

MAMI  TO GO

CHECKLISTEN

für die ersten drei Jahre

- ✓ ENTWICKLUNG & GESUNDHEIT
- ✓ ALLTAG
- ✓ RECHT & GELD

GU

DAS ERSTE JAHR

GEMEINSAM DEN ALLTAG MEISTERN

- Die ersten Wochen 6
- Wir sind eine Familie 8
- Hallo, kleiner Mensch! 10
- Rund um die Pflege 11
- Wickeln und windeln 12
- Babys Kleidung 14
- Unterwegs mit dem Baby 16
- Die Wickeltasche 18
- Gemeinsam verreisen 19
- Das Kinderzimmer gestalten 21
- Kindersicheres Zuhause 22

GESUNDHEIT UND ENTWICKLUNG 24

- Einschlafen lernen 24
- Sicherer Babyschlaf 26
- Wenn das Baby viel weint 28
- Rund ums Stillen 30
- Hilfe bei Stillproblemen 32

- Flaschennahrung 34
- Zeit für Beikost 36
- Abschied von der Milch 38
- Die ersten Zähne 40
- Das Baby wird mobil 41
- Krankes Baby 42
- Impfungen 43

GUT ZU WISSEN – ORGANISATION UND MEHR 44

- Wer unterstützt uns? 44
- Einen Kinderarzt finden 46
- Mutterschutz 47
- Elternzeit 48
- Elterngeld 50
- Weitere Finanzspritzen 52
- Babysitter 54

DAS ZWEITE JAHR

ALLTAG MIT KLEINKIND 58

- Der erste Geburtstag 58
- Das eigene Zimmer 59
- Am Familientisch 60
- Im Straßenverkehr 62
- Auf dem Spielplatz 63
- Kinderkurse 64
- Großeltern 65
- Loslassen lernen 66
- Die passende Kita 68
- Alternativen zur Kita 69





GESUNDHEIT UND ENTWICKLUNG 70

- Laufen lernen 70
- Die ersten Worte 72
- Zahnpflege 74
- Haustiere und Kinder 75
- Distanz und Nähe 76
- Grenzen setzen 78
- Matsch, Dreck und Co. 80
- Die Hausapotheke 81

GUT ZU WISSEN – ORGANISATION UND MEHR 82

- Wiedereinstieg in den Job 82
- Recht auf Teilzeit 84
- Anspruch auf einen Kita-Platz 85
- Das Kind ist krank 86

GESUNDHEIT UND ENTWICKLUNG 102

- Umgang mit Sprache 102
- Schlaf, Kindchen, schlaf 104
- Wut und Trotz 106
- Alle an einem Tisch 108
- Essen wie die Großen 110
- Trocken werden 112
- Ein Geschwisterchen 114

GUT ZU WISSEN – ORGANISATION UND MEHR 116

- Netzwerke für Eltern 116
- Wenn etwas passiert 118
- Haushaltspflichten 120
- Allein oder getrennt? 122
- Hier finden Eltern Hilfe 123

DAS DRITTE JAHR

ALLTAG MIT ZWEIJÄHRIGEM 90

- Immer selbstständiger 90
- Kreativität lernen 92
- Bastelspaß 94
- Die Welt erkunden 96
- Familienrituale 98
- Medien und Kleinkinder 100

ZUM NACHSCHLAGEN 124

- Entwicklung im Überblick: Die ersten drei Jahre 124
- Die Vorsorgeuntersuchungen 136
- Bücher, die weiterhelfen 140
- Internetadressen, die weiterhelfen 141
- Register 142
- Impressum, Leserservice, Garantie 144





WICKELN UND WINDELN

Die erste Windel zu wechseln ist für Eltern noch aufregend. Bald ist es Alltag. Und bis das Kind mit etwa drei Jahren trocken ist, wird es im Schnitt weitere 5 999 Windeln brauchen.

