Die Übertragung erfolgt durch direkten Kontakt mit infiziertem Sekret und ist damit prinzipiell vermeidbar. Eine Impfung gibt es nicht.

► Schützen Sie Ihr Baby vor Kontakt mit verschnupften, hustenden, fiebernden Personen. Sollten Sie selbst betroffen sein, verwenden Sie einen in jeder Apotheke erhältlichen Mundschutz. Die Hände müssen vor jedem Kontakt mit Ihrem Baby gründlich gewaschen und mit Alkohol desinfiziert werden.

► Vermeiden Sie Menschenansammlungen (Partys, Cafés, Supermärkte, öffentliche Verkehrsmittel). Schränken Sie Frequenz und Anzahl der Besuche ein. Spaziergänge im Freien, insbesondere bei schönem Wetter, sind erlaubt und werden empfohlen.

## KANN MEIN BABY AN KEUCHHUSTEN ERKRANKEN?

Ja, denn ein immunologischer Nestschutz fehlt und die Impfung (6-fach) beginnt frühestens im 3. Lebensmonat.

► Vorher sollten Sie den Kontakt mit chronisch hustenden Personen mit lang zurückliegender Keuchhustenimpfung meiden.

**Keuchhusten** ist eine akute bakterielle Infektionskrankheit. Dabei tritt eine Entzündung der Lunge mit starken Hustenanfällen auf. Die Übertragung erfolgt durch direkten Kontakt und ist damit prinzipiell vermeidbar. Fragen Sie Ihre Familienmitglieder, ob Sie einen Impfschutz gegen Keuchhusten haben. Falls nein, raten Sie zum Nachholen der Schutzimpfung.

# SCHLAFEN

Schlaf ist die natürliche Erholungsphase für Körper und Geist.



Wenn Ihr Baby in der Nacht schreit, braucht es seine Eltern. Oft reicht Ihre Anwesenheit aus, damit es sich geborgen fühlt. Vergewissern Sie sich, dass es nicht hungrig oder nass ist, krank ist oder Schmerzen hat.

Das Gehirn verarbeitet Eindrücke und Erlebnisse des Tages. Jedes Baby hat sein individuelles Schlafbedürfnis und teilt sich seinen Schlaf auch selber ein. Das Schlafbedürfnis im 1. bis 4. Lebensmonat ist sehr unterschiedlich und kann bis zu 16 Stunden täglich betragen. Anfangs wird Ihr Baby meist alle zwei bis vier Stunden aufwachen, um zu trinken. In den ersten zwölf Lebenswochen sind die Schlafperioden sehr unregelmäßig. Ab einem Alter von ungefähr 10 Lebensmonaten schlafen viele Babys nachts sechs oder mehr Stunden. In den starken Wachstumsphasen (6. /12. Lebenswoche) kann der Schlafrhythmus wieder gehörig durcheinandergeraten.

## IHR BABY LIEBT RITUALE

- Immer zur selben Zeit ins Bett legen
- Immer die gleichen Bezugspersonen haben
- Das Licht an- oder ausgeschaltet lassen
- Vermeiden Sie Hektik und Aufregung

## DER PLÖTZLICHE KINDSTOD (SIDS)

Unter der Bezeichnung SIDS (Abkürzung für Sudden Infant Death Syndrome) fasst man plötzliche und unerklärliche Todesfälle bis dahin gesunder Säuglinge zusammen. Sie ereignen sich oft im Schlaf. Man weiß heute, dass durch gewisse Schlafregeln die Häufigkeit von SIDS deutlich zurückgegangen ist. Babys sollen im elterlichen Schlafzimmer, aber im eigenen Bett schlafen. Erhöhte Gefahr besteht bei SIDS-Fällen in der Familie, Kindern drogenabhängiger Mütter, Kindern mit starkem Untergewicht bei der Geburt. Bei einem positiven Risikofragebogen erfolgt eine Untersuchung im Schlaflabor. Dort werden Schlaf, Herzfrequenz, Blutdruck und Atemfrequenz ausgewertet. Gegebenenfalls ist dann eine Schlafüberwachung durch einen Heimmonitor (Event-Recorder) sinnvoll. Eltern sollten in der Herzmassage und Mund-zu-Mund-Beatmung geübt sein. Selbsthilfegruppen und psychologische Betreuung für Betroffene:

SIDS Austria, Tel.: 0316/380-4289 – [www.sids.at](http://www.sids.at)

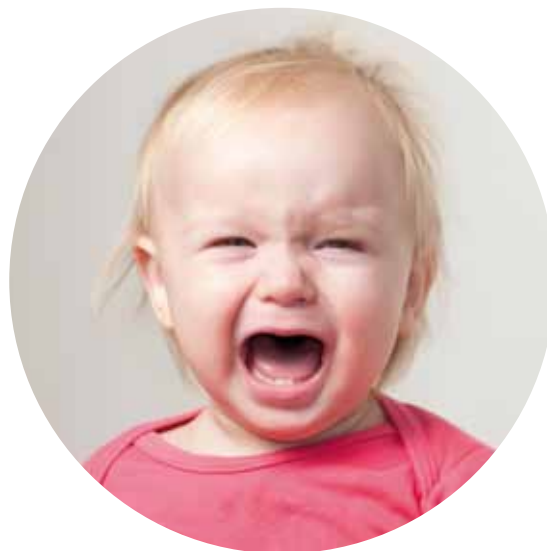
## SCHLAFREGELN FÜR IHR BABY



- ★ Die optimale Schlaflage: Rückenlage; Kind an den unteren Bettrand oder Babyschlafsack
- ★ Die Umgebung: Raumtemperatur 18 Grad Celsius; rauchfreie Umgebung
- ★ Das Bett: feste, luftdurchlässige Matratze; kein oder nur dünnes Kopfkissen; leichte Bekleidung; leichte Decke; nur ein kleines Kuscheltier
- ★ Der Baby-Schlafsack (Pucksack) ist eine sinnvolle Alternative zur Babydecke: Durch die Umhüllung der Beine reduziert er die Wahrscheinlichkeit, dass sich das Kind in die Bauchlage dreht. Durch die Öffnung im Bereich der Arme hat das Kind freie Armbeweglichkeit.

# SCHREIEN

Babys schreien **nie ohne Grund**. So teilen sie sich Ihnen mit.



## WARUM SCHREIT MEIN KIND?

Das Weinen ist die einzige Möglichkeit, den Eltern mitzuteilen, dass es ein Bedürfnis verspürt. Lautes und ungeduldiges Weinen ist gerade am Anfang ein Zeichen für Hunger oder volle Windeln. Schreit das Kind heftig und schrill, kann es Schmerzen oder Blähungen haben. Weitere Schreieursachen sind übermäßige Wärme oder Kälte, eine verstopfte Nase, aber auch Einsamkeit, Müdigkeit oder Langeweile.

Wie verhalte ich mich, wenn mein Kind schreit?

In den ersten Lebenswochen ist es für das Baby sehr wichtig, dass seine Eltern sehr schnell auf sein Weinen und Schreien reagieren. In dieser frühen Lebensphase setzen Babys ihr Schreien noch nicht ein, um die Eltern zu manipulieren. Erst ab dem 4. Monat kann Ihr Kind aus seinem eigenen Verhalten Rückschlüsse ziehen. Sie können also Ihr Neugeborenes in den ersten Monaten gar nicht verwöhnen.

Was ist ein „Schreibaby“?

Man spricht von einem Schreibaby, wenn ein Kind circa 3 Stunden oder mehr pro Tag, an 3 Tagen in der Woche über 3 Wochen hinweg schreit. Schreibabys brauchen besonders viel Körperkontakt und Zuneigung, um mit den vielen Eindrücken, die auf sie einströmen, zurechtzukommen. Zögern Sie nicht, sich Hilfe zu holen, wenn Sie überfordert sind!

### HILFE: Schreiambulanz,

Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde, LKH Graz,  
Tel.: 0316/385-13725

Wenn Ihr Kind während der Schwangerschaft oder danach regelmäßig Tabakrauch ausgesetzt war, kann starkes, oftmaliges Schreien ein Hinweis auf Entzug sein. Kinder von Raucherinnen und Rauchern haben ein erhöhtes Risiko, Schreibabys zu sein. Hören Sie Ihrem Kind zuliebe mit dem Rauchen auf. Unterstützung erhalten Sie unter 0316/8035-1919 oder [www.rauchfrei-dabei.at](http://www.rauchfrei-dabei.at).



- Beobachten Sie Gesichtsausdruck, Stimme und Bewegung Ihres Kindes, wenn es schreit – so lernen Sie seine „Sprache“ am schnellsten.
- Wenn sich Ihr Baby verlassen fühlt, lässt es sich durch Anschauen, Plaudern, Singen und Streicheln beruhigen.
- Babys mit starkem Nähebedürfnis beruhigen sich, wenn sie am Arm oder im Tragetuch getragen werden.
- Das Vorwärmen des Bettchens oder ein getragenes T-Shirt mit dem Geruch von Mama als „Leintuch“ kann beim Einschlafen helfen.
- Auch wenn Sie am Weinen Ihres Babys oft nichts ändern können – bleiben Sie ruhig und zeigen Sie ihm durch Ihre Anwesenheit, dass es nicht alleine ist.

# RAUCHEN UND STILLEN

Für viele Raucherinnen ist eine Schwangerschaft Anlass, mit dem Rauchen aufzuhören. Rund 70 Prozent beginnen jedoch in den Monaten nach der Geburt wieder zu rauchen.

**Nikotin** und andere Giftstoffe aus dem Tabakrauch werden auch über Hautatmung ausgeschieden und so bei jeder Berührung an das Neugeborene weitergegeben. Darüber hinaus gelangen sie in die Muttermilch. Das Nikotin kann sich in der Muttermilch sogar anreichern und liegt dort in bis zu dreimal so hoher Konzentration vor wie im mütterlichen Blut.

Je mehr Zigaretten täglich geraucht werden und je kürzer die Länge der Rauchpause vor dem Stillen, desto mehr Nikotin bekommt das Baby ab. Auch bei nichtrauchenden Müttern, die mit Rauchern zusammenleben, ist Nikotin in der Muttermilch nachweisbar. Bei starkem Rauchen der Mutter während des Stillens werden reduziertes Saugvermögen, Unruhe, Koliken, Erbrechen und verminderte Gewichtszunahme des Kindes beobachtet. Raucherinnen produzieren zudem weniger Milch als Nichtraucherinnen.

**Inhaltliche Unterstützung:** VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Tabakkonsum kann die Gesundheit Ihres Kindes beeinträchtigen!

**TIPP**

- Falls es Ihnen unmöglich ist, mit dem Rauchen aufzuhören, reduzieren Sie es zumindest. Rauchen Sie nicht in der Umgebung Ihres Kindes, und rauchen Sie ausschließlich unmittelbar nach dem Stillen. Die Rauchpause vor dem Stillen sollte möglichst lang sein.
- Unterstützung beim Aufhören Ihnen und Ihrem Kind zuliebe:
  - Österreichisches Raucher-telefon: 0810/810 013
  - STGKK-RaucherInnen-Helpline: 0316/8035-1919
  - [www.rauchfrei-dabei.at](http://www.rauchfrei-dabei.at)

# SCHÜTTEL- TRAUMA

Hilfe, mein Baby hört nicht auf zu schreien!

WO  
SIE HILFE  
ERHALTEN

**Notfallambulanzen des  
Kinderzentrums am LKH Graz:**

Kinderklinik (0–24 Uhr)  
Tel.: 0316/385-12635  
Kinderchirurgie (7–23 Uhr)  
Tel.: 0316/385-14244

**Elternberatungsstellen der Stadt Graz,  
Auskunft über Beratungszeiten**

(Mo bis Fr 7:30–15 Uhr)  
Tel.: 0316/872-3031

**Kinderärztin/Kinderarzt**



Ihr Kind teilt sich Ihnen mit unterschiedlichen Lauten und Gefühlsregungen mit. Manchmal kommt es zu Situationen, in denen Sie Ihr Baby nicht verstehen. Vor allem wenn es anhaltend schreit, fühlen Sie sich hilflos und überfordert. Dieses Gefühl kennen viele Eltern. Sie geraten an die Grenzen ihrer Geduld. Holen Sie sich Hilfe! Suchen Sie Unterstützung und Rat – jetzt ist es wichtig, dass Sie den Überblick behalten.

### Mein Baby schreit unaufhörlich

Sie haben alles Mögliche versucht, Ihr Baby schreit trotzdem weiter. Sie spüren, Sie werden langsam müde und verlieren die Geduld. Legen Sie das Kind auf die Seite oder auf den Rücken in sein Bett. Ihr Baby wird vermutlich weiter schreien, aber für kurze Zeit schadet ihm das nicht. Gewinnen Sie etwas Abstand und geben Sie sich die Chance, ruhig zu werden (z. B. verlassen Sie kurz den Raum, rufen Sie eine Vertrauensperson an etc.).

### Schütteln ist lebensgefährlich!

Das Baby kann seinen Kopf noch nicht alleine halten, dieser wird beim Schütteln unkontrolliert hin und her geschleudert. Durch das Schütteln kommt es zum Einriss von Blutgefäßen im Gehirn. Die Blutungen können zu bleibenden Schäden am Gehirn und dadurch zu schweren Behinderungen oder sogar zum Tod führen.

