

Birgit Gebauer-Sesterhenn | Anne Pulkkinen | Dr. med. Katrin Edelmann

DIE **ersten 3** JAHRE MEINES KINDES



Das umfassende Standardwerk
zu **Entwicklung,**
Gesundheit und Erziehung

GU



INHALT

Vorwort 7

GEMEINSAM DURCH DIE BABYZEIT..... 9

Entwicklung in Riesenschritten 10

- Lernen ist ein Grundbedürfnis ... 10
- Viele Entwicklungen laufen parallel 13

Bindung – der sichere Hafen .. 15

- Von Bindung und Erkundung 15
- Bindung macht stark 19

Kinder wollen lernen 21

- Das Gehirn braucht Reize..... 21
- Lernen macht Spaß 22
- Babys im Fokus der Wissenschaft 23
- Kompetent von Anfang an 26
- Früh übt sich 27
- Der Förder-Boom 29

DAS ERSTE JAHR 33

Die Verhaltensentwicklung ... 34

- Jedes Baby ist anders 34
- Sozial-emotionale Entwicklung .. 39
- Die Welt verstehen – die geistige Entwicklung 43

Die körperliche Entwicklung .. 46

- Die Sinne..... 47
- Reflexe 48
- Die Bewegungsentwicklung vom 1. bis 3. Monat 50
- Die Bewegungsentwicklung vom 4. bis 6. Monat 54
- Die Bewegungsentwicklung vom 7. bis 9. Monat..... 57
- Die Bewegungsentwicklung vom 9. bis 12. Monat 61
- Blockaden 66
- Wachstum und Gewichtsentwicklung..... 68
- Babys Gewichtszunahme 69

Die Sprachentwicklung..... 70

- Was braucht ein Baby, um Sprache zu erlernen? 71
- Die Sprachentwicklung vom 1. bis 3. Monat 74
- Die Sprachentwicklung vom 4. bis 6. Monat..... 77
- Die Sprachentwicklung vom 7. bis 9. Monat..... 79
- Vom Zusammenhang zwischen Essen und Sprechen 82
- Die Sprachentwicklung vom 10. bis 12. Monat 84



Gesundheit und Pflege 86

- Die Vorsorgeuntersuchungen 86
- Babys Ernährung vom 1. bis 6. Monat 94
- Fertigmilch statt Muttermilch.... 98
- Babys Ernährung vom 7. bis 10. Monat 100
- Babys Ernährung vom 10. bis 12. Monat 103
- Von Schnullern und Saugern ... 104
- Tragehilfen fürs Baby..... 110

Das Schlafverhalten 114

- Die verschiedenen Schlafphasen..... 114
- Wie Schlaf die Entwicklung beeinflusst..... 116
- Voraussetzungen für einen guten Schlaf 118
- Gefahr im Schlaf – der plötzliche Kindstod** 122
- Das Schlafverhalten im ersten Jahr 124
- So klappt es mit dem Durchschlafen 132

Die Erziehung 134

- Grenzenlos glücklich? 134
- Zurück in den Beruf – wohin mit meinem Kind?** 138
- PEKiP..... 140
- Sexualerziehung im ersten Lebensjahr..... 142

Das Spielverhalten 144

- Warum spielen Kinder? 144
- Spielentwicklung bei Neugeborenen und Babys 146

- Gemeinsam spielen – spielerisch fördern 148
- Spiele für den 1. bis 3. Monat 150
- Spiele für den 4. bis 6. Monat 155
- Spiele für den 7. bis 9. Monat 160
- Verse und Knireiter** 163
- Spiele für den 10. bis 12. Monat 164
- Meilensteine im ersten Lebensjahr** 168

DAS ZWEITE JAHR..... 173

Die Verhaltensentwicklung .. 174

- Sozial-emotionale Entwicklung .. 175
- Die Trotzphase – wohin mit der Wut? 179
- Warum Autonomie so wichtig ist**..... 181
- Die Welt verstehen – die geistige Entwicklung 184
- Das »Ich« im Spiegel** 186



Die körperliche Entwicklung	188	Die Zahnentwicklung	230
Die Bewegungsentwicklung vom 12. bis 18. Monat	189	Gesund im Mund – die Pflege der Milchzähne	234
Augen auf beim Schuhkauf	192	Die Ernährung im zweiten Lebensjahr	236
Die Bewegungsentwicklung vom 18. bis 24. Monat	200	Ist Kuhmilch wirklich lebensnotwendig?	240
So machen Sie Ihre Wohnung kindersicher	206	Die Ernährungspyramide	243
Die Sprachentwicklung	208	Die Mahlzeiten für ein Kind	246
12. bis 18. Monat: Das große Plaudern beginnt.	209	Auch essen will gelernt sein	250
Wenn Ihr Kind nicht spricht	213	Das Schlafverhalten	254
Die Sprachentwicklung vom 18. bis 24. Monat	214	Wie viel Schlaf braucht mein Kind?	255
Hindernisse beim Sprechen	219	Finden Sie einen Rhythmus	256
Gesundheit und Pflege	224	Eigenwilliges Schlafverhalten	260
Vorsorgeuntersuchung	224	Gute-Nacht-Lieder und -Verse	263
Schnuller ade	227	Jedes Kind kann schlafen lernen	265
		Die Erziehung	270
		Kinder brauchen Regeln	271
		Verschiedene Erziehungsstile	274
		Sexualentwicklung und Sexualerziehung	276
		Mein Kind kommt in die Krippe	278
		Das Spielverhalten	282
		Die spielen ja nur	283
		Gemeinsam spielen – spielerisch fördern	285
		Jetzt ist Spielzeit	286
		Meilensteine im zweiten Lebensjahr	298



DAS DRITTE JAHR 303

Die Verhaltensentwicklung .. 304

- Sozial-emotionale
Entwicklung..... 305
- Ängste der Kleinen**..... 308
- Wenn ein weiteres
Baby kommt..... 310
- Geschwisterpositionen 314
- Kind-Kind-Kontakte** 316
- Die Welt verstehen –
die geistige Entwicklung 317