Häufige Fragen rund um die Windeln

- ✓ **Wie oft muss gewickelt werden?** Neugeborene haben eine winzige Blase und benötigen oft bis zu zehn Windeln. Später sind etwa fünf bis sechs Stück am Tag und ein bis zwei pro Nacht nötig.
- ✓ **Selber waschen oder Wegwerfwindeln?** Sowohl Stoff- als auch Höschenwindeln belasten die Umwelt und den Geldbeutel. Eltern sollten entscheiden, was für sie persönlich am besten passt.
- ✓ **Angesagter Wechsel?** Oft signalisieren Babys, dass sie sich unwohl fühlen. Moderne Wegwerfwindeln halten zwar viel aus, sollten aber trotzdem häufig gewechselt werden, da die empfindliche Babyhaut sonst schnell gereizt ist.
- ✓ **Nachts wickeln?** Jein. Babys sollten nur gewickelt werden, wenn sie bereits wach sind, wunde Haut oder eine sehr volle Windel haben. Ihr Schlaf sollte nicht extra unterbrochen werden.
- ✓ **Gereizte Haut?** Dafür kann es einige Gründe geben. Wurde die Windel oft genug gewechselt? Vielleicht ist in der Windelsorte auch eine Lotion enthalten, die das Kind nicht verträgt?
- ✓ **Windelfrei?** Die »Windelfrei«-Bewegung ist davon überzeugt, dass Kinder oft oder sogar ganz ohne Windeln auskommen. Eltern müssen dafür sehr bewusst auf die Signale ihrer Kinder achten. Im Sommer, wenn Kinder draußen sein können und ein Malheur nicht stört, ist das Ganze durchaus einen Versuch wert. Mehr ist unter den Stichworten »artgerecht« und »windelfrei« im Netz zu finden.

Der Wickelplatz

- ✓ Bedenken Sie, dass Sie Ihr Kind sehr oft wickeln – und Ihren Rücken schonen sollten. Der Wickelplatz muss für alle bequem sein.
- ✓ Eine schadstofffreie, gut abwischbare Wickelunterlage ist wichtig. Damit das Baby kuscheliger liegt, ein Handtuch drauflegen.
- ✓ Alle wichtigen Dinge – wie frische Windeln, Wasser, Waschlappen und Creme – sollten mit einer Hand griffbereit sein.
- ✓ Gute Beleuchtung ist wichtig. Das Baby mag nicht geblendet werden, Sie sollten aber gut sehen können.

Die richtige Pflege

- ✓ Bei jedem Windelwechsel Babys Popo gut reinigen. Dazu reicht lauwarmes Wasser; Seife greift den Säuregehalt der Haut an.
- ✓ Feuchttücher nutzen Sie am besten nur unterwegs. Zu Hause waschen Sie das Baby lieber mit einem weichen Waschlappen.
- ✓ Ist der Po stark verschmutzt, empfiehlt sich fürs Größte Toilettenpapier. Etwas Babyöl im Wasser entfernt Eingetrocknetes besser.
- ✓ Dicke Fettcremes und Puder sind unnötig. Ist der Po gereizt oder wund, kann das unterschiedliche Ursachen haben. Fragen Sie Ihren Kinderarzt oder Ihre Hebamme um Rat.

WICHTIG

Sturzgefahr!

Lassen Sie Ihr Baby nie allein auf dem Wickeltisch! Schon Säuglinge können sich ruckartig bewegen und schwer stürzen. Klingelt es an der Tür oder am Telefon, das Kind immer mitnehmen, oder es kurz auf den Fußboden legen.

DIE ERSTEN ZÄHNE

Einige bekommen schon mit drei Monaten kleine Beißerchen, andere erst mit 15 Monaten.

Zeichen des Zahnens

- ✓ Das Baby ist sehr unruhig, weinerlich und schläft schlecht.
- ✓ Es sabbert ganz besonders viel (»Speicheln«).
- ✓ Seine Wangen sind sehr rot und oft hat es leichtes Fieber.
- ✓ Sein Gaumen ist geschwollen und gereizt.
- ✓ Sein Po neigt zum Wundsein.
- ✓ Das Baby steckt die Faust viel in den Mund und beißt darauf herum.

Hilfe gegen Zahnungsschmerz

- ✓ Beißringe mit kühlendem Gel
- ✓ Homöopathische Globuli (Chamomilla D12, Osanit®)
- ✓ Gel gegen Spannungsgefühl
- ✓ Quält sich das Kind sehr, können Sie Ihren Kinderarzt fragen, ob Sie ihm ein Schmerzmittel geben dürfen.

INFO

Zahnpflege

Sobald der erste kleine Zahn da ist, darf geputzt werden. Am Anfang genügt es dazu, ihn zweimal täglich sanft mit einem kleinen Tuch sauber zu reiben.

DAS BABY WIRD MOBIL



Drehen, robben und sich mit den Armen nach vorne ziehen? Jedes Kind hat ein anderes Tempo. Aber alle wollen sich gern bewegen. Das Abenteuer beginnt ...

