

16. Elternbrief



Essen mit Lust und ohne Stress

„Mehr!“, ertönt es aus einem soßenverschmierten Mund. Katja stutzt. Jessica sitzt bei Papa auf dem Schoß und stellt sich ihr Menü zusammen: Kartoffeln mit Soße und Erbsen. Fleisch? „Nein!“ Gut. Alles mischen? „Nein!“ In Ordnung. Die Erbsen sind widerspenstig, Jessica packt sie mit den Fingern auf den Löffel. Papa nickt. Jessica strahlt und futtert ihre zweite Portion. Katja kann es kaum fassen, denn oft ist Jessica ziemlich wählerisch. Natürlich will sie immer nur „alleine!“ essen. Inzwischen klappt es schon viel besser mit dem Löffel. Mit dem Stück Folie unterm Kinderstuhl ist auch Kleckern und Schmierereien kein Problem. Schwierig für Katja ist, dass Jessica jetzt so vieles nicht essen will und manchmal ihre Portionen sehr klein sind. Ob das für ein Kind im Wachstum reicht?

Kinder, die nicht ständig zum Essen angehalten und genötigt werden, entwickeln ein gutes Gespür für die Mengen, die sie brauchen. Und das ist weniger, als viele Eltern meinen.



Ein knapp zweijähriges Kind ist bestens versorgt, wenn es beispielsweise täglich zwei Tassen Milch, eine Kartoffel, 50 – 100 g Gemüse, einen Apfel, eine Scheibe Graubrot, 1 – 2 gestrichene Esslöffel Fett (Öle, Butter oder Margarine) und zwei- bis dreimal pro Woche ein kleines Stück Fleisch zu sich nimmt.

Damit die Mahlzeiten friedlich und vergnüglich für alle bleiben, hier ein paar einfache Regeln:

- Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen.
- Nehmen Sie es nicht persönlich, wenn Ihr Kind einzelne Nahrungsmittel oder eine ganze Mahlzeit ablehnt.

- Vorlieben und Abneigungen ändern sich. Bleiben Sie gelassen: auch die „Nur Nudeln!“-Zeit geht vorbei.
- Wenn das Kind nur mit dem Essen spielt oder anfängt, es herunterzuwerfen, können Sie seine Mahlzeit ruhig abbrechen: es hat dann keinen Hunger mehr und kann aufstehen.

Und hier noch ein paar Tipps, wie sich die ganze Familie vollwertig ernähren kann:

- Probieren Sie Vollkornprodukte aus: Brot, Nudeln, Kekse, Reis, verschiedenes Getreide – anfangs schmeckt vielleicht noch ungewohnt. Diese Lebensmittel liefern im Gegensatz zu denen aus weißem Mehl viele wichtige Nähr- und Ballaststoffe.
- Es geht auch weniger süß. Egal, ob Zucker, Honig oder alternative Süßmittel: seien Sie sparsam damit.
- Fertigprodukte enthalten meist zu viel Fett, Salz, Zucker (besonders die Produkte für Kinder) und Zusatzstoffe. Lesen Sie doch einmal die Liste mit den Inhaltsstoffen.
- Gesünder sind frische, unverarbeitete Lebensmittel aus der Region, entsprechend der jeweiligen Jahreszeit. Tiefkühlgemüse kann eine zeitsparende Alternative sein.
- Versuchen Sie weniger Fleisch und Wurst auf den Tisch zu bringen. Dass Fleisch unverzichtbarer Bestandteil einer vollständigen Mahlzeit ist, ist genauso ein Märchen wie die Vorstellung, dass „richtiges Essen“ warm sein muss.
- Wenn Sie Schadstoffe vermeiden wollen, sind Sie mit Fleisch aus artgerechter Tierhaltung und Obst und Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau auf der sicheren Seite. Auch gründliches Waschen und Schälen kann den Schadstoffgehalt von Obst und Gemüse verringern.
- Mehrere kleine Mahlzeiten in kürzeren Zeitabständen sind bekömmlicher. Geben Sie also auch ein zweites Frühstück und einen Imbiss am Nachmittag mit Joghurt, Vollkornkekse oder einen Obst- und Gemüseteller. Überhaupt: Obst und rohes Gemüse (Karotten,





Gurken oder Paprika) sind ideal für zwischendurch: Sie liefern viele Vitamine und Mineralien und wirken dazu noch wie eine Zahnbürste.