Die körperliche Entwicklung .. 320

- Gehen und laufen 321
- Bewegungsdrang
in sicherem Rahmen** 324
- Sitzen 326
- Laufrad oder Dreirad? 326
- Die Feinmotorik..... 328

Die Sprachentwicklung..... 330

- Die Rolle der Eltern beim
Sprechenlernen 331
- Die Sprachentwicklung
vom 24. bis 30. Monat..... 334
- Vom Können und Wollen** 337
- Die Sprachentwicklung
vom 30. bis 36. Monat..... 338
- Mehrsprachigkeit fördern** 344
- Sprachauffälligkeiten 345

Gesundheit und Pflege 350

- Vorsorgeuntersuchung..... 351
- Essen wie die Großen 353



Das Schlafverhalten 362

- Aktiv in der Nacht 363
- Zwei unangenehme
Schlafräuber 366

Die Erziehung 368

- Verbale Entgleisungen..... 369
- Gordon-Familientraining** 372
- Natürliche Sexualerziehung –
Erziehung zur Liebesfähigkeit... 373
- Windel ade 376
- Auf geht's in den
Kindergarten 379

Das Spielverhalten 384

- Spielend die Welt verstehen ... 385
- Komm, spiel mit! 386
- Lieder, Verse und Reime** 396
- Meilensteine im
dritten Lebensjahr**..... 398

Zum Nachschlagen

- Schlafprotokoll 402
- Adressen, die weiterhelfen ... 404
- Bücher, die weiterhelfen 408
- Register..... 409
- Impressum..... 416



DIE KÖRPERLICHE ENTWICKLUNG

Das erste Lebensjahr ist ein ganz bewegendes – für die Eltern ebenso wie für das Baby. In den ersten zwölf Monaten verdreifacht sich das Geburtsgewicht des Kindes, es wächst um etwa 20 Zentimeter und schult seine Sinne im rasanten Tempo. Nie wieder erlebt ein Mensch so viele Premieren wie in diesem Jahr: vom ersten Schrei bis zum ersten Lächeln, vom ersten Mal auf den Bauch kullern bis zum ersten Schritt, vom ersten Sitzen bis zum ersten Wort.

Dabei wirkt ein neugeborenes Baby – nüchtern betrachtet – auch nach 40 Wochen im Mutterleib eher hilflos und unreif. Während etwa ein Kalb oder Rehkitz bereits wenige Minuten nach der Geburt aufstehen kann und läuft, braucht der Mensch rund ein Jahr, um frei auf eigenen Beinen zu stehen, zu laufen und seine Hände

gezielt benutzen zu können. Ein Baby ist daher voll und ganz auf die Fürsorge seiner Eltern angewiesen. Doch es sind ihm auch schon eine Menge Fähigkeiten in die Wiege gelegt worden. Es ist in der Lage, von einem Moment auf den anderen selbstständig zu atmen. Es kann von Anfang an die Brustwarze seiner Mutter finden und daran saugen. Es kann die Milch schlucken, die aufgenommene Nahrung verdauen und alles, was es nicht benötigt, wieder ausscheiden. Außerdem ist das Baby bereits unmittelbar nach der Geburt in der Lage, sich ohne Worte mitzuteilen. Wenn es Hunger hat oder sich sonst unwohl fühlt, gibt es lauthals Bescheid. All diese Fähigkeiten müssen gesunde Neugeborene nicht erst erlernen, sondern sie bringen sie mit – für einen wunderbaren Start ins Leben.



Die Sinne

Vom ersten Tag spürt ein Neugeborenes seinen Körper und nimmt seine Umwelt wahr. Doch auch wenn es mithilfe seiner Sinne eine Vielzahl an Informationen einfangen kann – in der Regel kann es mit seinen Augen sehen, mit den Ohren Geräusche wahrnehmen und seinen Körper fühlen –, ist das Baby anfangs noch nicht in der Lage, all diese Empfindungen auch einzuordnen. Es kann beispielsweise noch nicht abschätzen, wie weit das Kuscheltier von ihm entfernt liegt oder wo genau die Spieluhr hängt, aus der die schöne Melodie erklingt. Erst durch die Vielzahl von Erfahrungen, die es im Laufe seines Lebens macht, lernt sein Gehirn, die Informationen zu ordnen und zu deuten. Die Sinne stellen die Basis für diese Entwicklung dar.

Hören

Bereits im Mutterleib konnte das Ungeborene zahlreiche Geräusche wahrnehmen, allen voran den Herzschlag der Mutter und das Rauschen des Blutes. Aber auch Geräusche von außen drangen an sein Ohr. Darum sind dem Baby manche Stimmen vertraut, sobald es geboren ist – besonders die seiner Mutter. Die Ohren eines Neugeborenen können auch andere Laute wahrnehmen, wie ein leises Rascheln, Schritte auf Teppichboden oder das Ticken einer Uhr. Doch erst nach und nach lernt das Baby, die Geräuschquellen zu orten und zu deuten.

Sehen

Auch wenn die Augen bereits so gut wie ausgereift sind, sieht das Neugeborene noch nicht so scharf wie Erwachsene. Im eher dunklen Mutterleib konnte es den Sehapparat einfach noch nicht trainieren. Erst nach der Geburt lernen die Augen, mit der Helligkeit umzugehen, erst

langsam stellen sich die Sehschärfe und die Fähigkeit, Kontraste wahrzunehmen, ein. Aus diesem Grund sieht ein Neugeborenes in den ersten Tagen nach der Geburt vieles verschwommen. Nur was weniger als 25 Zentimeter entfernt ist, nimmt ein Baby schemenhaft wahr – am leichtesten fällt ihm dies bei großen Gegenständen mit starken Kontrasten (zum Beispiel dunkle Linien auf weißem Grund). Allein das Gesicht der Mutter kann es relativ gut erkennen und sogar von anderen unterscheiden.

Riechen

Der Geruchssinn eines Neugeborenen ist stark ausgeprägt. Legt man ein Baby sofort nach der Geburt auf den Bauch der Mutter, nimmt es ihren Geruch auf und speichert ihn ab. Von nun an kann es seine Mutter immer wieder am Geruch erkennen – und ein paar Tage später sogar ihre Milch von der Milch anderer Frauen unterscheiden. Seine feine Nase findet die Brustwarze der Mutter selbst im Dunkeln.