Motorische Meisterleistungen

- ✓ **Bewegungsdrang:** Jedes Baby möchte sich gern bewegen – auf dem Arm, auf dem Schoß oder auf dem Boden. In der Babyschale geht das kaum, daher sollte sie immer nur kurz genutzt werden.
- ✓ **Der Reihe nach:** Erst wird der Kopf gehoben, dann kommt das Drehen, das Rollen, Krabbeln und am Schluss das Laufen. Dabei hat jedes Kind sein eigenes Tempo und einige rutschen auch lieber auf dem Po oder möchten gleich loslaufen und hangeln sich dazu am Sofa entlang. Andere brauchen länger. Sollten Sie sich Sorgen machen, sprechen Sie den Kinderarzt an.
- ✓ **Neugier:** Das Baby fängt an, mit Daumen und Zeigefinger Dinge aufzusammeln und genau zu untersuchen. Das übt die Feinmotorik. Achten Sie darauf, dass keine verschluckbaren Teile herumliegen.

Babys Kompetenz stärken

- ✓ **Du schaffst das:** Das Baby möchte seinen Kopf allein halten? Dafür braucht es vor allem die Möglichkeit, auf dem Bauch zu liegen beziehungsweise so gehalten zu werden, dass es üben kann.
- ✓ **Ziel vor Augen:** Das bunte Buch oder die Rassel? Wenn ein Baby etwas erreichen und den Weg allein irgendwie schafft, ist es stolz.
- ✓ **Üben, üben, üben:** Ein Baby braucht manchmal Wochen, um etwas zu üben. Umso größer ist die Freude, wenn es Erfolg hat.

ELTERNGELD

Nach der Geburt eines Kindes steht Müttern und Vätern in Deutschland Elterngeld zu.



Wichtige Fakten zum Elterngeld

- ✓ **Was ist das?** Das Elterngeld ist eine finanzielle Familienleistung, mit der in Deutschland Eltern unterstützt werden, die ihr Kind selbst versorgen und nicht mehr als 30 Stunden in der Woche arbeiten.
- ✓ **Wer bekommt es?** Elterngeld wird für leibliche Kinder ausgezahlt, egal, ob die Eltern verheiratet sind oder nicht. Auch für adoptierte Kinder besteht ein Anspruch. Stiefeltern oder Eltern, die in einer eingetragenen Lebensgemeinschaft leben, können Elterngeld beantragen, wenn sie ihre Berufstätigkeit für die Betreuung reduzieren.
- ✓ **Nur für Festangestellte?** Auch Erwerbslose, Hausfrauen und Studierende können Elterngeld beziehen, genau wie Selbstständige und Beamte. Wer im Jahr vor der Geburt des Kindes kein eigenes Einkommen hatte, bekommt den Mindestsatz von 300 Euro pro Monat.
- ✓ **Wie lange?** Das Elterngeld wird in der Regel 14 Monate gezahlt. Bei Paaren kann ein Elternteil höchstens 12 Monate Elterngeld beziehen, der Partner hat zusätzlich Anspruch auf zwei weitere Monate – wenn er seine Arbeitszeit mindert oder aussetzt. Alleinerziehende haben einen Anspruch von 14 Monaten.
- ✓ **Wie viel?** Der Mindestsatz beträgt 300, der Höchstsatz 1800 Euro im Monat. Die Höhe orientiert sich am durchschnittlich verdienten Einkommen in den zwölf Monaten vor der Geburt und liegt im Regelfall bei 67 Prozent des Nettoverdienstes. Das Einkommen des Partners, der kein Elterngeld beantragt, spielt bei der Berechnung keine Rolle. Hilfreich ist der Elterngeldrechner des Bundesfamilienministeriums (www.familien-wegweiser.de/ElterngeldrechnerPlaner).

- ✓ **Wenn es mehrere Kinder gibt:** Mehrkindfamilien mit kleinen Kindern erhalten einen Geschwisterbonus, wenn es mindestens ein Geschwisterkind unter drei Jahren oder zwei Geschwister unter sechs Jahren gibt. Der Geschwisterbonus wird monatlich in Höhe von 10 Prozent des Elterngeldes gezahlt. Bei Mehrlingsgeburten wird ein Mehrlingszuschlag von 300 Euro im Monat gezahlt.
- ✓ **Was ist ElterngeldPlus?** Der Elterngeldbezug kann auf 24 Monate gestreckt werden, wobei die ausgezahlte Gesamtsumme gleich bleibt. Das heißt, es gibt monatlich weniger Geld, dafür aber länger.
- ✓ **Wo stelle ich den Antrag?** Am besten bereiten Sie schon am Ende der Schwangerschaft alle Unterlagen vor und stellen den Antrag dann sofort nach der Geburt. Das Elterngeld wird für drei Monate rückwirkend gezahlt. In einigen Bundesländern kann die Antragsbearbeitung recht lange dauern. Verantwortlich: Elterngeldstellen der Bundesländer. Mehr Infos unter www.bmfsfj.de (Eltern aus Österreich und der Schweiz erhalten unter www.frauenratgeberin.at beziehungsweise www.ch.ch/de/familie-und-arbeit länderspezifische Auskünfte).