Vergewissern Sie sich, dass alle Personen, die Ihr Baby hüten, über die Gefährlichkeit des Schüttelns Bescheid wissen. Auch wenn es so scheint, als hätte das Kind aufgehört zu atmen, bitte niemals schütteln! ÄrztInnen empfehlen, in diesem Fall auf die Fußsohlen des Kindes zu klopfen, das Bett zu schaukeln oder das Baby auf den Arm zu nehmen und dabei immer seinen Kopf zu halten.

**Auf einen Blick und Klick:**

[www.graz.at/schütteltrauma](http://www.graz.at/schütteltrauma)



## IT'S KUSCHEL- TIME

Ist Ihr Baby wach,  
will es Spannendes erleben,  
getragen und gestreichelt werden.  
Nutzen Sie die Zeit für Zwiesgespräche,  
Spiele und Massagen. Schon ab der 2. bis  
3. Lebenswoche wird sozialer Kontakt mit  
Lächeln und Fixieren aufgebaut. Gewöhnen  
Sie Ihr Baby an einen Rhythmus:  
Aufwachen, Stillen/Fläschchen,  
Wachphase, Schlaf.





# HOMÖOPATHIE

Kleines Einmaleins der Homöopathie:  
 Krankheitsbilder und **Therapievorschläge** für die Hausbehandlung

Dr.<sup>in</sup> Ute Gleiss, Ärztin für Allgemeinmedizin und Homöopathie, erklärt die Grundsätze dieser ganzheitlichen Therapiemethode.

## Ähnliches durch Ähnliches heilen

**Homöopathie** ist eine ganzheitliche Arzneitherapie, die nach dem Ähnlichkeitsprinzip verordnet wird. Das bedeutet, dass zur Behandlung großer und kleiner PatientInnen eine Arznei gewählt wird, die am Gesunden ähnliche Symptome erzeugen kann, wie sie der/die Kranke zeigt. So bewährt sich zum Beispiel bei Schlafstörungen Kaffeebohne (Coffea) in homöopathischer Verdünnung, wenn die Schlaflosigkeit sich durch Hellwachsein, Gedankenandrang und Ruhelosigkeit äußert – „wie wenn zu viel Kaffee getrunken wurde“.

Die Arzneien werden verdünnt und verschüttelt („potenziert“), was zu einer Vertiefung und Erweiterung ihres Wirkungsbereiches führt. So können wir zum Beispiel mit Kamillentee maximal einen gereizten Magen beruhigen, mit der homöopathisch

verdünnten Kamille aber eine Mittelohrentzündung oder Zahnungsfieber behandeln. Für die streng individuelle Arzneimittelwahl nach den Körper- und Gemütssymptomen der PatientInnen braucht es eine genaue Untersuchung und Befragung des/der Kranken. Bei Säuglingen und Kleinkindern sind wir hier ganz auf die Beobachtung der Eltern angewiesen. Aufmerksame Eltern können bei leichten Krankheitszuständen eine Laienbehandlung vornehmen, im Falle eines Fortschreitens der Krankheit und bei tieferen Krankheitszuständen sollten Sie sich aber der Hilfe erfahrener HomöopathInnen versichern.

## ANWENDUNG:

Bewährt haben sich für den Hausgebrauch homöopathische Taschenapotheken mit den wichtigsten Akutmitteln in einer D30-Zubereitung. Man legt dem Kind davon 1x täglich 5 Globuli zwischen die Lippen und achtet darauf, dass vor und nach der Einnahme 10 Minuten lang nicht getrunken oder gegessen wird.

	KRANKHEITSSYMPTOM	THERAPIE
<p><b>BLÄHUNGS-KOLIKEN</b></p> <p>vorwiegend zwischen 2. und 5. Lebensmonat, meist nach dem Trinken</p>	<p>Schmerz kommt und geht plötzlich, zwingt die Kinder, sich zusammenzukrümmen, Erleichterung bringen Wärme und Gegendruck (z. B. in Bauchlage über die Schulter legen). Gemütsreaktion: heftiger Zorn.</p> <p>V. a. zwischen 16 und 20 Uhr, starker Blähbauch, Baby mag keinen Windel- druck. Typisch: rasche Sättigung nach häufigen, kleinen Milchmahlzeiten.</p> <p>Die Schmerzen setzen plötzlich ein, die Kinder strecken sich im Anfall stark durch, zeigen einen hochroten Kopf, oft mit Schweiß, und wirken schreckhaft und angstvoll.</p>	<p>Colocynthis</p> <p>Lycopodium</p> <p>Belladonna</p>
<p><b>ZAHNUNGS- BESCHWERDEN</b></p> <p>nach dem 4. Monat, oft mit Fieber, Durchfällen, leichten Infekten</p>	<p>Einseitig rote Backe, nächtliche Verschlimmerung, unleidliche Stimmung, zornige Schreiatracken, ständiges Verlangen, getragen zu werden. Grüner, durchfälliger Stuhl.</p> <p>Fieber mit rotem, heißem Gesicht und kalten Händen und Füßen. Hochrot glänzendes, dick aufgeschwollenes Zahnfleisch. Unruhe und Ängstlichkeit.</p> <p>Verspätete, sich lang hinziehende Zahnung mit reichlich mildem, lang anhaltendem Schnupfen und kaltem nächtlichem Kopfschweiß.</p>	<p>Chamomilla</p> <p>Belladonna</p> <p>Calcium carbonicum</p>
<p><b>VERLETZUNGEN</b></p>	<p>Bei allen Verletzungen mit Blutergüssen und blutenden Wunden, nach operativen Eingriffen, bei Verletzungsschock, unterstützend bei Knochenbrü- chen. Wirkt rasch beruhigend, schmerzlindernd, abschwellend und wundhei- lungsfördernd. Gehört als häufig gebrauchtes Mittel in die Wickeltasche.</p>	<p>Arnica</p>
<p><b>SCHNUPFEN</b></p>	<p>Kaum Sekret und eine verstopfte Nase, die das Kind beim Saugen immer wieder zum Absetzen zwingt.</p> <p>Tagsüber klarer Schnupfen, der beim Hinlegen stockt und zu einem lästigen, trockenen, den Schlaf behindernden Reizhusten führt.</p> <p>Reichlich grüngelber, rahmiger Schnupfen, der das Näschen kaum aufbrennt. Verstopfung beim Liegen, deutliche Verbesserung an der frischen, kühlen Luft. Stimmung: weinerlich, aber rasch abzulenken und zu trösten. Auffallend durstlos.</p>	<p>Sambucus</p> <p>Sticta pulmonaria</p> <p>Pulsatilla</p>
<p><b>FIEBER</b></p>	<p>Beginnt plötzlich meist um Mitternacht, nach Aufenthalt in trockener Kälte oder kaltem Wind. Nach kurzem Schüttelfrost rasch ansteigendes Fieber mit heißem, trockenem Körper, starkem Durst auf Kaltes und großer Unruhe.</p> <p>Plötzlicher Krankheitsbeginn, Auslöser zumeist Durchnässung oder feucht- kaltes Wetter. Auffallend: Kalte Hände und Füße, heißer Kopf und Körper, reichlich Schweiß. Starkes Verlangen nach Wärme sowie Ängstlichkeit und Fieberdelirien.</p> <p>Auffallend hochrote Backen, geringe allgemeine Beeinträchtigung, Appetit trotz hohen Fiebers.</p>	<p>Aconitum</p> <p>Belladonna</p> <p>Ferrum phosphoricum</p>

Das Thema Impfen wirft für frischgebackene Eltern viele Fragen auf. Wissenswertes über Schutz und Risiko, Krankheitsabwehr und Nebenwirkungen.

# IMPFUNGEN

## WIE FUNKTIONIERT EINE IMPFUNG?

Wenn der menschliche Körper mit einem Krankheitserreger in Kontakt kommt, reagiert er mit Abwehrmechanismen: Antikörper werden gebildet – auf diesem natürlichen Prozess beruht auch das Impfen. Für die Impfung wird ein „natürlicher“ Krankheitserreger zu einem Impfstoff verändert, den der Körper als „Feind“ erkennt. Der Körper startet seine Abwehr und bildet Antikörper – speziell gegen diesen Erreger. Das Ergebnis ist eine Immunität, der Körper ist damit gegen diesen Krankheitserreger geschützt. Bei einem erneuten Kontakt mit demselben Krankheitserreger erkennt der Körper diesen sofort und bekämpft ihn aktiv und schnell: Die Erkrankung bricht nicht aus.

## WAS KANN PASSIEREN, WENN IHR KIND UNGEIMPFT EINE INFEKTION BEKOMMT?

Das hängt immer vom jeweiligen Erreger ab. Der Keuchhusten kann bei jungen Säuglingen lebensbedrohliche Atemstillstände auslösen. Für Säuglinge ist auch ein Kontakt mit dem Bakterium *Haemophilus influenzae* Typ B (HIB) besonders gefährlich. Eitrige Hirnhautentzündungen und bakterielle Entzündungen des Kehledeckels sind oft die Folgen einer Infektion. Bei beiden Erkrankungen können bleibende Schäden die Folge sein.

## VERSCHIEDENE IMPFUNGEN GLEICHZEITIG – IST DAS BELASTEND?

Die Sorge vor Kombinationsimpfstoffen (6-fach Impfstoff) ist unbegründet, weil keine Krankheitserreger im Impfstoff enthalten sind, sondern nur jene nicht vermehrungsfähigen Teile, die das Abwehrsystem zur Bildung von Antikörpern anregen. Alle toxischen (giftigen) Teile sind entfernt.

Der Säugling ist nicht zu schwach oder unreif, um Abwehrstoffe zu bilden, im Gegenteil, gerade in der ersten Lebenszeit muss sich der Organismus ständig mit neuen Umwelteinflüssen auseinandersetzen und daher abwehrbereit sein. In keiner späteren Lebensphase ist das Immunsystem so aktiv und leistungsbereit.

## WAS IST MIT DEM NESTSCHUTZ?

Babys kommen mit einem Nestschutz zur Welt – die Abwehrstoffe der Mutter schützen das Kind in der ersten Zeit vor Krankheiten. Dieser Nestschutz wirkt unterschiedlich stark – je nach Krankheitserreger. So schützt er, z. B. wenn die Mutter Masern gehabt hat, gegen diese Krankheit ein paar Monate. Bei Keuchhusten gibt es aber keinen Nestschutz. Daher ist das Neugeborene vom 1. Lebenstag an für eine Keuchhusteninfektion empfänglich, die in diesem Alter wegen der bei jungen Säuglingen drohenden Atemstillstände besonders gefährlich ist.



BABYS  
KOMMEN MIT  
EINEM NESTSCHUTZ  
ZUR WELT, ER WIRKT  
UNTERSCHIEDLICH  
STARK



## WAS IST MIT DEN IMPFNEBENWIRKUNGEN?

Bei den in Österreich zugelassenen und im Impfplan empfohlenen Impfungen sind Komplikationen äußerst selten, da die Impfungen in laufender Anwendungsbeobachtung durch die Gesundheitsbehörden stehen. Natürlich kann es aber, wie bei allen biologischen Abläufen, auch beim Impfen unerwünschte Reaktionen geben. Sie sind aber vorübergehend und meist harmlos. Solche Nebenwirkungen können systemischer Art sein (z. B. Fieber, Übelkeit, Abgeschlagenheit oder Unruhe) oder lokaler Natur (Rötung bei der Einstichstelle, Lymphknotenschwellung, Gelenkschmerzen über einige Tage). Da in Österreich keine Impfpflicht besteht, liegt es in der Verantwortung der Eltern/Erziehungsberechtigten zu entscheiden, ob, wann und wogegen ihr Kind geimpft werden soll, und die Folgen einer „natürlichen Erkrankung“ dem möglichen Impfrisiko gegenüberzustellen.

## IST ES SINNVOLLER, WENN MEIN KIND DIE KRANKHEIT „DURCHMACHT“?

**Nein**, ist es nicht. Durch die Impfung bildet der Körper genauso wirksame Antikörper wie beim Durchmachen der Krankheit. Da eine Krankheit immer mit Schmerzen bzw. Leiden verbunden ist, ersparen Sie Ihrem Kind viel – wenn es geimpft

ist. Das ist aber nicht das einzige Argument, das für eine Impfung spricht. Gegen viele gefährliche Infektionserkrankungen gibt es – weder in der Schulmedizin noch in der Komplementärmedizin – wirksame Medikamente. Kommt es zu einer Erkrankung oder sogar zu Komplikationen, können nur noch die Symptome gelindert werden, die Krankheit selbst ist meist nicht ursächlich behandelbar. Es können sogenannte „Defektheilungen“ erfolgen, das heißt, dass Schäden wie Lähmungen, Taubheit u. ä. bleiben.

## WANN SOLLTE NICHT GEIMPFT WERDEN?

**Impfungen** sollen nicht verabreicht werden bei akuten, fieberhaften Erkrankungen mit Temperaturen über 38 Grad Celsius und Allergien gegen Bestandteile des Impfstoffes. Lebendimpfungen (z. B. MMR, Varizellen, bestimmte Reiseimpfungen) sollen bei Bestehen einer Schwangerschaft nicht verabreicht werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin vor einer Impfung auch über eine „allgemeine Neigung zu Allergien“ (z. B. bei Nahrungsmittel- und Medikamentenallergien) oder sonstige (chronische) Vorerkrankungen, darüber, wie bisherige Impfungen „vertragen wurden“ und ob in Ihrer Umgebung zur Zeit Infektionskrankheiten auftreten. Ihr Arzt/Ihre Ärztin wird nach der Untersuchung mit Ihnen gemeinsam entscheiden, ob das Kind geimpft werden kann.