Kommt dem Baby etwas unter die Nase, was ihm nicht behagt, reagiert es mit heftigem Strampeln. Darum empfiehlt es sich, den Geruchssinn nicht durch starke körperfremde Gerüche wie Parfüms oder Cremes zu irritieren.

Schmecken

Geruchs- und Geschmackssinn sind eng miteinander verbunden. Dementsprechend kann ein Neugeborenes auch gut schmecken. Es ist von Anfang an in der Lage, die Geschmacksrichtungen süß, sauer, bitter und salzig zu unterscheiden, wobei es Süßes eindeutig bevorzugt.

Fühlen

Die Haut ist unser größtes Organ. Auf jedem Quadratzentimeter sitzen einige Millionen Zellen und Nervenfasern, die jede Berührung um-

Das Schlafverhalten im ersten Jahr

Viele Funktionen des Körpers werden vom Tag-Nacht-Rhythmus gesteuert. Da dieser Rhythmus nicht bei jedem Menschen genau 24 Stunden dauert, bezeichnet man ihn als zirkadianen Rhythmus (aus dem lateinischen: cirka = ungefähr, dies = Tag). Ein Neugeborenes unterliegt noch keinem zirkadianen Rhythmus, das heißt, seine angeborene innere Uhr hat sich noch nicht dem natürlichen Wechsel von Tag und Nacht angepasst. Für das Neugeborene ist es völlig unerheblich, ob gerade die Sonne scheint oder der Mond am Nachthimmel steht: Wenn es Hunger hat, will es trinken – und zwar sofort. Und wenn es müde ist, will es schlafen. Kurzum: Der neue Erdenbürger trinkt, spielt und schläft, wann immer es seine innere Uhr es ihm vorgibt. Kein Wunder, er war es ja bisher auch nicht anderes gewohnt. Im Mutterleib konnte er selbst bestimmen, wann er aktiv war und wann nicht.

Die ersten Wochen

In den ersten vier Lebenswochen gibt es noch keine Schlafregelmäßigkeit. Die rund 17 Stunden Schlaf, die der Säugling pro Tag braucht, verteilen sich auf sieben bis neun Schlafperioden. Ein Schlafzyklus dauert anfangs rund zwei Stunden. Dabei halten sich Tief- und Traumschlafphasen in etwa die Waage – das Baby befindet sich also je eine Stunde in der Tief- und Traumschlafphase. Erfahrungsgemäß wachen viele Säuglinge in den ersten Wochen etwa alle zwei bis drei Stunden auf. Die wenigsten schlafen mehr als vier Stunden am Stück.

In den ersten Tagen nach der Geburt ist das Bedürfnis nach Nahrung stärker ausgeprägt als das Bedürfnis nach Schlaf. Der verhältnismäßig

kleine Magen kann einfach noch nicht genügend Milch aufnehmen, um durchzuschlafen. Nach ein paar Stunden haben die meisten Babys wieder Hunger und wachen auf. Ihr Schlaf-wach-Rhythmus ist also stark vom Hunger-Sättigungs-Zyklus beeinflusst.

TRINKEN, WACH SEIN, SCHLAFEN

Der Rhythmus eines neugeborenen Babys entspricht genau seinen Grundbedürfnissen: Es möchte satt sein, animiert, unterhalten, berührt und liebevoll umsorgt werden und anschließend all diese Eindrücke im Schlaf verarbeiten. Eigentlich fällt es bei einem (gesunden) Baby nicht schwer, diese Wünsche zu erfüllen. Die Eltern müssen nur wissen, wann ihr Baby welches Bedürfnis anmeldet. Die »Kunst« liegt also darin, die Signale des Babys richtig zu verstehen und zu deuten (siehe auch Kasten Seite 125).



In den ersten Wochen brauchen Babys viel Schlaf, um alle neuen Eindrücke verarbeiten zu können.

Der Schlaf-wach-Rhythmus entwickelt sich

Etwa nach drei bis vier Wochen beginnt das Schlafverhalten regelmäßiger zu werden. Um den ersten Monat herum schafft es ein Baby, abends immer etwa zur gleichen Zeit einzuschlafen. Außerdem wacht es nachts ungefähr immer um die gleiche Zeit auf. Manchmal schläft ein Baby sogar nachts schon mehrere Stunden am Stück (meist um die zehnte Woche herum), aber das ist wirklich die Ausnahme. Denn immer noch gilt, dass die Schlafzyklen kurz sind und der Magen klein ist.

Etwa mit drei Monaten laufen die körpereigene innere Uhr des Babys und der 24-Stunden-Tag in ihrem Rhythmus annähernd synchron. Nach vier Monaten haben dann viele Babys einen beständigen Schlaf-wach-Rhythmus entwickelt. Und mit jedem Tag wird das Baby etwas wacher und munterer. Es nimmt stetig immer mehr am Geschehen innerhalb der Familie teil und verfolgt, was tagsüber los ist. Auf diese Weise verschiebt sich Schritt für Schritt der Schlaf-wach-Zyklus zugunsten eines Tag-Nacht-Rhythmus. Dabei helfen dem Nachwuchs unter anderem der Wechsel von Tageslicht und Dunkelheit, von Aktivitäten am Tag und Ruhe in der Nacht, von wärmeren Temperaturen am Tag und kühleren nachts, von Tageskleidung und Schlafanzug. Sie haben als Eltern also durchaus die Möglichkeit, Einfluss auf das Schlafverhalten Ihres Babys zu nehmen.