INFO

Gute finanzielle Planung

Sie können selbst entscheiden, welches Elterngeldmodell am besten zu Ihnen passt. Eltern dürfen die Monate nämlich auch unterschiedlich verteilen: So könnte die Mutter zwei Monate Mutterschafts- und fünf Monate Elterngeld beantragen, der Vater sieben Monate Elterngeld. Damit beide Eltern Beruf und Familie kombinieren können, gibt es den »Partnerbonus«, sofern Mutter und Vater parallel mindestens vier Monate verkürzt zwischen 25 und 30 Wochenstunden arbeiten. Das ElterngeldPlus plus Partnerbonus kann dann den Elterngeldbezug auf insgesamt 28 Monate strecken.

MATSCH, DRECK UND CO.

Kinder dürfen sich schmutzig machen – und es ist auch kein Weltuntergang, wenn sie mal etwas Erde essen.

Glückliche Dreckspatzen

- ✓ **Dreck gehört dazu:** Lassen Sie Ihr Kind mit Dreck und Schmutz experimentieren und halten Sie die Feuchttücher für den Heimweg bereit. Kinder brauchen die sinnliche Erfahrung, im Matsch zu wühlen, weil sie so ihre Umwelt begreifen lernen.
- ✓ **Köstliche Kuchen:** Im Sandkasten wird gebacken, und dabei wandert eine Portion in den Mund? Nicht gleich hysterisch werden. Von etwas Sand bekommt keiner ernste gesundheitliche Probleme.
- ✓ **Bedürfnisse spüren:** Nach einer Runde Pfützenhüpfen oder »Kochen« in der Matschküche ist ein guter Zeitpunkt, über Bedürfnisse zu sprechen. »Ist dir kalt?«, »Hast du Hunger?«: Ihr Kind kann spüren, was es wahrnimmt, und selbstständig mitentscheiden.
- ✓ **Wasserspiele:** Patschen in Regenpfützen sollte ebenfalls erlaubt sein. Daraus zu trinken allerdings ist gefährlich und daher tabu.

INFO

Kinder brauchen Natur

Im Sommer mit bloßen Füßen übers Gras laufen, Sand und Kiesel zwischen den Zehen spüren und Blütenblätter berühren? Eine Schneeflocke in der Hand schmelzen lassen? Kinder sollten sinnliche Erfahrungen in der Natur machen. Der Naturschutzbund (www.nabu.de) gibt viele Informationen und bietet verschiedene Aktionen für kleine Entdecker an.

DIE HAUSAPOTHEKE



Bewahren Sie die Hausapotheke unbedingt unzugänglich für Ihr Kind auf und kontrollieren Sie die Bestände regelmäßig.

Grundausrüstung

- ✓ Pflaster und Pflasterrolle
- ✓ Sterile Wundschnellverbände in verschiedenen Größen
- ✓ Einmalhandschuhe
- ✓ Digitales Fieberthermometer
- ✓ Pinzette
- ✓ Zeckenkarte
- ✓ Mullbinden, Brandwundauflage und Dreieckstuch
- ✓ Kühlkomresse (im Tiefkühler)
- ✓ Wärmflasche
- ✓ Zahn-Rettungsbox

Medikamente

- ✓ Fiebersenkende/schmerzstillende Zäpfchen oder Saft
- ✓ Wundspray zum Desinfizieren
- ✓ Wund- und Heilsalbe
- ✓ Zinkoxidsalbe gegen einen wunden Po
- ✓ Antihistamin-Gel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche
- ✓ Arnikasalbe gegen Prellungen
- ✓ Bei Neigung zu Nesselsucht, Fieberkrämpfen oder Asthma: entsprechende Medizin

WICHTIG

Notrufnummern

Hängen Sie eine Liste mit Notrufnummern, dem ärztlichen Notdienst und der Giftnotrufzentrale sichtbar beim Telefon auf und programmieren Sie sie in Ihr Handy.



RECHT AUF TEILZEIT

Wiedereinstieg muss nicht gleich Vollzeitätigkeit bedeuten. Alle Eltern haben einen gesetzlichen Anspruch auf Teilzeit.