**Inhaltliche Unterstützung:** Wissenschaftliche Akademie für Vorsorgemedizin, Prof. Dr. Diether Spork, Dr. Anton Rohrer

## GRATISIMPFAKTION

Im Gratisimpfprogramm sind jene Impfungen zusammengefasst, die gegen Erkrankungen schützen, die besonders gefährlich sind – zum Beispiel, weil es dagegen noch keine wirksame Behandlung gibt – oder die sich leicht verbreiten und damit für z. B. SeniorInnen, Schwangere oder Menschen mit chronischen Abwehrschwächen besonders gefährlich werden können.

## ZUSÄTZLICH EMPFOHLENE IMPFUNGEN

(nicht im Gratisprogramm)

- **VARIZELLEN (WINDPOCKEN):**

ab vollend. 9. LM möglich, empfohlen ab 2. Lebensjahr, 2 Teilimpfungen im Abstand von mind. 6 Wochen

- **FSME (ZECKENSCHUTZIMPfung):**

ab vollend. 6. LM möglich, empfohlen ab 2. Lebensjahr, Grundimmunisierung mit 3 Teilimpfungen; 1. Auffr. nach 3 Jahren, danach alle 5 Jahre

- **MENINGOKOKKEN KONJUGIERT (MEC):**

ab vollend. 2. LM möglich, empfohlen ab 2. Lebensjahr, Impfschema abhängig vom Impfbeginn

- **INFLUENZA („ECHTE“ VIRUSGRIPPE):**

ab vollend. 6. LM möglich und empfohlen

- **HEPATITIS A:**

ab vollend. 12. LM möglich, 2 Teilimpfungen im Abstand von 6-12 Monaten, Impfschutz mind. 10 Jahre

## STIMMT ES, DASS HOMÖOPATHISCHE ÄRZTE UND ÄRZTINNEN IMPFUNGEN ABLEHNEN?

.....

Dr. Anton Rohrer, langjährig als Homöopath tätig und Lektor für Homöopathie an der Med.-Uni Graz, dazu:

„Aus Sicht der Schulmedizin sind Impfungen die einzig sinnvolle Möglichkeit, um Infektionskrankheiten zu verhindern, da die meisten Infektionskrankheiten nicht ursächlich behandelt, sondern nur die Symptome gelindert werden können. Die Homöopathie ist eine Form der Behandlung, die auf dem Ähnlichkeitsprinzip basiert, stark Bezug nimmt auf den ganzen Menschen und nichts mit Impfungen zu tun hat. Die meisten HomöopathInnen lehnen Impfungen nicht generell ab, sondern im Mittelpunkt der homöopathischen Behandlung steht die individuelle und ausführliche

Beratung der Patientinnen und Patienten unter Einbeziehung all ihrer Lebensumstände und des Lebensumfelds. Eine gute Impfberatung beinhaltet immer zwei Aspekte: Den Schutz der PatientInnen, aber auch der Gesamtbevölkerung vor Infektionskrankheiten bis zur Ausrottung bestimmter Krankheiten (z. B. Pocken) durch Impfungen. Die Entscheidung für oder gegen eine Impfung liegt jedoch immer bei den PatientInnen bzw. den Eltern.“

.....

### AUF EINEN BLICK UND KLICK:

- Wissenschaftliche Akademie für Vorsorgemedizin in Zusammenarbeit mit der Fachabteilung Gesundheitswesen des Landes Steiermark:  
[www.gesunde-kinder.at](http://www.gesunde-kinder.at)  
[www.impfwissen.at](http://www.impfwissen.at)
  - Landessanitätsdirektion:  
[www.gesundheit.steiermark.at](http://www.gesundheit.steiermark.at)
  - Den österreichischen Impfplan 2011 finden Sie unter [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at)
- .....



## IMPFPLAN SÄUGLINGS & KINDER

	1. LEBENSJAHR					2. LEBENSJAHR	
	7. LW	3. LM	5. LM	7. LM	12. LM	13. LM	20. bis 24. LM
Rotavirus, RTV	2 bzw. 3 TI im Abstand von 4 Wochen, Abschluss 24. bzw. 26. Lebenswoche je nach Impfstoff						
Diphtherie, Tetanus, Pertussis, Poliomyelitis, Haemophilus infl. B, Hepatitis B, DIP-TET-PERT-IPV-HIB-HBV	1. TI	2. TI			3. TI		
Masern, Mumps, Röteln, MMR						1. TI	2. TI
Pneumokokken, PNC*	1. TI	2. TI	3. TI				4. TI

TI = Teilimpfung

\* Die konjugierte Pneumokokken-Impfung ist derzeit nur für Kinder mit bestimmten Indikationen kostenlos. Das Impfschema ist abhängig vom Impfbeginn.



DIE  
MILCHZÄHNE  
KOMMEN!

# GESUNDE ZÄHNE VON ANFANG AN

Im Alter von sechs Monaten ist es häufig soweit: Babys erster Zahn bahnt sich seinen Weg. Aber keine Sorge: Das Zahnen kann schon wesentlich früher, aber auch deutlich später beginnen. Auf alle Fälle kündigt es sich in den meisten Fällen bereits im Vorfeld durch einen verstärkten Speichelfluss an. Manche Kinder sind dann auch besonders quengelig, bekommen ohne ersichtlichen Grund Fieber oder verweigern das Essen. Ein gekühlter Beißring, etwas Hartes zum Kauen – zum Beispiel Brotrinde – oder

spezielle Tinkturen können Babys Beschwerden lindern. Das Milchgebiss hat insgesamt 20 Zähne und ist meist rund um das dritte Lebensjahr vollständig. Das Durchbrechen folgt einer bestimmten Reihenfolge: Als erste erscheinen in der Regel die mittleren Schneidezähne im Unterkiefer, danach die oberen. Die äußeren Schneidezähne oben und unten sind die nächsten, es folgen die ersten Milchbackenzähne und danach die Eckzähne. Am Ende brechen die hinteren Milchbackenzähne durch. Das Gebiss ist komplett.

## TIPP

1

Bestreichen Sie den Schnuller nicht mit Honig oder Sirup. Stecken Sie den Beruhigungssauger Ihres Kindes nicht selbst in den Mund – Sie übertragen damit ihre eigenen Kariesbakterien!

2

Verwenden Sie keine süßen Teefläschchen oder Saft als Dauerberuhigung. Gewöhnen Sie Ihr Baby erst gar nicht an ständig Süßes, eine zuckerarme Ernährung wird dann immer schwieriger.

3

Geben Sie das Fläschchen nicht nach der abendlichen Zahnpflege – und auch kein süßes „Betthupferl“. Durch den geringen Speichelfluss in der Nacht ist die Wirkung doppelt schädlich.



Ein Zahn ist nicht bloß ein Zahn. Er hat einen wichtigen Stellenwert in der Gesundheit des gesamten Körpers. Kinder sollten daher von klein auf mit der richtigen Zahn- und Mundhygiene vertraut gemacht werden, betont Zahnarzt Dr. Laurenz Maresch von Styria vitalis.



## Wozu die Milchzähne putzen, die fallen doch sowieso aus?

Die Funktion der Milchzähne wird oft unterschätzt. Es gibt jedoch viele Gründe, bereits die Milchzähne gut zu pflegen:

- Die Milchzähne sind Platzhalter für die nachrückenden, bleibenden Zähne und unerlässlich für ein gesundes Kiefer- und Schädelwachstum Ihres Kindes.
- Kranke Milchzähne können die bleibenden Zähne im Keim schädigen. Sie übertragen ihre Bakterien, noch bevor die nachrückenden Zähne voll entwickelt und durchgebrochen sind, und können auch andere noch gesunde Zähne infizieren.
- Ohne intakte Milchzähne lernt Ihr Kind nicht richtig sprechen. Zudem kann es seine Nahrung nicht optimal zerkleinern (Risiko einer Unterversorgung mit Nährstoffen).
- Ein stark beschädigtes Gebiss kann anderen Kindern einen Anlass geben, Ihr Kind zu hänseln und auszugrenzen.

## Schnuller und Zahnentwicklung?

Die häufige Verwendung eines Schnullers kann zu dauerhaften Schäden in der Entwicklung der beiden Kiefer führen, daher den Schnuller spätestens bis zum dritten Geburtstag abgewöhnen.

## Wattestäbchen oder Babyzahnbürste?

Bereits die ersten Milchzähne sollten von einem Erwachsenen zweimal pro Tag mit einer weichen Kinderzahnbürste gereinigt werden. Sie ist putzeffektiver als Wattestäbchen.

## Ab wann mit Zahnpasta putzen?

Bereits beim ersten Milchzahn sollte zumindest einmal täglich eine erbsengroße Menge an fluoridierter Kinderzahnpasta verwendet werden.

### Styria vitalis

Abteilung Zahngesundheit

Tel.: 0316/82 20 94

[www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at)



4

„Ungesüßte“ Fruchtsäfte enthalten natürlichen Fruchtzucker – auch wenn sie verdünnt sind. Wasser hat als Durstlöcher hohe Qualität. Am besten, Sie gewöhnen Ihr Kind von Anfang an daran.

5

Gewöhnen Sie Ihr Kind so bald wie möglich an das Trinken aus der Tasse oder aus einem Becher. Benutzen Sie generell keine Schnabeltasse.

6

Verabreichen Sie Ihrem Kind zuckerhaltige Medikamente wie Zahnungsmittel, Vitaminpräparate oder Hustensaft nur so lange wie unbedingt notwendig.

# BABYS HÜFT- GELENK



## INTERVIEW MIT UNIV.-PROF. DR. WILHELM MÜLLER

Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde, Graz

Warum gilt der Hüfte ein besonderes Augenmerk in den ersten Lebenswochen?

Bei vielen Säuglingen ist das Hüftgelenk zum Geburtszeitpunkt nicht vollständig ausgereift. Das allein ist jedoch noch keine Erkrankung. Dennoch wird der Kinderarzt bzw. die Kinderärztin die weitere Reifung der Hüftgelenke Ihres Babys überwachen.

Wie erkennt man, ob Handlungsbedarf besteht?

Von „außen“ kann eine Hüftreifungsstörung nicht diagnostiziert werden. Nur durch eine Ultraschalluntersuchung ist festzustellen, ob eine Hüftreifungsstörung vorliegt. Wenn die Ultraschalluntersuchung in der 1. Lebenswoche keine Auffälligkeiten findet, sind keine Maßnahmen notwendig. Dennoch wird der Kinderarzt bzw. die Kinderärztin die Entwicklung der Hüften Ihres Babys bei der Mutter-Kind-Pass-Untersuchung in der 4.-7. Lebenswoche erneut untersuchen. Sollte die Ultraschalluntersuchung einen

auffälligen Befund wie eine Hüftluxation ergeben, muss gehandelt werden.

Welche Maßnahmen sind dann notwendig?

Ihr Kinderarzt wird die geeigneten Behandlungsmethoden mit Ihnen besprechen. Das sogenannte „Breite Wickeln“ erzielt eine Druckentlastung des noch unreifen Pfannendachs des Hüftgelenks. Durch ein gestreckt gehaltenes Beinchen drückt der Hüftkopf nämlich gegen das unzureichend ausgebildete Pfannendach, was die normale Reifung der Hüfte bremst.

Wie funktioniert das „Breite Wickeln“?

Durch einen Polster zwischen den Oberschenkeln wird ein Geradehalten der Beine verhindert. Das „Breite Wickeln“ sollte ständig – 24 Stunden pro Tag – beibehalten werden. Spätestens in der 6. Lebenswoche sollte eine vollständige Hüftreifung erreicht sein. Anderenfalls ist eine Spreizhosenbehandlung notwendig.

# MEIN KIND MUSS INS KRANKENHAUS

Wenn Ihr Kind im Kleinkindalter ins Krankenhaus muss, helfen umfassende Information und viel Nähe zu Ihrem Baby Mama, Papa und dem Kind, diese Zeit gut zu bewältigen.

## So unterstützen Sie Ihr Baby beim Gesundwerden

- Ihre Verfassung überträgt sich auf Ihr Kind. Informieren Sie sich umfassend bei Arzt bzw. Ärztin und Pflegepersonal über die Krankheit und den Heilungsprozess Ihres Kindes! Wissen beruhigt und befreit Sie von dem Gefühl, hilflos zu sein. Ihr Kind wird merken, dass Sie ruhig und zuversichtlich sind!
- Das Schlimmste für Kinder im Krankenhaus ist die Einsamkeit. Lassen Sie Ihr Kind in dieser Situation nie alleine! Es braucht Sie als Bindungsperson jetzt besonders.
- Weihen Sie Ärzte bzw. Ärztinnen und das Pflegepersonal in die Vorlieben und Gewohnheiten Ihres Kindes ein, damit es sich schneller in der fremden Umgebung sicher fühlt!
- Das Lieblingsstofftier oder ein anderes Spielzeug aus der vertrauten Umgebung gibt Ihrem Kind ein kleines Stück Geborgenheit.