MÜDIGKEITSSIGNALE ERKENNEN

Leider passiert es immer wieder, dass Eltern die Signale ihres Babys falsch interpretieren. Wenn ein Baby zum Beispiel weint, heißt das nicht zwangsläufig, dass es Hunger hat. Weinen kann viele Ursachen haben (siehe Seite 74) und muss nicht durch Stillen oder Füttern gestoppt wer-

Rhythmus eines Neugeborenen

Etwa so könnte der Trink-wach-Schlaf-Rhythmus eines Säuglings in den ersten drei Monaten aussehen:

- **Trinken:** Trinken, saugen und schlucken will gelernt sein. Darum kann es in den ersten Tagen nach der Geburt bis zu einer Stunde dauern, ehe Ihr Baby satt ist. Das mag lange erscheinen, doch schon bald hat sich alles eingespielt. Dann pendelt sich die Zeit fürs Stillen beziehungsweise Flaschegeben auf etwa eine halbe Stunde pro Mahlzeit ein.
- **Wach sein:** Nach dem Trinken schaffen es die kleinen Babys meist nur etwa eine halbe bis dreiviertel Stunde, wach zu bleiben. Nutzen Sie diese Phase zum Wickeln, Schmusen und Spielen.
- **Schlafen:** Spätestens nach eineinhalb Stunden Wachsein ist das Baby wieder müde – manche Kinder halten auch länger durch. Achten Sie auf die Müdigkeitssignale, damit die Stimmung nicht rapide umschlägt. Wenn Ihr Baby anfängt zu weinen, dann mit hoher Wahrscheinlichkeit deshalb, weil es schlafen und nicht noch einmal trinken will. Je größer das Baby wird, desto mehr Durchhaltevermögen bringt es mit – die einzelnen Phasen verschieben sich dann. Weil das Kind mit zunehmendem Alter zügiger trinken kann, reduziert sich die Zeit, die bisher fürs Stillen oder Füttern nötig war, während gleichzeitig die Zeitspanne zwischen Trinken und Schlafen länger wird. Wichtig ist, dass Sie weiterhin den richtigen Zeitpunkt erkennen, wenn Ihr Baby Ruhe braucht und schlafen möchte.

Augen auf beim Schuhkauf

Wenn der Nachwuchs die ersten Schritte macht, können es manche Eltern kaum erwarten, ein Paar Schuhe für ihren Sprössling zu besorgen. Aber hätten Sie gedacht, dass Ihr Kind bald schon etwa acht (!) Paar Schuhe im Jahr braucht? Kaum zu glauben, aber wahr: zwei Paar Halbschuhe (Frühjahr und Herbst), ein Paar Gummistiefel, ein Paar Sandalen, ein Paar Winterstiefel, zwei Paar Hausschuhe (für zu Hause und für die Kinderkrippe, die Tagesmutter oder den Kindergarten) und nicht zuletzt ein Paar Turnschuhe oder Turnschläppchen.

Das erste Paar Schuhe muss her

Doch wann sollte ein Kind eigentlich Schuhe tragen? Tatsächlich sind sie erst dann nötig, wenn Ihr Kind sicher auf eigenen Füßen steht und laufen kann. Ein Babyschuh ist nicht dazu da, das selbstständige Stehen und Gehen zu fördern – das sollte ein Kind allein beherrschen. Kinder, die noch nicht selbst gehen können, brauchen auch noch keine festen Schuhe.

Auch zu Hause und im Kinderwagen sind Schuhe unnötig. Anti-Rutschsocken oder Strumpfhosen mit verstärktem Fußbereich reichen völlig aus. Noch besser ist es, wenn Ihr Kind, wann immer es möglich ist, barfuß gehen kann. Dies fördert nicht nur die ganzheitliche Wahrnehmung des Kindes über seine Fußrezeptoren, sondern trainiert auch die kleinen Fußmuskeln optimal. Denken Sie nur einmal daran, wie aufregend es ist, mit nackten Füßen über den Sand oder warme Steine zu laufen oder in eine kleine Pfütze zu steigen.

Wenn weder die Jahreszeit noch die Bodenbeschaffenheit in der Wohnung es zulassen, mit nackten Füßen zu gehen, ist der Zeitpunkt für ein Paar Schuhe gekommen.

MATERIAL UND QUALITÄT

Schuhe bis Größe 26/27 werden in der Regel als Lauflernschuhe bezeichnet. Ihr knöchelhoher Schaft schützt das Fußgelenk. Denn die kindlichen Muskeln und Sehnen sind noch nicht so gut entwickelt, dass sie das Gelenk vor dem Umknicken bewahren können. Ebenso ist eine verstärkte Fußspitze sinnvoll, damit sich das Kind nicht seine Zehen verletzt. Kaufen Sie einen bequemen Schuh mit weicher, aber rutschfester Sohle mit ausgeprägtem Profil, den Sie wie einen Putzlappen »auswringen« können. Um sicherzugehen, dass keine Schadstoffe enthalten sind, lohnt es sich, auf TÜV-geprüfte Schuhe beziehungsweise auf den Hinweis »Öko-Tex Standard 100« zu achten. Wenn das Schuhmaterial sogar speichelfest oder speichelecht ist, können Sie davon ausgehen, dass er ganz frei von

TIPP

Schablone als Größenmesser

Aus den meisten Schuhen lässt sich heute die Sohle herausnehmen. So können Sie sehr gut überprüfen, ob ein Schuh (noch) passt. Wenn das Kind auf der Sohle steht, sollte zwischen Sohlen- und Zehenspitze gut ein Daumen breit Platz sein.

Ist die Sohle fest im Schuh verklebt, können Sie eine Schablone anfertigen. Stellen Sie dazu den Fuß Ihres Kindes auf einen dünnen Karton, zeichnen Sie seinen Umriss nach, und schneiden Sie die Kontur dann aus. Passt die Schablone mühelos in den gewählten Schuh und haben die Zehen vorne noch einen guten Zentimeter Platz, passt der Schuh.

Schad- und Giftstoffen ist. Lederschuhe haben den Vorteil, dass sie atmungsaktiv und weich sind und sich dadurch der Form des Kinderfußes anpassen. Immer praktisch ist es, wenn sich der Kinderschuh möglichst weit öffnen lässt. Dann kann der Fuß leichter hinein- und heraus-schlüpfen, was das Anziehen enorm vereinfacht.