Vereinbarkeit von Beruf und Familie

- ✓ **Wunsch und Wirklichkeit:** Die meisten Eltern wünschen sich flexiblere Arbeitszeiten und möchten die Stunden reduzieren. Aber nur in fünf Prozent aller Familien arbeiten beide Eltern in Teilzeit.
- ✓ **Die passende Lösung finden:** Eltern sollten gut kalkulieren, wer wie viele Stunden arbeiten kann und möchte. Teilzeit kann 15, aber auch 30 Stunden bedeuten. Was ist finanziell am besten? Wie teuer ist die Kinderbetreuung? Gibt es Gleit- oder Homeoffice-Tage?
- ✓ **Chance der Teilzeit:** Schon in der Elternzeit können Mütter und Väter wieder verkürzt arbeiten, darauf besteht ein gesetzlicher Anspruch (§ 15 Abs. 4 Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz – BEEG). Viele Eltern nutzen das als Einstieg. Nach der Elternzeit können Mütter und Väter beim Wiedereinstieg eine Teilzeittätigkeit nach dem Teilzeit- und Befristungsgesetz (TzBfG) beantragen.
- ✓ **Zustimmung:** Der Betrieb muss der Teilzeit zustimmen, wenn er mehr als 15 Arbeitnehmer beschäftigt oder keine betrieblichen Gründe dagegensprechen.
- ✓ **Teilzeitfalle:** Sie haben das Recht, auch mit einem Vollzeitvertrag auf eine Teilzeitstelle zurückzukehren – allerdings ohne rechtlichen Anspruch, die Arbeitszeit später wieder zu erhöhen. Aber: Hat ein Unternehmen einen Vollzeitarbeitsplatz zu besetzen, müssen teilzeitbeschäftigte Arbeitnehmer bevorzugt werden.
- ✓ **Reicht das Geld?** Das Bundesarbeitsministerium bietet unter www.bmas.de einen Teilzeit-Gehaltsrechner zum Herunterladen.

ANSPRUCH AUF EINEN KITA-PLATZ

Kinder ab einem Jahr haben einen Rechtsanspruch auf einen Betreuungsplatz. Doch wegen der großen Nachfrage läuft nicht immer alles so, wie man es sich wünscht.

Was bedeutet rechtlicher Anspruch?

- ✓ Jedes Kind ab einem Jahr hat laut § 24 SGBVIII einen Anspruch auf Förderung in einer Tagespflegeeinrichtung und Kindertagespflege – das hat der Gesetzgeber entschieden.
- ✓ Der Rechtsanspruch bedeutet nicht unbedingt einen Anspruch auf eine bestimmte Kindertagesstätte.
- ✓ Das Gesetz schreibt nicht vor, welche Entfernung zumutbar ist. Auch der zeitliche Umfang ist nicht vom Gesetzgeber geregelt.

Tipps für die Kita-Suche

- ✓ Erkundigen Sie sich beim Jugendamt nach der Vergabe der Plätze. Wird sie über die Behörden geregelt oder über freie Träger?
- ✓ Bewerben Sie sich frühzeitig beim Kita-Träger. Nach einer Zusage sollten Sie sofort den Vertrag unterschreiben.
- ✓ Dokumentieren Sie Absagen, das ist wichtig, falls ein Schadensersatz geltend gemacht werden muss.
- ✓ Gegen einen ablehnenden Bescheid können Sie Widerspruch einlegen, am besten mit anwaltlicher Unterstützung. Rat gibt es beispielsweise unter www.juramama.de oder www.smart-mama.de.
- ✓ Können Sie die Arbeit wegen mangelnder Betreuung nicht antreten, besteht wegen des Verdienstausfalls Anspruch auf Schadensersatz.

DER SCHNELLE MAMI-KOMPASS 2.0



✓ **Im Überblick.** Alles, was Sie als Eltern in den ersten drei Jahren Ihres Kindes wissen müssen – von der Pflege des Babys über den ersten Brei bis hin zur Eingewöhnung in die Kita.

✓ **Nachschlagen.** Kompakte Checklisten informieren darüber, was wichtig ist und was Sie nicht vergessen sollten – gleich ob bei den Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt oder beim Eltern- und Kindergeld.

✓ **Nützlich.** Ein praktischer Ratgeber für alle, die auf den Punkt gebrachtes Know-how suchen.



WG 467 Säuglinge
ISBN 978-3-8338-6545-9



9 783833 865459

www.gu.de