## Was muss ich zur Aufnahme ins Krankenhaus mitbringen?

Mutter-Kind-Pass, Impfpass, Unterlagen über frühere Krankenhausaufenthalte (auch von der Geburt), Labor- und Röntgenbefunde, Überweisungsschein, Versicherungspolizze (bei Zusatzversicherung)

### Auf einen Blick und Klick:

[www.klinikum-graz.at](http://www.klinikum-graz.at)  
[www.kib.or.at](http://www.kib.or.at)  
[www.muki.com](http://www.muki.com)

## Welche Kosten fallen an, wenn ich mein Kind ins Krankenhaus begleite?

Zu bezahlen sind eine je nach Alter des Kindes gestaffelte Nächtigungsgebühr (inklusive Frühstück – siehe Kasten) und eine Verpflegungsgebühr (8,91 Euro für Mittag- und Abendessen). Der Begleitperson steht es frei, ob sie diese Verpflegung in Anspruch nimmt oder nicht.

Ist Ihr Kind Zusatzversichert oder sind Sie Mitglied beim Verein „KiB children care“ oder „Mutter und Kind im Krankenhaus (MUKI)“, werden die Begleitpersonenkosten direkt mit der Versicherung verrechnet.

- Begleitpersonen von Kindern unter 3 Jahren bezahlen weder Nächtigungs- noch Verpflegungsgebühr.
- Ab dem vollendetem 3. bis zum vollendetem 6. Lebensjahr: € 8,69
- Ab dem vollendetem 6. bis zum vollendetem 10. Lebensjahr: € 15,95
- Ab dem vollendetem 10. bis zum vollendetem 14. Lebensjahr: € 23,21
- Ab dem vollendetem 14. Lebensjahr: € 30,47

Stand: Jänner 2011

# SICHERHEIT & AUSSTATTUNG



Entdecken Sie die Welt mit Kinderaugen! Viele Gefahren, die auf Ihr Kind lauern, „übersehen“ Sie als Erwachsener sehr leicht. Mit Ihrer Größe blicken Sie über viele Gefahrenquellen einfach hinweg. Deshalb lohnt es sich, Ihre Umgebung aus der Perspektive eines Kindes zu betrachten und Ihr Zuhause einfach einmal auf den Knien zu erforschen!



**AUF EINEN BLICK UND KLICK:  
GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

Tel.: 0316/385-13764

Mail: [grosse-schuetzen-kleine@klinikum-graz.at](mailto:grosse-schuetzen-kleine@klinikum-graz.at)  
[www.grosse-schuetzen-kleine.at](http://www.grosse-schuetzen-kleine.at)

**BÄRENBURG (Kindersicherheitshaus Graz)**

Tel.: 0316/385-13764

Mail: [baerenburg@klinikum-graz.at](mailto:baerenburg@klinikum-graz.at)  
[www.kindersicherheitshaus.at](http://www.kindersicherheitshaus.at)

Auch ein virtueller Besuch der  
Bärenburg ist möglich.

Broschüre: „Alles KinderSicher?“



Präsident von  
GROSSE SCHÜTZEN  
KLEINE, dem Österreichischen  
Komitee für Unfallverhütung  
im Kindesalter, Vorstand der  
Univ.-Klinik für Kinder- und  
Jugendchirurgie am  
LKH Graz



## INTERVIEW MIT UNIV.-PROF. DR. MICHAEL HÖLLWARTH

Worauf kommt es bei einem kindersicheren Start ins Leben an?

Bedeutsam ist das Wissen um Gefahren und eine aktive Information für Eltern. Achten Sie bei Kinderprodukten auf Qualität. Das CE-Zeichen reicht nicht, wichtig sind das GS-Zeichen (Geprüfte Sicherheit) bzw. das TÜV-Zeichen. Das Spielzeug muss größer als ein Tischtennisball sein, damit es nicht verschluckt werden kann.

Wie viele Kinderunfälle ereignen sich in der Steiermark, wie viele haben schwerwiegende Folgen?

In der Steiermark sind es 25.000 Kinderunfälle pro Jahr. Bei jedem zehnten erfolgt eine stationäre Aufnahme im Krankenhaus, jeder dritte ist medizinisch als schwerer Unfall einzustufen. Je jünger das Kind ist, desto häufiger ist der Kopf bei Unfällen betroffen.

Was sind die größten Gefahrenquellen im ersten Lebensjahr?

Der Sturz vom Wickeltisch ist der häufigste Unfall. Im Krabbelalter wird zudem die Stiege zur Gefahrenquelle. Wenn sich die Kinder schon gut aufrichten können, ist das richtige Angurten im Hochstuhl wichtig. Sonst bedienen sie sich der Fußleiste zum Aufstehen und können vornüber aus dem Stuhl kippen. Achtsam sein sollte man, wenn man ein Kleinkind und ein Heißgetränk hält. Das Kind kann unvermittelt hineingreifen und sich verbrennen. In der Küche gilt es, allgemein wachsam zu sein. Vorzubeugen ist einer Aspiration von Nahrungsmitteln – wenn Nussteilchen wie z. B. von Haselnussschokolade in die Luftröhre gelangen. Darüber hinaus muss die Sicherung im Auto absoluter Standard sein.

Wie können Unfälle vermieden werden?

Man muss die Umgebung sicher gestalten. Je besser die Eltern informiert sind, desto eher können schwere Verletzungen verhindert werden. Wache Babys nie unbeobachtet lassen! Sie können sich, noch bevor sie sich selbst umdrehen können, durch Strampeln so effektiv bewegen, dass sie vom Wickeltisch fallen. Es ist sicherer, wenn der Wickeltisch auch vorne einen Wall hat oder man am Boden wickelt. Eine flexibel aufstellbare Gehschule ist ideal, während man Arbeiten im Haushalt verrichtet.

Sie warnen auch vor Kinderlaufhilfen. Warum?

Setzt man Kinderlaufhilfen ein, wird die Krabbelphase übersprungen, was zu motorischen Defiziten führen kann. Das Gehenlernen wird keineswegs unterstützt. Kinder müssen Schritt für Schritt erlernen, wie die Fortbewegung funktioniert und wo sich welcher Körperteil befindet. Die Laufhilfe ermöglicht dem Kind eine viel zu schnelle und unkontrollierte Fortbewegung. Verletzungsgefahr besteht durch Ecken und Kanten in Kopfhöhe, durch Schwellen und Stiegen sowie durch Umkippen.

Was ist das Ziel des Vereins „GROSSE SCHÜTZEN KLEINE“?

Wir wollen unnötige Kinderunfälle und solche mit schweren Verletzungen vermeiden. Daher erstellen wir Kindersicherheitstipps, betreiben die „GROSSE SCHÜTZEN KLEINE“-Kinderunfallforschung gemeinsam mit der Kinder- und Jugendchirurgie am LKH – Univ.-Klinikum Graz. Und wir führen Unfallverhütungsprojekte mit Eltern, Hebammen und KindergartenpädagogInnen durch.

# DIE GRÖSSTEN GEFAHRENQUELLEN



## WICKELTISCH

- Lassen Sie Ihr Kind nie unbeobachtet auf dem Wickeltisch! Auch ein Baby, das noch nicht in der Lage ist, sich zu drehen, kann vom Wickeltisch fallen.
- Detailanalysen haben gezeigt, dass die Hälfte der vom Wickeltisch gestürzten Kinder beim Fußende herunterfällt.
- Sollten Sie einen Moment wegmüssen, nehmen Sie das Kind mit oder legen Sie es auf den sicheren Boden!
- Sehr quirlige und mobile Babys am besten auf dem Boden wickeln – dann kann der „Absturz“ zu 100 % vermieden werden.
- Legen Sie alle Wickelutensilien in Griffweite, sodass immer eine Hand das Baby festhalten kann.

## BABYWIPPE

- Schnallen Sie Ihr Kind bitte immer an.
- Vermeiden Sie das Abstellen auf Tischen und Stühlen – durch Schaukeln des Babys könnte die Wippe wandern und auf den Boden stürzen.
- Der sicherste Platz ist der Fußboden.

## SPIELZEUG, KLEINE GEGENSTÄNDE

- Sorgen Sie für eine altersgerechte Auswahl.
- Prüfen Sie das Spielzeug immer wieder auf Beschädigungen.
- Kaufen Sie nur Spielzeug, das mit dem GS-Zeichen versehen ist.
- Alles, was kleiner ist als ein Tischtennisball, kann ein Baby einatmen bzw. verschlucken.
- Bringen Sie deshalb Nüsse, Bohnen, Murmeln, kleine Legosteine etc. aus seiner Reichweite.

## KINDERHOCHSTUHL

- Testen Sie die Stabilität des Stuhls vor dem Kauf durch Hin- und Herwippen.
- Sichern Sie das Kind immer mit Schritt- und Hüftgurt, um zu verhindern, dass es aufsteht.
- Schieben Sie den Hochstuhl unter die Tischplatte – das verhindert das Umstürzen des Hochstuhls, wenn sich Ihr Kind gegen die Tischbeine stemmt.
- Lassen Sie ein Kind im Hochstuhl nie allein!

## BADEWANNE

- Verwenden Sie rutschsichere Einlagen.
- Prüfen Sie die Wassertemperatur stets mit dem Ellbogen oder Handgelenk – auch ein Thermometer kann einmal kaputt sein!
- Lassen Sie Ihr Kind niemals unbeaufsichtigt – es kann bis zum dritten Lebensjahr sein Gesicht nicht alleine aus dem Wasser heben – Ertrinkungsgefahr!
- Thermostat des Boilers auf 50 °C regulieren – so vermeiden Sie schwerwiegende Verletzungen durch Verbrühungen und Verbrennungen beim Baden.

## GITTERBETT, STUBEN- WAGEN, WIEGE

- Das Gitterbett muss ausreichend hohe Schutzgitter haben und stabil sein.
- Die Schutzgitter auf jeden Fall immer zur Gänze hochziehen, wenn niemand in der Nähe ist.
- Das Gitterbett auf keinen Fall in die Nähe von Vorhängen mit Kordeln oder Schnüren stellen – das Baby könnte sich daran strangulieren.

# KINDERSICHERHEITSTEST

## für zu Hause

### VORHANDEN BZW. ERLEDIGT

### NOCH ZU ERLEDIGEN

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> Sicherung der Fenster durch kindersichere Beschläge oder Gitter  | <input type="radio"/> <input type="radio"/> Aschenbecher sind geschlossen (Zigarettenreste nicht erreichbar!)  |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> Sicherung der Stiegen durch Treppenschutzgitter (sobald die Kinder zu krabbeln anfangen unten und oben, oben bis ins Volksschulalter belassen!)  | <input type="radio"/> <input type="radio"/> Rauchwaren, Streichhölzer, Feuerzeuge und Duftöllampen sind kindersicher verwahrt  |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> Sicherung des Herdes durch ein Schutzgitter, damit Töpfe nicht heruntergezogen werden können   | <input type="radio"/> <input type="radio"/> Medikamente sind versperrt im Medikamentenschrank (auf Erwachsenen-Schulterhöhe) aufbewahrt  |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> Stehendes oder fließendes Gewässer, egal welcher Tiefe (Swimmingpool, Planschbecken, Teich, Biotop etc.), ist durch ein Schutzgeländer gesichert | <input type="radio"/> <input type="radio"/> Küchenmesser und andere scharfe Gegenstände sind kindersicher versperrt (Schubladen- oder Schranksperrern)                             |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> Schon das neugeborene Baby ist von Geburt an in einem geeigneten Babysitz (Schalensitz) im Auto gesichert  | <input type="radio"/> <input type="radio"/> Scheren, Nadeln und andere spitze Gegenstände werden nach Gebrauch weggeräumt  |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> Bei Stiegen und Balkongeländern: max. 10 cm Abstand der Gitterstäbe  | <input type="radio"/> <input type="radio"/> Plastiksäcke und -taschen sind für Kinder unerreichbar (Erstickengefahr!)  |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> Schnuller hängt nicht mit der Schnur um den Hals.  | <input type="radio"/> <input type="radio"/> Kühlschränke und Gefriertruhen (auch außer Betrieb) sind von innen zu öffnen (Erstickengefahr!)  |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> Schnüre und Kabel sind aus der Umgebung des Kinderbettes entfernt (Erdrosselungsgefahr!)   | <input type="radio"/> <input type="radio"/> Bücherwände, Regale, Fernseher und Einrichtungsgegenstände, auf die Kinder klettern können, sind fixiert und gegen Umstürzen gesichert |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> Keine Stockbetten  | <input type="radio"/> <input type="radio"/> Der Arbeitsraum (Werkstatt, Bügelraum etc.) ist bei Nichtbenützung versperrt   |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> Verzicht auf Laufwagerl, mit denen Kinder über Stiegen, Türschwellen, Teppichkanten etc. stürzen können  | <input type="radio"/> <input type="radio"/> Rasenmäher und Mähmaschinen sind kindersicher versperrt  |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> Kindersicherungen für alle Steckdosen  | <input type="radio"/> <input type="radio"/> Hacken, Sägen und anderes Werkzeug sind für Kinder nicht erreichbar  |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> Sicherung aller elektrischen Geräte in Küche, Keller und Werkstatt vor Inbetriebnahme durch Kinder (Stecker nach Gebrauch immer herausziehen!)   | <input type="radio"/> <input type="radio"/> Kinderwagen hat reflektierende Kleber, damit er im Nebel bzw. in der Nacht gut sichtbar ist  |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> Eckenschutz bei scharfen Kanten und Ecken  | <input type="radio"/> <input type="radio"/> Das Fahrrad hat einen Kindersitz und Radspeichenabdeckung, Fahrradhelm ist vorhanden   |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> Kontrolle aller Elektrokabel auf schadhafte Stellen  | <input type="radio"/> <input type="radio"/> Ein Laufrad kommt statt eines Fahrrads mit Stützrädern zum Einsatz. Der Helm ist immer zu tragen!                                      |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> Einbau von Warmwassermischbatterien zur Verhinderung von Verbrühungen durch Heißwasser   | <input type="radio"/> <input type="radio"/> Aus dem Garten wurden Giftpflanzen und Giftsträucher entfernt  |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> Haushalts-Chemikalien (Putzmittel, Säuren, Laugen und Insektenmittel) sind im Schrank versperrt (Schubladen oder Schranksperrern)                |  |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> Die Hausbar ist versperrt und Alkohol für Kinder unerreichbar  |  |

# ERSTAUSSTATTUNG

## Was brauche ich für mein Baby?

### KLEIDUNG

Da Säuglinge über die Kopfhaut sehr viel Wärme verlieren können, sollten sie ständig ein dünnes Häubchen – bei Kälte eine warme Kopfbedeckung – tragen. Nicht gut zurecht kommen Neugeborene mit großen Temperaturunterschieden. Bei Hitze wird ihnen schnell zu heiß, weil sie noch nicht richtig schwitzen können. Prüfen Sie mit der Hand die Temperatur im Nacken des Babys und handeln Sie danach, je nachdem ob sich die Stelle zu heiß oder zu kühl anfühlt. Wenn Sie Ihr Baby im Zwiebelschalen-Look – also mehrere Schichten übereinander – anziehen, können Sie ihm bei Bedarf schnell und einfach etwas ausziehen.