DIE RICHTIGE GRÖSSE

Die Schuhgröße Ihres Kindes lässt sich nur feststellen, indem Sie Länge und Breite des Kinderfußes im Fachgeschäft messen lassen. Doch die Größe allein sagt noch nicht, ob der Schuh auch optimal passt, schließlich ist jeder Fuß so einzigartig wie das Kind selbst. Als Faustregel gilt: Der Schuh sollte immer etwa einen Zentimeter größer sein als der Fuß. Diesen zusätzlichen Platz im Zehenraum braucht der Fuß, um richtig abrollen zu können – und um weiterhin ungestört zu wachsen. Trotzdem ist es für einen ungeübten Kinderschuh-Käufer nicht einfach zu erkennen, ob ein Schuh gut passt oder nicht. Besonders beim ersten Paar sollten Sie sich daher unbedingt von einem Experten beraten lassen; er weiß genau, welcher Schuh der richtige ist. Denn Ihr Kind ist noch zu klein, um zu sagen, ob und wo der Schuh drückt. Hinzu kommt, dass kleine Kinder die Angewohnheit haben, ihre Zehen einzuziehen, sobald etwas von außen auf den Schuh drückt. Leicht passiert es so, dass man zur falschen Größe greift, weil das Kind seine Zehen anwinkelt, wenn man mit dem Daumen prüfen möchte, wie viel Platz diese noch haben. Viele Kinderschuh-Fachgeschäfte bieten außerdem an, den Kinderfuß alle vier bis sechs Wochen nachzumessen, um zu prüfen, ob der Schuh noch richtig sitzt. Schließlich wächst ein Kinderfuß im ersten Laulernjahr durchschnittlich um drei Größen; dementsprechend braucht es neue Schuhe.

ZU KLEINE SCHUHE

Folgende Merkmale können darauf hinweisen, dass der Schuh zu klein (geworden) ist:

- Der Fuß gleitet schlecht in den Schuh hinein (allerdings kann dies auch am ungünstigen Schnitt des Schuhs liegen).
- Die Zehenspitzen sind gerötet, wenn das Kind aus dem Schuh schlüpft.
- Ihr Kind lehnt seine Schuhe plötzlich partout ab und will sie nicht mehr anziehen.



Kinder brauchen erst dann Schuhe, wenn sie laufen können. Interessant finden sie diese aber schon früher.



Der Griff der Kinderzahnbürste ist so gestaltet, dass das Kleine ihn gut halten kann: nicht zu lang und nicht zu dick.

Gesund im Mund – die Pflege der Milchzähne

Sobald das erste Zähnchen herausblitzt, sollten Sie mit seiner Pflege beginnen. Das mag anfangs vielleicht ungewöhnlich klingen, besonders wenn das Baby noch voll gestillt wird. Doch es geht nicht nur um den Reinigungseffekt, sondern auch um einen Rhythmus der täglichen Zahnpflege. Eltern können daraus ein kleines Ritual werden lassen, indem sie zum Beispiel mit einer kleinen Zahnbürste sanft über die Kieferleisten streichen, während sie ihr Kind auf dem Arm halten. Dadurch lernt es, dass die Zahnpflege ebenso zum Tagesablauf gehört wie das Spielen, das Essen und das Schlafen.

Die erste Zahnbürste

Zur Reinigung der ersten Zähnchen genügt es, diese mit einem Wattestäbchen oder fusselfreien Tuch behutsam abzutupfen. Wischen Sie sanft vom Zahnfleisch her über den Zahn. Ebenso gut eignet sich eine Fingerzahnbürste (gibt's in Apotheken und gut sortierten Drogeriemärkten). Spezielle »Putztrainer« können ebenfalls helfen, das Kind auf das Ritual der Zahnpflege einzustimmen. Sie sehen aus wie eine Zahnbürste, haben anstelle der Borsten jedoch weiche, bissfeste Lamellen.

Ab dem zweiten Geburtstag sollten die Milchzähne zweimal täglich von den Eltern geputzt werden (mit Zahncreme). Schaffen Sie dazu eine spezielle Kinderzahnbürste an. Sie hat einen kleinen, schmalen Kopf mit weichen Borsten,

sodass sich die Zähne bequem reinigen lassen, ohne dass die Zungen- und Wangenmuskulatur in die Quere kommen.

Zahnpasta – ab wann?

Im ersten Lebensjahr brauchen Sie noch keine Zahnpasta, schließlich sind erst wenige Zähne durchgebrochen. Sollten Sie allerdings einen »Frühzahner« haben, der schon jetzt sechs oder mehr Zähne hat, können Sie eine Zahnpasta ohne Fluorid benutzen, wenn Ihr Kind regelmäßig Fluoridtabletten bekommt (siehe Seite 89).

Für Kinder zwischen zwei bis sechs Jahren gibt es spezielle Kinderzahncremes mit reduziertem Fluoridgehalt (250–500ppm). Erfahrungsgemäß schlucken Kinder bis zum Schulalter immer wieder einmal Zahncreme herunter und nehmen dadurch größere Mengen Fluorid auf.

Erst mit etwa sechs Jahren sind Kinder in der Lage, die Zahnpasta nach dem Zähneputzen wieder richtig auszuspucken. Daher werden erst ab diesem Alter Produkte mit erhöhtem Fluoridgehalt angeboten.

(K)EINE GESCHMACKSFRAGE

Zahncremes für Kinder sind auf den Geschmack von Kindern ausgerichtet. Sie schmecken eher fruchtig und süß als minzig scharf. Sehr wichtig, aber keinesfalls selbstverständlich ist, dass die Zahnpasta zuckerfrei sein sollte. Werfen Sie unbedingt einen kritischen Blick auf die Inhaltsstoffe. Sonst kann das Zähneputzen eventuell mehr schaden als nutzen.

Die richtige Zahnputztechnik

Ganz klar: Kleine Kinder benötigen Hilfe beim Zähneputzen. Darum sollten (müssen) Eltern ihren Kindern anfangs einmal täglich die Zähne putzen, ab dem zweiten Lebensjahr zweimal täglich. Damit Zähne und Zahnfleisch dabei

nicht geschädigt werden, kommt es auf die richtige Zahnputztechnik an. Denn einmal »weggeschrubbt« Zahnschmelz bildet sich leider nicht wieder neu. Zahnärzte empfehlen die KAI-Methode: K (Kaufläche), A (Außenseiten) und I (Innenseiten). So funktioniert sie:

- Geben Sie eine erbsgroße Menge Zahncreme auf die Kinderzahnbürste. Für Babys im ersten Jahr genügt die halbe Menge.
- Bewegen Sie die Zahnbürste zuerst auf den Kauflächen (K) sanft hin und her – oben wie unten, rechts wie links.
- Nun kommen die Außenseiten (A) dran: Halten Sie die Zahnbürste senkrecht und führen Sie sie kreisförmig über die Außenfläche der Zähne (Kreise malen) – von hinten nach vorne. Dann soll das Kind die Schneidezähne »fletschen«, damit Sie auch dort Kreise »malen« können.
- Zum Schluss sind die Innenflächen (I) dran: Das Kind öffnet den Mund und Sie bürsten die Zähne vorsichtig vom Zahnfleisch Richtung Schneidekante (»von Rot nach Weiß«).

TIPP

»Ich kann das alleine«

Will Ihr Schatz alles »leine« machen – und ganz besonders das Zähneputzen? Dann schaffen Sie sich einfach zwei Zahnbürsten an. Mit der einen darf das Kind seine Zähne alleine putzen, und Sie schauen zu. Mit der anderen dürfen Sie nachputzen. Bleiben Sie bei positiven Formulierungen: »Du hast das ganz toll gemacht, ich habe ja fast nichts mehr zum Putzen.« Das motiviert Ihr Kind mehr als »Du kannst das nicht, du bist noch zu klein, jetzt putze ich mal richtig.«

Jetzt ist Spielzeit

Fordern Sie Ihr Kind immer wieder auf: »Was könnten wir jetzt spielen?« Bestimmt weiß es darauf eine Antwort. Ein neues Spiel führen Sie mit den Worten ein: »Ich habe eine Idee ...« Versuchen Sie dabei auch, auf Situationen zu reagieren. Bringt Ihr Kind zum Beispiel einen Ball, können Sie ihm vorschlagen, gemeinsam eine Runde »Krabbeltor« oder »Ballkutsche« zu spielen (siehe Seite 287).

Spielzeuge und Spielmaterialien

Nach wie vor eignen sich Alltagsgegenstände und Materialien aus der Natur sehr gut zum Spielen und Experimentieren. Denken Sie auch weiterhin daran, dass die Bewegung im Vordergrund stehen sollte. Ihr Kind braucht für die gemeinsamen Bewegungsspiele »Spielraum« im wahrsten Sinn des Wortes.

Folgende Spielsachen empfehlen sich für das zweite und dritte Lebensjahr (teilweise haben Sie sie vielleicht schon aus dem ersten Jahr):

GEKAUFTE DINGE

- Bälle in unterschiedlichen Größen
- Puppenwagen, Nachziehspielzeug, Schaukelpferd, Rutschauto
- Becher(turm), Bauklötze, Klopfbank, Formsteckbrett, Ringe auf Stab
- Puppe, Teddy, Stofftier
- erste Puzzles
- Bilderbücher
- Spielhandwerkszeug, Spielgeschirr
- Spielesisenbahn, Autos (groß und klein)
- Sandspielzeug

MATERIALIEN AUS HAUSHALT UND NATUR

- Töpfe, Becher, Schüsseln
- Waschkörbe

- große und kleine Kartons
- Kissen, Decken, Matratzen, Bettlaken, Tücher
- Steine, Walnüsse, Kastanien, Muscheln, Tannenzapfen, Holzstücke

MATERIALIEN FÜR DIE KREATIVE GESTALTUNG

- Wachsmalstifte, dicke Buntstifte
- Packpapier, Tapetenreste, Wellpappe
- Fingerfarben, Wasserfarben, dicke Pinsel
- Knetmasse (eventuell Ton)



Die Welt der Farben und Formen ist für Kinder ein unerschöpflicher Quell der Freude.



Bewegungsspiele

Im zweiten Lebensjahr verfeinern die Kleinen ihre Lauf- und Kletterfähigkeiten. Gehen Sie daher oft raus an die frische Luft: Auf der Mauer zu balancieren ist genauso spannend wie auf dem Spielplatz große Kurven zu sausen. Doch auch wenn es regnet, muss Ihr Schatz nicht auf Bewegung verzichten. Denn die folgenden Spiele eignen sich auch für drinnen.

TUNNEL

Noch vor wenigen Wochen war nichts spannender, als unter dem Ess- oder Sofatisch hindurchzukrabbeln. Jetzt ist das nichts Besonderes mehr. Ein Tunnel aus Yogamatten, großen Schachteln ohne Boden oder ein aufgerollter Teppich stellen Ihr Kind vor neue Herausforderungen.

UNTER DIE BRÜCKE

Stützen Sie sich mit Händen und Füßen auf dem Boden ab – jetzt kann Ihr Kleines unter der »Brücke« hindurchkrabbeln oder sein Auto hindurchschieben. Wenn Sie die Knie auf den Boden senken (Krabbelstellung), wird die Brücke niedriger. Kann sich das Kind trotzdem durchschlängeln? Natürlich kann auch das Kind zur Brücke werden, und Sie schieben das Auto darunter hindurch. Vielleicht will ja auch noch der Teddy unter der Brücke durchmarschieren?

DECKENFAHRT

Für dieses Spiel benötigen Sie einen glatten Untergrund und zwei Decken. Legen Sie sich beide bäuchlings auf die Decken (für Ihr Kind können Sie eine kleinere Decke verwenden oder eine große zusammenfalten). Jetzt »stoßen« Sie sich mit den Händen und Füßen vom Boden ab und schieben sich so ein Stück nach vorne – immer weiter, immer weiter. Wer schafft es bis zur Wand, bis zum Teddy, bis zum Stuhl?

KRABELTOR

Zwei Stühle bilden das Fußballtor: Ihr Kind krabbelt darauf zu und versucht, mit dem Kopf einen leichten Wasser- oder Stoffball ins Tor zu bugsieren. Wenn es gelingt, wird erst einmal kräftig gejubelt. Dann sind Sie dran.