Die Kleidung ist wie eine zweite Haut, atmungsaktive Naturmaterialien eignen sich am besten für Babys erste Garderobe. Waschen Sie neu gekaufte Babykleidung zwei- bis dreimal, um Schadstoffrückstände aus der Produktion zu entfernen. Verwenden Sie ein Waschmittel ohne Zusätze von Parfum, Bleichmitteln, Farb- und Konservierungsstoffen. Verzichten Sie auf einen Weichspüler. Es ist zudem empfehlenswert, einen zusätzlichen oder längeren Spülgang einzustellen, um auch alle Waschmittelreste aus der Kleidung zu entfernen.

### TRAGETUCH

Mit dem Tragen wird ein Urbedürfnis nach Nähe und Geborgenheit befriedigt. Sie können ab der Geburt ein Tragetuch verwenden. In den ersten Lebenswochen liegt das Baby im Tuch. Wenn es den Kopf selbst halten kann, tragen Sie es auf der Hüfte oder dem Rücken. Das Tragetuch muss so fest gebunden sein, dass das Kind eine Anhock-Spreiz-Haltung einnehmen kann. So haben die Hüftgelenke ihre optimale Stellung. Dadurch und durch die Bewegungsreize wird die Nachreifung der Hüftgelenke ideal unterstützt. Positiv auf das Wohlbefinden wirkt sich das Tragen bei Neurodermitis aus. Tragehilfen erlauben Eltern hohe Mobilität – beim Treppensteigen, auf Wanderwegen, in Liften, öffentlichen Verkehrsmitteln. Bei frostigen Temperaturen sollten Beine und Füße der Kinder nicht auskühlen.

### Wissenswertes zu Tragetüchern und Kinderwägen auf einen Blick und Klick:

EU-Projekt: [www.mobile-bambini.eu](http://www.mobile-bambini.eu)

Forschungsgesellschaft Mobilität: [www.fgm.at](http://www.fgm.at)

### WORAN ERKENNE ICH EINEN GUTEN SCHNULLER? ▶

Nuckeln und Saugen sind angeborene Verhaltensweisen. Der Lutschteil des Schnullers sollte weich sein, damit er die Zunge nicht in seiner Bewegung hindert. Dann kann das Baby den Beruhigungssauger problemlos gegen den Gaumen drücken. Schnuller aus Latex sind weicher als Schnuller aus Silikon. Damit Ihr Kind die Lippen schließen kann, muss der Lutschteil an der Basis so schmal wie möglich sein.

1

Übermäßig langes Saugen kann zu Kieferfehlbildungen führen. Setzen Sie deshalb den Schnuller dosiert ein, d. h. zum Einschlafen oder als Tröster.





## KINDERWAGEN

Der große Unterschied zwischen Kinderwagen und Buggy besteht in Bequemlichkeit und Transport. Traditionelle Kinderwagen sind robust und bequem, aber schwer und unhandlich. Buggys und Jogger wiegen wenig und sind handlich, aber bieten Ihrem Baby wenig Komfort und sind für Neugeborene meist ungeeignet.

Der klassische Kinderwagen ist für Ihr Baby durch die gute Federung und die große Liegefläche bequem. Prüfen Sie das Gewicht und ob das zusammenklappbare Fahrgestell in den Kofferraum passt! Kombiwagen eignen sich für Neugeborene und größere Kinder. Man kann den Sitz so stellen, dass das Gesicht des Kindes zum Schiebenden oder nach vorne zeigt. Buggys sind je nach Modell erst ab 3–6 Monaten geeignet. Manche lassen sich schwer falten und auseinanderklappen! Jogger und Trikes sind Sportwagen mit drei Rädern, besonders tauglich abseits geteeter Straßen. Der Shopper eignet sich für City-Cruising und ist mit vier Rädern standfest, aber wendig.

## AUTOSITZ

Kinder sind bei Verkehrsunfällen besonders gefährdet. Deshalb ist der dem Alter, der Größe und dem Gewicht entsprechende Kindersitz wichtig. Zudem sollte er die ECE 44/03- bzw. 44/04-Norm erfüllen.

Gruppe 0+ (Geburt bis 13 kg): Montage gegen die Fahrtrichtung, mit fahrzeugeigenem 3-Punkt-Gurt. Bei aktivem Frontairbag nur auf dem Rücksitz verwenden.

Lassen Sie sich nie dazu verleiten, Ihr Baby unangeschnallt zu transportieren. Liebevoller Konsequenz kann hier Leben bewahren! Das Risiko für schwere Verletzungen ist ohne Kindersitz 7-mal höher, bereits ein Unfall mit 15 km/h kann tödlich sein.

### Auf einen Blick und Klick:

Folder des Verkehrsministeriums „Sicher unterwegs im Auto“ (in vielen Sprachen), [www.autokindersitz.at](http://www.autokindersitz.at)

Kostenlos anzufordern unter der Servicenummer des Ministeriums: 0800/21 53 59

2

Nehmen Sie den Schnuller nach dem Einschlafen heraus.

Geben Sie dem Kind keinen Schnuller, wenn es wach und aktiv ist, z. B. beim Spielen oder Spazierengehen. Auf keinen Fall sollten Sie Ihr Kind permanent „zustöpseln“.

3

Viele Eltern schlecken den Schnuller zur Säuberung ab,

bevor sie ihn ihrem Kind geben. Damit können jedoch Keime von den Eltern auf das Kind übertragen werden. Daher sollte der Schnuller, bevor ihn Ihr Kind in den Mund nimmt, abgewaschen werden.

4

Lassen Sie Schnuller nicht herumliegen, denn sie verführen das Kind.

Der Schnuller sollte in regelmäßigen Abständen durch Auskochen gereinigt werden.





**DAS  
WUNDER  
MENSCH**

Ein Jahr  
vergeht ...

Das erste Lebensjahr ist unglaublich **spannend**. Täglich lernt Ihr Baby **Neues**. Manches früher, manches später. Machen Sie sich keinen Druck.



**1.**  
Monat

**Ich wende mich Geräuschen zu.** Meine Mama kann ich am Klang der Stimme, am Geruch und Geschmack schon in der ersten Lebenswoche erkennen. Mein Such- und Saugreflex hilft mir, die Nahrungsquelle zu finden, dabei bewege ich suchend meinen Kopf. Mein Klammer- und der Greifreflex sind besonders stark ausgeprägt, und ich kann damit bereits einen Finger von dir festhalten. Ich wende mich Geräuschen und Stimmen **vertrauter Personen** zu. Ab der 2. bis 3. Lebenswoche beginne ich die mir zugewandten Gesichter zu fixieren, anzulächeln und im Raum zu verfolgen.



**2.**  
Monat

**Jetzt fixiere ich alles.** Ich arbeite daran, mehr Kontrolle über meinen Körper zu gewinnen. Ich kann optisch starke Kontraste erkennen und meinen Kopf zur **Schallquelle** drehen. Du siehst so, ob ich akustisch gut ansprechbar bin. Ich brauche noch kein Spielzeug, weil ich Gegenstände nicht aktiv halten und loslassen kann. Meine Spielsachen sind meine **Hände**. Die führe ich zum Mund, betrachte sie. Ich beginne meine Umgebung wahrzunehmen und mit ihr zu kommunizieren. Ich mache gurrende, schnalzende Laute und mag es, wenn meine Plauderei beantwortet wird. Das hilft mir fürs Sprechenlernen. Hören, Tasten, Sehen: So beginne ich meine Welt zu erfahren.



**3.**  
Monat

**Ich verfolge langsame Bewegungen.** Am Rücken liegend fühle ich mich nach wie vor besonders wohl. Ich freue mich über ein Baumwolltuch als

erstes Spielzeug. Jetzt beginne ich nämlich, aktiv zu greifen und loszulassen. Meine Umwelt interessiert mich zunehmend, und ich liebe es, mit meinen Bezugspersonen Kontakt aufzunehmen und in Beziehung zu treten. Gegenständen, die sich langsam bewegen, schau ich nach, um sie genau beobachten zu können. Wenn ich hochgehoben werde, tut es mir gut, wenn mein Kopf noch ideal gestützt wird. Jetzt beginnt die erste **Lallphase**. Ich gurre, jauchze, quietsche und schaffe erste Konsonantenverbindungen wie zum Beispiel „kr“.



**4.**  
Monat

**Ich untersuche Gegenstände mit Händen und Mund.**

Ich freue mich über einen Spielbereich auf dem Boden und Gegenstände, die dort für mich liegen. Hier bin ich sicher und habe Platz, mich frei zu bewegen. Ich untersuche alles mit Händen und Mund. Ich mag es, wenn ich Dinge einmal aus der **Nähe**, dann aus der **Ferne** sehe. Jetzt beginnt die Tiefenwahrnehmung. Ich beginne, mich auf die Seite zu drehen. Meine Eltern sollen aufmerksam zuschauen, wenn ich zeige, was ich schon kann. Gesellschaft mag ich. Darum weine ich leicht, wenn ich alleine gelassen werde. Ich liebe es, wenn ihr ein Lied singt oder die Musik der Spieluhr erklingt.



5.  
Monat

### Musik macht mich fröhlich.

Ich spiele gerne in Rückenlage auf dem Boden, strample und kann schon auf dem Rücken rutschen. Es gelingt mir vielleicht bereits, mich vom Rücken auf den Bauch zu drehen, aber manchmal schaffe ich es nicht zurück. Dann dreh mich bitte wieder auf den Rücken zum Spielen! Wenn ich viel Zeit und Platz auf dem Boden habe, vertiefe ich mich öfter in einen Gegenstand und beschäftige mich damit. Ich genieße es aber auch, wenn du mit mir singst und Fingerspiele machst. Ich beginne, Stimmungen vertrauter Personen zu erkennen und emotionale Ausdrücke im Gesicht und den Tonfall zu registrieren. Ich merke, wenn du fröhlich oder ärgerlich bist!



6.  
Monat

**Ich mag es, mit dir zu plaudern.** Ich werde immer geübter und ausdauernder. Meine Mobilität nimmt zu: Ich kann mich in der Bauchlage durch

Kreisrutschen weiterbewegen. Gerne spiele ich mit Schüsseln, Bechern und ungefährlichen Haushaltsgeräten. Ich freue mich, wenn ich mich in dem Tempo entwickeln darf, das ich brauche. Ich kann nun bereits Sprach- und Lautunterschiede wahrnehmen – ein weiterer Schritt zum Erwerb sprachlicher Fähigkeiten. Deshalb ist es sehr wichtig, dass du in deiner **Muttersprache** mit mir sprichst.

Ich höre gerne deine Sprache, aber auch die von anderen vertrauten Personen. Ich plappere erste Silben, verbinde Laute miteinander. Es kommt zu Kettenbildungen, Laute werden verdoppelt – wie zum Beispiel „da-da-da-da“.



7.  
Monat

### Ich übe und trainiere intensiv.

Ich verbringe jetzt viel Zeit in der Bauchlage und übe diese in vielen Variationen. Gib mir die Gelegenheit, weiter am Boden zu üben und meine Bewegung frei zu entfalten! Dann kannst du meine motorischen Entwicklungsschritte wie mein Rollen am Boden oder den Vierfüßlerstand gut mitverfolgen. Schau mir beim Spielen zu und lass mich in Ruhe **forschen!** Es bereitet mir aber auch Freude, wenn du mit mir plauderst, ein einfaches Bilderbuch anschaust und mit mir Fingerspiele machst. Ich probiere jetzt viele Laute aus meiner Muttersprache, aber auch andere Laute aus.