HANDLAUF

Eltern und Kind schlüpfen mit den Händen in Hausschuhe und laufen gemeinsam im Bären-gang (Hände und Füße auf dem Boden) durch die Wohnung. Dabei müssen viele Hindernisse umgangen werden wie Stühle, Tische, Kartons oder Kissenberge.

PACKESEL

Legen Sie ein kleines Kissen auf den Rücken Ihres Kindes. Jetzt muss das Kleine, so schnell es kann, in ein anderes Zimmer krabbeln, ohne sein »Gepäck« zu verlieren. Geschafft? Dann ist das nächste Kissen an der Reihe. Überlegen Sie gemeinsam, was Ihr Kind noch alles hin und her transportieren könnte.

ZUG UND MÜDE LOKOMOTIVE

Ihr Kind sitzt am Boden auf einer Decke; das ist der Zugwaggon. Sie selbst sind die Lokomotive und müssen es durch die Wohnung ziehen. Weil das gar nicht so leicht ist, schnaufen Sie wie eine alte Lok und sagen erschöpft: »Ist das schwer.« Doch dann gibt es einen Ruck – und los geht's. Tsch-tsch-tsch ...

BALLKUTSCHE

Ein Klassiker: Sie sitzen beide mit gegrätschten Beinen einander gegenüber auf dem Boden und rollen einen Ball hin und her. Weil das für Ihr Kind am Anfang gar nicht so einfach ist, sollte die Entfernung nur klein sein. Später können Sie immer weiter auseinanderrücken.

Windel ade

Wenn Sie es grob überschlagen, haben Sie Ihr Kind bis zu seinem zweiten Geburtstag mindestens schon 3000-mal gewickelt. Sie sind also längst ein Meister im Windelanlegen. Ihr Kind und Sie sind ein eingespieltes Team, der Vorgang läuft längst routiniert ab. Und es stehen gute Aussichten bevor: Mit ziemlicher Sicherheit werden Sie in Zukunft nicht mehr so viele Windeln wechseln müssen. Denn Ihr Kind bekommt allmählich ein Gespür dafür, wie sich eine volle Windel anfühlt und wie es eigentlich dazu kommt.

Das Körperbewusstsein wächst

Die sogenannte Sauberkeitserziehung geht Hand in Hand mit der Sexualerziehung und dem Autonomiebestreben. Leider sind die Begriffe »Sauberkeitserziehung« (oder die noch ältere Formulierung »Reinlichkeitserziehung«), »sauber« und »trocken werden« irreführend. Denn ist ein Kind, das Windeln trägt, schmutzig oder nass? Ungefähr um den zweiten Geburtstag herum sind viele Kinder in der Lage, das Signal »Die Blase ist voll« oder »Jetzt muss ich drücken« bewusst wahrzunehmen. Schon ab etwa dem 18. Lebensmonat beginnt die dafür notwendige Gehirnreifung, jetzt spürt Ihr Kind, dass es seinen Schließmuskel beherrscht. Es kann ihn öffnen, um den Stuhl herauszudrücken, oder auch verschließen, um ihn festzuhalten. Diese Erkenntnis ist eine wichtige Bedingung für die zukünftige windelfreie Zeit. Wichtig ist, dass Sie sich am Entwicklungstempo Ihres Kindes orientieren und nicht daran, wann andere Kinder windelfrei sind. Gleichgültig, was andere sagen: Letztendlich entscheidet Ihr Kind, ob und wann es »sauber« und »trocken« werden will. Darum heißt es auch für Sie: Bleiben Sie gelassen, wenn

Druck erzeugt Gegendruck

Vergessen Sie nicht: Zeitgleich mit dem Wunsch des Sauberwerdens kommen auch die kindliche Trotzphase und das Autonomiebestreben ins Spiel. Sollte sich Ihr Kind noch mitten in dieser Phase befinden, ist der Zeitpunkt fürs Sauberwerden ungeeignet. Es sei denn, Ihr Kind bringt selbst das Töpfchen und sagt: »Ich will!« Kinder wollen in dieser Zeit selbst entscheiden. Wenn sie jetzt den Druck spüren, sie müssten etwas abgeben (zum Beispiel Stuhl), könnten sie demonstrativ mit bewusstem Festhalten reagieren. Nicht selten ist dann Verstopfung die Folge.

einige Gleichaltrige bereits so weit sind, und lassen Sie sich davon nicht unter Druck setzen.

Die windelfreie Zeit kündigt sich an

Am Verhalten Ihres Kindes können Sie erkennen, wann es allmählich bereit ist, sein Geschäft auch außerhalb der Windel zu erledigen. Allerdings sind dies alles erst Vorzeichen – warten Sie noch ab, bevor Sie beginnen, mit dem Töpfchen zu »üben«.

- Ihr Kind zeigt reges Interesse, wenn Sie – und auch andere Erwachsene – auf die Toilette gehen. Die Toilette zieht Ihr Kleines geradezu magisch an. Natürlich muss jeder für sich entscheiden, ob er etwas gegen die Anwesenheit seines Kindes hat, wenn er gerade selbst auf der Toilette sitzt. Ihr Vorbild wäre aber prima – aber es muss ja nicht jeden Tag sein.
- Die Windel ist nach dem Mittagsschlaf immer öfter trocken.



- Viele Kinder bringen bereits im Babyalter durch Mimik oder bestimmte Laute zum Ausdruck, dass sie gerade in die Windel machen. Wenn Ihr Sprössling neuerdings immer mal wieder kurz innehält und »oh« oder etwas Ähnliches sagt, ist das ein Hinweis, dass er bewusst gespürt hat, dass etwas in die Windel ging.
- Manche Kinder ziehen sich still und leise zurück, um sich ein eigenes »stilles Örtchen« zu suchen. Hinter dem Vorhang, im Schrank, im Bett oder unter dem Tisch drücken sie dann die Windel voll.
- Wenn Ihr Kind bewusst »Pipi« oder »Kacka« sagt, ist dies ein weiteres Zeichen dafür, dass es die Zusammenhänge versteht.



Die meisten Kinder sind sehr stolz, wenn sie keine Windel mehr brauchen: »Ich bin schon sooo groß.«

Besonders die beiden letztgenannten Anzeichen weisen deutlich darauf hin, dass Ihr Kind bereit ist, es ohne Windeln zu probieren. Jetzt sind Töpfchen und/oder Toilettensitz gefragt. Achten Sie darum auf solche Hinweise, denn es handelt sich um eine sehr sensible Phase. Wird sie übersehen, kann es passieren, dass sich Ihr Kind zukünftig immer wieder bewusst zurückzieht und nur noch dort in die Windeln macht.

Erst sauber, dann trocken

Erfahrungsgemäß ist es für ein Kind einfacher, den Darm unter Kontrolle zu bringen als die Blase. Während sich der Stuhl leichter und länger zurückhalten und herausdrücken lässt, fließt der Urin meist zügiger heraus, als es Ihrem Sprössling lieb ist. Ihr Kind muss noch lernen, die Zeit zu überbrücken, bis es sich ausgezogen hat, und so lange den Urin festhalten, bis die Hosen unten sind. Und das dauert im Normalfall einige Momente – es sei denn, es ist nur wenig bekleidet. Aber nach und nach lernt Ihr Kind, die kurze Zeit auszuhalten, bis die Hose abgestreift ist. Gute Dienste leisten in dieser Phase Hosen mit Gummiband, weil so die Zeit fürs Aufknöpfen und Reißverschlussöffnen entfällt.

DER SOMMER IST PERFEKT

Idealerweise kann Ihr Kind über den Sommer trocken werden. In der warmen Jahreszeit kann es nackt oder nur wenig bekleidet durch die Wohnung, über die Terrasse oder den Balkon flitzen und ist so schneller auf dem Töpfchen oder der Toilette. Viele Kinder »parken« ihr Töpfchen im Garten oder auf dem Balkon und benutzen es zigmal am Tag – mehr oder weniger erfolgreich. So ein reges Interesse ist Gold wert und fördert das Sauberwerden enorm. Wenn Sie also die Möglichkeit haben, ein zusätzliches Töpfchen aufzustellen, ist dies nur zu empfehlen.

MEILENSTEINE IM DRITTEN LEBENSJAHR

Freunde haben

Freundschaften verfestigen sich. In den kommenden Wochen und Monaten ist immer deutlicher zu spüren, wenn die Chemie zwischen zwei Kindern stimmt. Die Kleinen finden **gemeinsam** eine Ecke, in der sie zusammen spielen: Sie bauen zum Beispiel einen Turm und lassen ihn gemeinsam wieder einstürzen, oder sie backen im Sandkasten Kuchen und machen diese wieder platt – am liebsten den des anderen.

Der erste Kindergartentag

Viele Kinder sind jetzt das erste Mal für einige Stunden allein außer Haus. Ein großer Schritt im Kinderleben – nicht nur für die Kleinen, sondern auch für die Eltern. Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Kind bestens aufgehoben ist und **seinen Weg** gehen wird.

So alt bin ich!

Im dritten Lebensjahr wächst das kognitive Verständnis Ihres Kindes immer mehr. Wenn es zum Beispiel gefragt wird: **»Wie alt bist du denn?«**, hält es stolz zwei Finger in die Luft.



Wieso? Weshalb? Warum?

Wer nicht fragt, bleibt dumm! »Wann schläft der Mond? Warum bellt ein Hund? Wie wächst die Blume?« Das **zweite Fragealter** ist im vollen Gange und eine wichtige Phase in der kognitiven Entwicklung (Entwicklung des Verständnisses und des Wahrnehmens).

Mobil auf zwei Beinen

Von nun an erreicht Ihr Kind ohne Ihre Hilfe sämtliche Ziele, die es sich in den Kopf gesetzt hat. Damit hat es eine große Portion **Freiheit und Mobilität** gewonnen. Es kann in die Küche, ins Bad und in Ihr Schlafzimmer kommen, die Treppe hinauf- und wieder hinuntersteigen oder auch ab durch die Haustür flitzen. Eltern müssen da manchmal sehr wachsam sein.

Kritzeln und Malen

Etwa mit drei Jahren halten Kinder einen Stift ungefähr wie Erwachsene; ein großer Meilenstein in der feinmotorischen Entwicklung. Ihr Schatz bekommt ein immer stärkeres Gespür für Formen und Flächen. Bald kann er **einen Kreis, ein »V« oder ein Kreuz nachmalen**, wenn Sie ihm vorher gezeigt haben, wie es geht.





DIE **Entwicklung** VERSTEHEN UND UNTERSTÜTZEN

- ▶ **Nie wieder im Leben durchläuft Ihr Kind eine so rasante Entwicklung wie in seinen ersten drei Jahren. Dieses Standardwerk berichtet über alle großen und kleinen Schritte und liefert wertvolle Tipps rund ums Wachsen und Großwerden.**
- ▶ **Die verschiedenen Entwicklungsbereiche:** Lernen Sie Ihr Kleines besser verstehen – denn Verhalten, Körper, Bewegung, Sprache, Ernährung und Schlaf verändern sich im Laufe der ersten 36 Monate genauso wie die Spiele, die Ihr Kind gern mag.
- ▶ **Jedes Kind ist einzigartig:** Wie Sie die individuelle Entwicklung Ihres Lieblings einfühlsam begleiten, mögliche Probleme erkennen und behutsam lösen können und Ihren Nachwuchs spielerisch fördern.
- ▶ **Jeder Tag bringt neue Fragen:** »Stillen oder Flasche geben? Was tun, wenn mein Baby nicht schläft? Lernt es altersgemäß laufen und sprechen? Wie gehe ich mit Trotzanfällen um? Windel ade – wie geht das? Wie bereite ich mein Kind auf den Kindergarten vor?« Dieser praktische Ratgeber unterstützt Sie mit konkreten Antworten und Hilfestellungen.

WG 467 Säuglinge
ISBN 978-3-8338-2216-2



9 783833 822162



PEFC
PEFC/04-32-0928

€ 29,99 [D]
€ 30,90 [A]



www.gu.de