8.  
Monat

### Farben sind jetzt spannend für mich.

Ich versuche mich auf verschiedene Arten fortzubewegen und werde durch Kriechen, Robben und vielleicht schon Krabbeln immer mobiler. Diese Möglichkeiten probiere ich im vertrauten Rahmen aus. Setz mich bitte nicht auf, bevor ich es alleine kann! Mein sicherster Spielplatz ist noch immer der Boden. Jetzt interessiere ich mich für alles: Deshalb ist es wichtig, dass du mir eine sichere Umgebung schaffst, in der ich gefahrlos forschen und mich entfalten kann. Ich kann jetzt **Größenunterschiede** wahrnehmen und beginne die **Dreidimensionalität** zu erkennen. Außerdem werden Farben interessant. Es kommt zu Lallmonologen wie zum Beispiel „babagadenama“. Wenn ich eine Rückmeldung erhalte, dann plappere ich mehr – vielleicht schon das erste „Mama“ und „Papa“. Ich beginne erste Wörter zu verstehen, auch wenn diese – ebenso wie Form oder Farbe – zunächst untrennbar mit einem bestimmten Gegenstand verbunden sind: Nur mein roter Ball ist ein Ball.



9.  
Monat

### Ich zeige und du sagst ...

Durch Robben, Kriechen oder auch schon Krabbeln komme ich vorwärts. Ich bewege mich sofort dorthin, wo es Interessantes zu entdecken gibt. Ich lege gerne Gegenstände in eine Schüssel und nehme sie wieder heraus. Leise Töne und Geräusche wie das Ticken einer Uhr faszinieren mich. Versteckenspielen gefällt mir. Der Kontakt zu anderen Babys freut mich. Durch „Betatschen“ lernen wir uns kennen. Bilder faszinieren mich, auch die „betatsche“ ich gerne. Ich mag es, dass du etwas benennst, wenn ich darauf zeige.



10.  
Monat

**Nichts ist vor mir sicher.** Nun kann ich krabbeln, mich selbstständig aufsetzen und im Sitzen spielen. Ich ziehe mich an Möbelstücken hoch und übe mich im Stehen. Das Gehen liegt aber noch in weiter Ferne. Im Krabbeln

**Inhaltliche Unterstützung:** Univ.-Prof. Dr. Wilhelm Müller, OA Dr. Georg Schmölder, Dr.<sup>in</sup> Luise Hollerer, Hör- und Sprachberatungsstelle der FA8B des Landes Steiermark

bin ich schon gut geübt. Steckdosen, Kanten und Stiegenaufgänge müsst ihr nun vor mir mit Behelfen sichern! Kleine Gegenstände wie Brotkrümel kann ich mit Daumen und Zeigefinger ergreifen (Pinzettengriff). Es macht mir Spaß, zwei Gegenstände aneinander zu klopfen. Ich verstehe zwischen 11 und 45 Wörter. Das kann ich zeigen, wenn du Dinge benennst und ich von alleine auf sie schaue. Ich entwickle bereits ein mathematisches Grundverständnis – etwa ob eine Menge größer oder kleiner ist.



11.  
Monat

**Verstecken gefällt mir.** Mein Stand wird immer sicherer, ich gehe seitlich an Möbelstücken entlang und kann mich auch wieder hinsetzen. Hab aber Geduld! Bis zum freien Gehen dauert es noch. Führe mich nicht zum Gehen an den Händen, sondern lass es mich lieber selbstständig erlernen! Ich liebe es, verstecktes Spielzeug zu **finden** und wieder zu **verstecken**. Das „Gugudada“-Spiel bereitet mir großen Spaß. Ich beginne, bekannte Wörter in meiner eigenen Sprache zu sagen, etwas zu benennen und damit auch, es zu erbitten. Ich probiere immer öfter, verschiedene Wörter auszusprechen – vor allem auch, wenn ich etwas haben will.



12.  
Monat

**Geht gehen?** Ich krabble immer noch gerne, beginne vielleicht auch schon zu gehen. Ich kann mich bereits für längere Zeit alleine beschäftigen und konzentrieren. Bitte, stör mich dabei nicht! Wie schön klingt es, wenn ich zwei Gegenstände gegeneinander klopfe, und wie freue ich mich, wenn ich einen kleinen Gegenstand durch eine Öffnung fallen lasse. Bilderbücher werden immer interessanter für mich. Bilder, die ich wiedererkenne, benenne ich in meiner eigenen Sprache. „Balla“, „Wauwau“, „Mimi“ (Katze) – zwischen zwei und zehn Wörter beherrsche ich jetzt in der Kindersprache. Verstehen kann ich 50 bis 100 Wörter. Sinngemäß reagiere ich auf Fragen wie „Wo ist denn der Papa?“. Bei „Nein“ schüttle ich den Kopf.

### Entwicklungsstationen

sollen nur in ihrer Gesamtheit und nicht als einzelne Bausteine beurteilt werden. Ihr Kind kann in einzelnen Bereichen vorne, in anderen hinten sein. Sollten Sie sich sorgen, wenden Sie sich an Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin oder EntwicklungspsychologInnen.



**HURRA!  
DAS WAR  
MEIN  
ERSTES  
JAHR!**



Ein kleiner Schritt für Sie,  
ein großer für die

# ENTWICKLUNG IHRES BABYS



## INTERVIEW MIT DR.<sup>in</sup> LUISE HOLLERER

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Systematische Familien-, Paar- und Einzeltherapeutin

### Warum ist die Entwicklung eines Babys in der ersten Zeit so bedeutsam?

In den ersten Monaten und Jahren wird die Basis für die Grundlagen des Lebens, das spätere Können und Wissen gelegt. Liebevoll angenommen lernt das Baby Urvertrauen und kann sich auf Anregungen einlassen, damit sich seine Sinne gut entfalten. Die Entwicklung der Basisfunktionen und der Sprache sind bestimmend dafür, wie wir später mit Lernaufgaben umgehen. Geben Sie Ihrem Kind Anregungen in allen Bereichen. Wenn es alle Angebote aufgreift, wird es die Meilensteine der Entwicklung in seinem Tempo erreichen. Entwicklungskurven geben einen groben Überblick, wann Sie ein bestimmtes Verhalten erwarten können.

### Wie kann ich mein Kind unterstützen?

Damit die Gehirnstrukturen reifen können, braucht es aktive Übung im Alltag. Kinder zeigen durch Interesse und vertieftes Spielen, welche Teilbereiche der Entwicklung an der Reihe sind. Wenn sie in gewissen Bereichen kein Interesse zeigen, können Eltern Impulse geben. Tauschen Sie sich auch mit anderen Eltern aus,

besprechen Sie sich mit PädagogInnen, MedizinerInnen und EntwicklungspsychologInnen.

### Welche Teilbereiche der Entwicklung gibt es?

- **Grobmotorik** (Laufen, Klettern, Werfen, Fangen, Rollen, ...)
- **Feinmotorik** (Binden, Fädeln, Schneiden, Falten, ...)
- **Sinnesschulung** (Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken, Riechen)
- **Kognitives** (Merken, Unterscheiden, Zusammenhänge Erkennen)
- **Erlernen** einer Muttersprache und eventuell einer Zweitsprache
- **Emotionales** (Zuwendung empfangen/zeigen, Emotionen erkennen/steuern)
- **Soziales** (mit anderen in Kontakt treten, kooperieren, Konflikte lösen)

### Entwicklungsscreening – was bedeutet das?

PädagogInnen haben den Auftrag, die Entwicklung der Kinder zu fördern. Dazu machen Sie Beobachtungen (Screenings), um das passende Angebot für die Gruppe und das einzelne Kind herauszufinden. Eltern begegnen Screenings im Kindergarten oder im Vorschulbereich bei der Sprachstanderhebung, bei medizinischen Vorsorgeuntersuchungen oder bei entwicklungspsychologischen Abklärungen (Entwicklungsverzögerung, Begabung, ...).

# UNTERSCHIEDLICHKEIT DARF SEIN



## Kinder mit besonderen Bedürfnissen

Der Klinische Psychologe und Integrationspädagoge Prof. Dr. Manfred Pretis über Entwicklungssorgen und Unterstützung.

Entwicklungssorgen sind nicht selten, sie betreffen bis zu sechs Prozent aller Kinder. Das heißt: Bei einem Kind unter 16 Gleichaltrigen erleben Eltern oder äußern Fachkräfte derartige Sorgen in den ersten Lebensjahren. Kinder entwickeln sich umso unterschiedlicher, je älter sie sind – jedes Kind hat dabei seine eigene Geschwindigkeit. Dreht sich die erhöhte Aufmerksamkeit der Eltern anfangs eher um das Wachstum und die Ernährung ihres Nachwuchses, so sind es später das soziale Verhalten, die Kommunikation und Sprache.

Die einen warten ab, die anderen sind bereits alarmiert. Es ist eine herausfordernde Gefühlssituation, in der sich viele Eltern befinden. Als Orientierung gilt das Erreichen sogenannter Meilensteine der Entwicklung – zum Beispiel freies Sitzen oder Stehen, Augenkontakt, Interesse an Spielmaterialien, die Sprachentwicklung. Manchmal müssen Kinder auch etwas verlernen, um etwas Neues zu erwerben. Nicht jede Entwicklungsverzögerung ist bereits eine Beeinträchtigung der Teilhabe, nicht jede Abweichung eine bedeutende Behinderung. Grundsätzlich gilt aber:

**Lieber früher fördern** als später behandeln.

Es ist kein Zeichen von Schwäche, um Hilfe zu fragen. Man sollte daher frühzeitig ExpertInnen zu Rate ziehen. Es ist besser – und das ist auch wissenschaftlich erwiesen –, schon vorbeugend etwas zu tun. Hilfestellung leisten HausärztInnen, KinderärztInnen, Fachleute in Entwicklungsambulanzen, Mütter-/Elternberatungs- und Frühförderstellen. Im Rahmen gesetzlicher Vorgaben gibt es in der Steiermark vielfältige Möglichkeiten – beispielsweise in Krankenhäusern, in Kliniken, Ambulatorien und privaten Praxen. Eine vorbeugende Förderung ist auch im Rahmen des Steiermärkischen Jugendwohlfahrtsgesetzes und des Steiermärkischen Landesbehindertengesetzes möglich.

In der Regel durchlaufen Kinder mit besonderen Bedürfnissen die Entwicklung gleich, nur eben langsamer. Wichtig sind umfassende Informationen, wie die Umwelt für eine gute Entwicklung gestaltet werden kann. Die vorbeugenden Maßnahmen bestehen dabei nicht so sehr darin, gewisse Therapie- oder Trainingsleistungen von Seiten des Kindes oder Familie zu verlangen, vielmehr geht es um entsprechende Beratung, wie die Umwelt für ein Kind entwicklungsförderlich gestaltet werden kann, was Eltern im Rahmen einer Erziehungspartnerschaft mit Fachkräften machen können oder um Möglichkeiten finanzieller Entlastung.

### TIPPS FÜR ELTERN

- Vorbeugend denken: lieber früher fördern statt später behandeln.
- Sich trauen, Fragen zu stellen. Es ist keine Schwäche, um Hilfe zu fragen.
- Der Alltag von Kindern mit besonderen Bedürfnissen soll nicht zur Therapie werden.
- Eltern sollen und dürfen nicht auf die eigenen Bedürfnisse vergessen.
- Beim Eintritt in eine (neue) Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtung ist eine gute Vorbereitung und Zusammenarbeit mit den ExpertInnen besonders wichtig.

## ELTERN-KIND-BEZIEHUNG

Eine sichere Bindung ist von Anfang an sehr wichtig für das Baby. Eltern müssen physisch und psychisch für ihr Kind da sein. Es gilt, seine Signale und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu lernen, diese richtig zu interpretieren und zeitlich nahe mit den geeigneten Mitteln darauf zu reagieren. Diese Vorhersehbarkeit elterlichen Handelns schafft ein sicheres Netz für den Nachwuchs und reduziert Stress. Hat Ihr Kind eine sichere Bindung, kann es sich auch aktiv der Umwelt zuwenden.



# DIE SPRACHE

Saugen, Kauen, Schlucken – wichtig für die Sprachentwicklung



STILLEN  
UND  
SAUGER

Die **Mundfunktionen** stellen eine wichtige Voraussetzung für das Sprechen dar. Dazu gehören Saugen, Kauen und Schlucken. Wenn Ihr Kind alle Mundfunktionen **früh und regelmäßig trainieren** kann, ist das die beste Voraussetzung, um auch das Sprechen problemlos zu erlernen. Wenn Zunge und Lippen gut in Form sind, fällt es leicht, die Luft durch den Mund zu leiten, sie an der richtigen Stelle zu stoppen und so Laute zu erzeugen. Denn für jeden Laut gibt es eine ganz bestimmte Position, die **Zunge, Lippen und Kiefer** einnehmen müssen.

Durch das Saugen an der Brust wird eine optimale Ausbildung des Kiefers und der Mundmuskulatur erreicht.

Bei Schnuller und Flasche müssen Form, Größe und Flexibilität (Weichheit) des Saugers für den Mund geeignet sein. Das Loch des Saugers sollte so klein wie möglich sein, damit das Baby sich anstrengen muss und so seine Muskulatur kräftigt. Ein Schließen der Lippen sollte gut gelingen können.

## DAS STILLEN ...

- Umfassen der Brust mit den Lippen
- Schüsselartige Form der Zunge beim Umfassen der Brust
- Aufwärtsbewegung der Zunge zum vorderen Gaumen beim Ausstreichen der Milch
- Verschluss im Rachen beim Schlucken der Nahrung

## DIE ERNÄHRUNG MIT FESTER KOST ...

- Herabnehmen der Speise vom Löffel mit den Lippen
- Schüsselartige Form der Zunge beim Platzieren der schluckfertigen Speise
- Aufwärtsbewegung der Zunge zum vorderen Gaumen beim Schlucken
- Verschluss im Rachen beim Schlucken der Nahrung

## ART DER LAUTBILDUNG

- Lippenlaute: p, b, m, f, w
- S, sch, ch1
- T, d, n, l und das Bilden von Engstellen für die Reibelaute s, sch, z und rollendes r
- Rachenlaute: r, g, k, ch2



**Inhaltliche Unterstützung:** Hör- und Sprachberatungsstelle der FA8B des Landes Steiermark



Meine  
Welt hat viele  
Sprachen

# MEHRSPRACHIGKEIT

Mag.<sup>a</sup> Cristina-Alina Grundner

Die Leiterin der Sprachberatungsstelle der FA6E des Landes Steiermark über mehrsprachige Erziehung.

## Mehr Sprachen, mehr Potenzial

In der Sprachaneignung leisten Kinder in den ersten Lebensjahren Enormes. Auf dem Weg von den ersten Lauten bis zu einem Wortschatz von tausenden Wörtern und grammatikalisch korrekten Formulierungen, dies oft auch noch in zwei oder mehreren Sprachen, ist das Kind mit all seinen Sinnen, seiner ganzen Neugier, Aufmerksamkeit und Motivation dabei. Kinder wollen sich entwickeln, sie wollen lernen, erforschen und entdecken.

Für mehrsprachiges Aufwachsen ist es wichtig, dass Eltern die Sprache verwenden, in der sie sich am wohlsten fühlen und die sie auch selbst am besten beherrschen. Wichtig ist, dass eine Bezugsperson mit dem Kind immer dieselbe Sprache spricht.

Der Spracherwerb wird durch Kommunikation und Beziehung angeregt, begleitet und vollzogen. Beziehung kann wiederum nur durch Kommunikation entstehen und aufrechterhalten werden.

Kinder erlernen und erleben Sprache spielerisch und mit allen Sinnen. Eltern können sehr viel zur positiven Sprachentwicklung beitragen, indem sie mit dem Kind viele Gespräche führen, sich Zeit dafür nehmen, mit dem Kind gemeinsam Bücher anschauen, Geschichten erzählen oder diese vorlesen. Das sprachliche Vorbild ist hier natürlich auch entscheidend. Der Alltag bietet unzählige Sprech- anlässe, die genutzt werden können (siehe Tipps).

## TIPPS FÜR DIE (MEHR)SPRACHIGE ERZIEHUNG

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind die Sprache, die Sie ganz spontan und natürlich sprechen und in der Sie sich am wohlsten fühlen.
- Sie sind Vorbild für Ihr Kind. Kinder merken, ob ihre Eltern die eigene Erstsprache achten und pflegen und ob sie Mehrsprachigkeit wichtig finden.
- Kinder lernen am meisten, wenn sie sich in einer Umgebung befinden, in der sie sich wohl und verstanden fühlen.
- Sprechen Sie konsequent mit Ihrem Kind in Ihrer Erstsprache.
- Sprache soll Spaß machen. Kinder lernen am besten, wenn Spracherwerb mit Spaß, Freude und Spiel verbunden ist. Vermeiden Sie daher, Druck auf die Kinder auszuüben, Sprache bzw. Mehrsprachigkeit lässt sich zu keiner Zeit und auf keine Weise erzwingen.
- Vielfältige Kommunikation ist wichtig – Spracherziehung passiert immer und überall: z. B. Erzählungen von der eigenen Arbeit, Erzählungen von eigenen Erlebnissen, Benennen von Dingen, die man auf dem Spazierweg, dem Weg zum Kindergarten usw. sieht, handlungsbegleitendes Sprechen bei den verschiedensten Tätigkeiten wie z. B. beim Kochen, bei Reparaturen, beim Einkaufen, beim Reifenwechseln usw.
- Für den Spracherwerb braucht das Kind Vorbilder, Beziehungen und Kommunikation – daher ist der Fernseher kein adäquates Instrument, um Sprache zu erwerben.

SPRACHBERATUNG: Kinderbildungs- und -betreuungsreferat –  
Fachabteilung 6E – Elementare und musikalische Bildung, [www.kinderbetreuung.steiermark.at](http://www.kinderbetreuung.steiermark.at)

# ERZIEHUNG

Wann beginnt **Erziehung**? Wann beginnt **Beziehung**?  
Ist Erziehung in einer Beziehung **notwendig**?  
Coach, Familien- und Psychotherapeut  
MSc Peter Steingruber gibt Antworten.

Karl Heinz Brisch, SAFE®,  
Klett-Cotta Verlag,  
2010

**BUCH-  
TIPP**



## Auf der Welt angekommen: Erziehung von Kindern oder Beziehung mit/zu den Kindern?!

.....

**Werde** ich wohl alles richtig machen? Mit der Geburt eines Kindes tauchen bei den jungen Eltern viele Fragen und Unsicherheiten auf.

Unsere Kinder wachsen bereits im Mutterleib zu sozialen Wesen heran. Schon in der Schwangerschaft können Embryos sehen und hören, hier beginnt bereits die Möglichkeit von gelebter Beziehung. Die erste Zeit der Eltern-Kind-Beziehung ist geprägt vom gegenseitigen Kennenlernen, dem Versuch die Bedürfnisse seines Kindes richtig zu deuten und möglichst rasch zu erfüllen.

Babys können nicht **verwöhnt** werden. Man kann sein Kind auch nicht **zu sehr lieben**.

**Denn** wenn Babys möglichst rasch lernen, dass ihre Bedürfnisse sofort erkannt und erfüllt werden, wird die Bindungssicherheit des Kindes erhöht. Die Bedeutung der Bindungssicherheit wirkt bis weit ins Erwachsenenalter.

**Da** unsere Babys aber mit einer Vorgeschichte – die Zeit der Schwangerschaft –, also einem Leben vor dem Leben, auf dieser Welt geboren werden, hat jedes Kind sein eigenes "Stresstoleranzfenster".

„Die **sichere Bindung** des Kindes ist für sein **Überleben** so grundlegend wie die Luft zum Atmen und die Ernährung.“

Karl Heinz Brisch, Kinder- und Jugendpsychiater

## Stresstoleranzfenster

.....

Es bezeichnet das Spektrum von überwindbaren Frustrationen, Freuden und Sorgen, die Menschen bewerkstelligen können. Dieses Fenster kann sich lebenslang verändern. Wenn Babys über das Toleranzfenster belastet werden, können sie nicht mehr anders, als aus tiefer Verzweiflung weinen und toben. Ein „Sich-selbst-Beruhigen“ ist nicht mehr (gut) möglich. Es benötigt nun dringend seine Bezugsperson, die es tröstet und ihm Halt gibt. Passt dies nicht, toben Babys so lange weiter, bis ihr Organismus das Signal zur Aufgabe gibt. Das Baby versinkt in einen nicht gesunden Erschöpfungszustand. Erwachsene interpretieren das fälschlicherweise als Beruhigung, friedliches Schlafen und Lernerfahrung, dass Toben nichts bringt. Das Gegenteil ist aber der Fall, der Organismus des Babys kämpft noch lange mit den Stresshormonen, die **nicht** durch Kontakt zu Mutter oder Vater abgebaut werden konnten. Lernerfahrung konnte aber **keine** gemacht werden, da der Stresspegel jegliches Lernen verhindert hat. Lernen gelingt nur in möglichst stressreduzierten Situationen!

**Jeder** Mensch hat sein eigenes Toleranzfenster. Es ist wichtig, dass Eltern ihr Kind gut kennen, um ihm zu helfen, mit dem Frust, der oft da ist, möglichst positiv zurechtzukommen. Die Hirnforschung bestätigt eine große Bedeutung von Bindungssicherheit und Lernerfolg im weiteren Leben.



## Elternschaft

Viele Paare sind vor der Geburt ihres Kindes voll mit guten Ideen, wie Belastungen aufgeteilt, Pflichten übernommen werden können. **Nach der Geburt verändert der Alltag vieles.** Viele gute Ideen und Vorsätze werden in der Realität nicht übernommen.

**Untersuchungen** zeigen, dass vor allem mit der Zahl der Geburten die Rollenverteilung immer klassischer wird. Oft beteuern aber Väter und Mütter, dass es anders geplant war. Diese wachsende Unzufriedenheit und das Gefühl des Ausgeliefertseins fördern oft die Erosion der früheren Liebe. Daher ist es wichtig, immer wieder Möglichkeiten zu organisieren, um den Status quo zu erheben und miteinander als Elternteam diese Belastungen zu meistern.

In der ersten Zeit wird die Mutter-Kind-Beziehung als besonders wichtig angesehen, **Babys brauchen eine gute Bindung zu ihren Bezugspersonen.** Da die Versorgung durch Muttermilch nur die Mütter zu 100 % gewährleisten können und die Beziehung dieser zwei Individuen schon einige Zeit länger fix besteht, haben Mütter hier einen natürlichen Vorsprung. Dieser kann aber auch sehr belastend sein. Denn als erste Bezugsperson ist die Mutter letztendlich auch die letzte

Station, um tobende, verzweifelte Kinderherzen zu beruhigen.

**Väter** denken oft, in das Geschehen nicht eingreifen zu können. Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass Babys mit starken, beziehungsorientierten Vätern innerhalb des ersten Jahres eine bessere Entwicklung durchlaufen als Babys mit unsicheren, abwartenden oder passiven Vätern.

Vor allem in den Bereichen **Sprache**, aber auch im Bereich der **emotionalen Gelassenheit** sowie dem lauten, herzhaften **Lachen**.

**Innerhalb** der ersten sechs Lebensmonate sollte die geglückte Dyade (Mutter-Kind-Beziehung) zu einer Triade (Mutter-Vater-Kind-Beziehung) erweitert werden. Das Team der Eltern sollte schon gut funktionieren und vom Kind als solches auch erlebt werden.

Die Grundlagen einer feinfühlig und beziehungsorientierten Erziehung werden in Deutschland in Elternkursen den Eltern näher gebracht. Diese SAFE® - Gruppen (SAFE - Sichere Ausbildung für Eltern) sind auch in der Steiermark als Angebot geplant.

# BABYS LIEBEN BÜCHER

Vom Wert des geschriebenen Wortes – von Anfang an

**Eine** lesende Umgebung ist das beste Vorbild für Kinder. Die Freude am Umgang mit dem geschriebenen Wort beginnt in der Familie und in der Kinderkrippe/bei den Tageseltern.

**Die** Neugierde der Kinder kann durch Bilderbücher schon ab den ersten Lebensmonaten spielerisch gefördert werden. Mit einem Jahr gefallen Kindern Bilderbücher mit Ein-Bild-Darstellungen besonders gut. Vielleicht klappt auch das Blättern in Fühl- und Pappbilderbüchern bereits – Kinder beginnen dargestellte Dinge zu „begreifen“.

**Lesen** ist die wichtigste Kulturtechnik, die Schlüsselqualifikation für das Leben in der Informationsgesellschaft – wer liest, ist kritischer und kann sich ein eigenes Bild von der Welt machen. Lesen und Lesekompetenz sind eine Voraussetzung für lebenslanges Lernen. Sie bedeuten Zeit, Fantasie und Ruhe und sind ein wichtiger Bestandteil der Persönlichkeitsentwicklung sowie der Entwicklung von Sprachkompetenz. Je größer der Wortschatz ist, desto leichter fällt später auch das Lesenlernen.

**LESEZENTRUM Steiermark**  
Institut für Bibliotheksorganisation,  
Bibliotheksentwicklung und Lesepädagogik

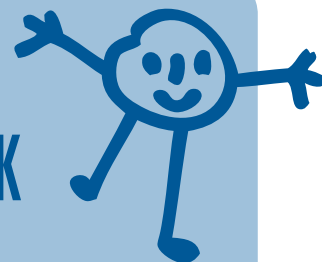
Tel.: 0316/685-3570

[www lesezentrum.at](http://www lesezentrum.at) – [www leseoffensive.at](http://www leseoffensive.at)

## TIPP

Je jünger das Kind ist, desto robuster sollte ein Buch sein, desto einfacher sollten die Zeichnungen und desto klarer die Farben sein!

## SPIELEN MACHT STARK



### SPIELEND LERNEN

Das Leben ist ein Spiel? Für Kinder ja. Kinder spielen bis zum 6. Lebensjahr rund 15.000 Stunden, das entspricht sieben bis acht Stunden pro Tag. Spiel ist die interessierte Zuwendung zur Umwelt und hilft dem Kind, seine neurologischen Fähigkeiten in allen Sinnesbereichen zu entwickeln und zu entfalten. Und das Besondere dabei: Spielen macht erfinderisch und neugierig, stärkt die Fähigkeit, Probleme zu lösen, fördert die Konzentration und das logische Denken, unterstützt das soziale Verhalten und die Auseinandersetzung mit sich selbst. Unsicherheiten werden erlebt und abgebaut, Hemmungen überwunden. Im Spiel zeigen sich wichtige Aspekte des menschlichen Zusammenlebens: Anerkennung und Selbstbestätigung, Spaß und Freude, Solidarität, aber auch Niederlagen und Konkurrenz.

### SINNVOLLES SPIELZEUG

- Qualität vor Quantität: Wichtig ist die gute Auswahl, nicht eine Überfülle. Achten Sie darauf, dass das Spielzeug alters- und entwicklungsgerecht ist.
- Unterstützen Sie Fantasie und Kreativität: Alltagsgegenstände wie Schüsseln, Becher, Tücher, Schachteln eignen sich bestens, um Kuchen zu backen, Türme zu errichten und kuschelige Höhlen zu bauen.
- Alle Spielzeugteile sollten mindestens tischtennisballgroß sein. Sonst droht die Gefahr des Verschluckens. Das Spielzeug immer aus der Originalverpackung nehmen, das Kind könnte sich an Heftklammern schneiden oder an Plastiksäcken ersticken.

# KINDER BETREUUNG

will gut überlegt sein

Soll ich mein Kind von anderen betreuen lassen? Mit der Frage sind Sie nicht allein. Viele Eltern haben ein schlechtes Gewissen, fühlen sich zwischen Beruf und Familie zerrissen.

.....

**Auf** der einen Seite stehen die Anforderungen im Job – Flexibilität, Schnelligkeit, Überstunden –, aber auch die Freude an der beruflichen Herausforderung, auf der anderen Seite die Bedürfnisse des Babys wie Regelmäßigkeit, Ruhe, Anwesenheit. Seien Sie bei der Auswahl der Betreuung wählerisch! Achten Sie darauf, dass Ihr Kind eine feste Bezugsperson und nicht ständig wechselnde Betreuung hat. Es braucht Zeit für den Beziehungsaufbau, machen Sie es früh mit der neuen Person vertraut. Lassen Sie Ihr Kind nicht von einer ihm völlig fremden Person betreuen. Schleichen Sie sich nie davon – sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie weggehen und wiederkommen, auch wenn es ganz klein ist. Treffen Sie klare Absprachen mit dem/der Betreuer/in und teilen Sie ihm/ihr Vorlieben und Abneigungen Ihres Kindes und Telefonnummern für Notfälle mit. Haben Sie kein schlechtes Gewissen beim Abschied – nutzen Sie die Zeit nach Möglichkeit auch zum Krafttanken.



## WELCHE ARTEN DER KINDERBETREUUNG GIBT ES?

Institutionelle Kinderbildungs- und -betreuungsformen (unterliegen gesetzlichen Vorgaben)

### Kinderkrippe

Kleinkindbetreuung von 0–3 Jahren, maximal 14 Kinder pro Gruppe, Kosten einkommensabhängig, Betreuungszeiten unterschiedlich (Halb-, Ganztage und erweiterter Ganztage)

### Tagesmutter/-vater

Familienähnlichste Betreuung, da die Kinder im Haushalt der/des Tagesmutter/-vaters betreut werden, für bis zu vier Kinder zwischen ein und drei Jahren, Betreuungszeiten und Kosten individuell unterschiedlich

## Nicht-institutionelle Kinderbildungs- und betreuungsformen

### Projekt „Flying Wikis“

Mobile KindergartenpädagogInnen und Tagesmütter/ Tagesväter betreuen die Kinder im Haus der Eltern außer sonntags täglich zwischen 6.00 und 22.00 Uhr

### Oma-Opa-Dienst

Initiative des Katholischen Familienverbandes, bei der Leihomas und -opas Zeit mit dem Kind und der Familie verbringen, Betreuungszeiten und Kosten unterschiedlich

### BabysitterInnen

Betreuung der Kinder im eigenen Haushalt auch zu eher unüblichen Zeiten, Kosten nach Vereinbarung

### Au-Pairs

Junge Menschen aus dem Ausland, die über sechs bzw. zwölf Monate bei einer Gastfamilie leben und auf die Gastkinder aufpassen

# ELTERNBILDUNG

in der Steiermark – Elternkompetenz GEMEINSAM stärken

„Der Lösung ist es egal, warum ein Problem entstanden ist!“

(Steve de Shazer)

Viele Eltern wünschen sich in Erziehungsfragen Orientierungshilfe, Begleitung oder Beratung. Eltern- bzw. Familienbildungsangebote leisten einen wichtigen Beitrag zur Stärkung und Unterstützung der Familien. Sie sind nicht erst dann eine Hilfe, wenn man als Elternteil nicht mehr weiter weiß, sondern verstehen sich als eine selbstverständliche Begleitung im Erziehungsalltag. Die Vielfalt der Angebote ist bedeutsam, um auch die Vielfalt der Familien in ihren verschiedenen Lebensformen zu erreichen. Um Transparenz in das Gesamtangebot zu bringen, versteht sich das Referat Familie der FA6A als Erst- anlaufstelle für Information und Beratung und als zentrale Kompetenzstelle für Elternbildung.

## Was ist Elternbildung?

**Elternbildung** unterstützt und begleitet Eltern in ihrer Aufgabe als Erziehende. Sie zeigt Wege auf, mit den eigenen Kräften aufbauend umzugehen und hilft mit, dass sich Kinder und Erwachsene in den verschiedenen Familiengemeinschaften entfalten und entwickeln können. Elternbildung leistet somit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention. Sie vermittelt Kenntnisse und Fähigkeiten und bewirkt, dass sich Eltern mit ihren Erziehungs- und Beziehungsaufgaben sowie mit politischen und sozialen Rahmenbedingungen, die das Elternsein prägen, auseinandersetzen. Elternbildung grenzt sich ab von wichtigen weiteren Angeboten wie Beratung, Unterhaltung und Erholung sowie von Therapie.

Im Mittelpunkt steht eine partnerschaftliche Begegnung den Eltern gegenüber als ExpertInnen ihrer Lebenswelt, ihrer Kinder. Das bedeutet für die verschiedenen Professionen im Bereich der Elternbildung und -begleitung eine hohe wertschätzende Grundhaltung und ein umfassendes fachliches Wissen zu psychologischen, pädagogischen, sozialen und gesundheitlichen Fachgebieten.

**Wichtige** Beiträge zur Stärkung der Elternkompetenz leisten Eltern-Kind-Zentren, Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen, Schulen u. ä. Durch die Ansprechpersonen vor Ort, die häufig ein gutes Vertrauensverhältnis zu den Eltern aufgebaut haben, können wichtige erste Unterstützungsleistungen erbracht werden.

## Was ist der ZWEI UND MEHR-Steirische Elternbildungsgutschein?

Alle BesitzerInnen des ZWEI UND MEHR-Steirischen Familienpasses erhalten pro Kalenderjahr Elternbildungsgutscheine im Wert von 4 x 5,00 EURO. Diese gelten:

- nur für mit dem ZWEI UND MEHR-Logo versehene Elternbildungsveranstaltungen (Vorträge, Seminare) nach Kriterien der Erwachsenenbildung und Qualitätskriterien Elternbildung (d. h. nicht für Eltern-Kind-Gruppen, Spiel-nachmittage u. ä.)
- nur bei anerkannten ElternbildungsanbieterInnen (des Netzwerks Elternbildung) direkt bzw. indirekt bei anerkannten KooperationspartnerInnen (z. B. Eltern-Kind-Zentren, Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen, ...)

Alles auf einen Klick: der Elternbildungs-Veranstaltungskalender: [www.elternbildung.steiermark.at](http://www.elternbildung.steiermark.at)



# ERSTE HILFE

## bei Kinderunfällen

**ERTRINKEN:** Ertrunkene an Land bringen und **sofort mit der Wiederbelebung beginnen**, dann Arzt/Ärztin bzw. Rettung verständigen und die Wiederbelebung bis zum Eintreffen der Rettungskräfte fortsetzen.

**STURZ AUS GROSSER HÖHE:** Aufgrund von möglichen Wirbelsäulenverletzungen – nicht bewegen! Bei Bewusstlosigkeit aber trotzdem in stabile Seitenlage bringen. Rettung rufen!

**STURZ VOM WICKELTISCH:** Auch wenn keine schwere Verletzung ersichtlich ist, sollten Sie Arzt/Ärztin oder das Krankenhaus aufsuchen. Bei schweren Verletzungen sofort die Rettung rufen!

**VERBRÜHUNGEN:** Die betroffenen Körperoberflächen sofort 10 bis 15 Minuten mit kühlem Wasser (ca. 20 Grad Celsius) kühlen und anschließend Arzt/Ärztin oder das Krankenhaus aufsuchen.

**VERKEHRSUNFALL:** Lassen Sie Ihr Kind nach einem Unfall ärztlich untersuchen – bereits eine Vollbremsung kann Verletzungen nach sich ziehen. Bei schweren Verletzungen Rettung rufen. Im Notfall sofort mit Wiederbelebungsmaßnahmen beginnen, bis Rettungskräfte eingetroffen sind.

**UNFÄLLE MIT GLAS:** Auch einfach aussehende Schnittverletzungen können mit tiefen Verletzungen einhergehen. Im Zweifelsfall einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen!

**UNFÄLLE MIT TIEREN:** Hunde- und Katzenbisse neigen zu Infektionen. Sie sollten ärztlich beurteilt werden. Bei fremden Hunden muss ein Tollwutnachweis erbracht werden.

**VERGIFTUNGEN DURCH MEDIKAMENTE / PUTZMITTEL:** Sofort Arzt/Ärztin oder Krankenhaus aufsuchen! Unbedingt die Verpackungen mitnehmen!

**VERGIFTUNGEN DURCH DUFTÖLE/RAUMDÜFTE:** Erbrechen des Öls vermeiden, weil es in die Lunge gelangen kann. So rasch wie möglich Arzt oder Rettung rufen, um das Kind ambulant untersuchen bzw. überwachen zu lassen.

122 Feuerwehr

133 Polizei

144 Rettung

112 Euronotruf

01/406 43 43

Vergiftungszentrale



### EXTRATIPP

Notrufnummern beim  
Telefon aufhängen oder ins  
Mobiltelefon einspeichern

### VORGEHEN BEI WIEDERBELEBUNG:

- Bei Leblosgkeit des Kindes, wenn es auch auf Schmerzen nicht reagiert, NICHT schütteln! Ruhig und besonnen reagieren!
- Das Kind nicht alleine lassen.
- Lebensrettende Sofortmaßnahmen ergreifen: Legen Sie das Kind auf eine harte Unterlage, am besten auf den Boden.
- Beginnen Sie mit 5x Mund-zu-Mund- bzw. Mund-zu-Nase-Beatmung (1–1,5 Sekunden/Atemzug) und dann 30x Herzdruckmassage: Komprimieren Sie die untere Hälfte des Brustbeins mit einer Frequenz von 100–120x/Minute. Beatmung und Herzdruckmassage wechseln sich anschließend im Verhältnis 2 : 30 ab, d. h. 2x beatmen, 30x drücken. Erst nach dem 2. Durchgang Rettung rufen und Wiederbelebungsmaßnahmen bis zum Eintreffen der Rettungskräfte fortsetzen.

Wichtige Informationen bei Notruf:

— Sie sagen: —

**WER SIE SIND!**

**WEM ETWAS PASSIERT IST!**

**WAS PASSIERT IST!**

**WO DER UNFALL PASSIERT IST!**



# INFO

## WOLLEN SIE LAUFEND INFORMIERT SEIN?

Aktuelle Infos & Tipps für  
den Familienalltag bietet der  
ZWEI UND MEHR-Newsletter unter  
[www.zweiundmehr.steiermark.at](http://www.zweiundmehr.steiermark.at)

### Weitere Informationen & Kontakt:

Amt der Steiermärkischen Landesregierung  
FA6A – Referat Familie  
Karmeliterplatz 2, 8010 Graz  
Telefon: 0316/877-4023,  
Fax: 0316/877-3924  
Mail: [fa6a-fam@stmk.gv.at](mailto:fa6a-fam@stmk.gv.at)  
[www.familienreferat.steiermark.at](http://www.familienreferat.steiermark.at)

und „ZWEI UND MEHR-  
Wegweiser für Familien“



## IMPRESSUM

### Medieninhaber und Herausgeber:

Fachabteilung 6A – Referat Familie  
Karmeliterplatz 2, 8010 Graz  
Tel.: 0316/877-4023, Fax-Nbst. 3924  
Mail: [fa6a-fam@stmk.gv.at](mailto:fa6a-fam@stmk.gv.at)  
[www.familienreferat.steiermark.at](http://www.familienreferat.steiermark.at)

### Redaktion:

Inhaltliche Unterstützung: Mag.<sup>a</sup> Martina  
Grötschnig, Leiterin des Referates Familie,  
FA6A des Landes Steiermark  
Renate Krasser

### Journalistische Betreuung und Textkoordination:

Mag.<sup>a</sup> Elke Jauk-Offner

### Auflage/Stand:

März 2011

Die eigennützige Vervielfältigung, Verbreitung  
und/oder sonstige Verwertung ist ohne aus-  
drückliche Zustimmung des Referates Familie  
nicht zulässig. Es besteht kein Anspruch auf  
Vollständigkeit. Alle Angaben ohne Gewähr,  
Druck- und Satzfehler vorbehalten.

### Gestaltung und Layout:

moodley brand identity GmbH

### Druck:

Medienfabrik Graz GmbH

### Fotos:

Seiten 57, 60, 62:

Fotomaterial Familienreferat FA6A  
Seite 11/Portrait Kleyn: Thomas Toth

Seite 42/Portrait Müller:

Univ.-Prof. Dr. Wilhelm Müller

Seite 45/Portrait Höllwarth:

Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendchirurgie

Seite 51/Foto 1. Monat: Erich Offner

Seite 55/Portrait Hollerer: Marvin Kemmler

Weitere Fotos: Shutterstock

[www.shutterstock.de](http://www.shutterstock.de)

### Illustrationen:

Seite 44: GROSSE SCHÜTZEN KLEINE