- Auch kleine Kinder brauchen viel Flüssigkeit – etwa 1 Liter pro Tag. Bieten Sie also häufig Wasser, ungesüßten Früchtetee oder verdünnten Saft an. Sicher möchte Ihr Kind jetzt längst aus der Tasse trinken. Das Trinkfläschchen sollte nun mit Rücksicht auf die Zähne langsam verschwinden. Milch ist übrigens kein Durstlöcher, sondern eine Zwischenmahlzeit.

Wenn Ihr Kind krank ist

Gestern noch ist Lena durch die Gegend gesauert, heute ist sie blass und still, zu nichts hat sie Lust, nichts kann man ihr recht machen. Ob Lena krank ist? Wenn Kinder mit anderen Kindern zusammenkommen, stecken sie sich leicht mal an.



Die klassischen Kinderkrankheiten wie Masern, Mumps, Keuchhusten oder Windpocken kann ein Kind nur einmal bekommen, während es Erkältungs- und Darminfekte mehrmals im Jahr durchmachen kann. So lange, bis der Körper genügend Abwehrkräfte gegen diese Erreger gebildet hat. Erfahrene Großmütter mögen darüber lächeln, aber es ist richtig, gleich Ihre Kinderärztin anzurufen, wenn Sie den Eindruck haben, dass mit Ihrem Kind etwas „nicht stimmt“. **Auch ein medizinischer Ratgeber, in dem Sie vielleicht erst mal nachschlagen, kann den Arztbesuch nicht ersetzen.**

Messen Sie Fieber und notieren Sie, was Ihnen sonst noch auffällt (z.B. Farbe des Stuhlgangs). Sie werden sicher danach gefragt werden.

Viele Krankheiten kündigen sich durch Fieber an, eine gesunde Reaktion des Körpers, die zeigt, dass er seine Abwehrkräfte mobilisiert. Fieber sollte daher nicht vorschnell mit Zäpfchen gesenkt werden. Bis zum Arztbesuch schaffen feuchte Wadenwickel Linderung.

Überhaupt sollten Sie Ihrem Kind keine Medikamente nach Gutdünken geben – auch keine homöopathischen.

Bei leichteren Erkältungskrankheiten wird Ihnen der Arzt vermutlich die guten alten Hausmittel empfehlen: viel Flüssigkeit innen und außen, feuchte Wickel bei Halsschmerzen, bei Husten Feuchthalten der Raumluft und ansonsten viel trinken. Wenn Ihr krankes Kind kaum etwas essen mag, tut es genau das Richtige: Es entlastet seinen Körper von der anstrengenden Verdauungsarbeit.

Manche Kinder kurieren ihre Krankheit durch Schlafen aus, andere sind in dieser Zeit besonders anhänglich und weinerlich. So oder so: Ein krankes Kind bringt den Tagesablauf durcheinander, vor allem dann, wenn beide Eltern berufstätig sind. **Lassen Sie Ihrem Kind Zeit zum Gesundwerden!** Es tut ihm einfach gut, wenn Mutter oder Vater da sind, ihm vorlesen, mit ihm spielen oder malen oder einfach bei ihm sitzen.

Je mehr Väter von ihrem **Recht auf Kinderkrankentage** Gebrauch machen, desto weniger schiefe Blicke wird es geben. Schließlich ist es doch auch für Sie eine gute Gelegenheit, mal richtig ausgiebig mit Ihrem Kind zusammen zu sein.

Vorsorgeuntersuchung

Auch wenn Sie das Gefühl haben, dass alles in Ordnung ist, gehen Sie bitte mit Ihrem Kind hin! Vorsorgeuntersuchungen in diesem Alter sind wichtig, weil mögliche Entwicklungsstörungen jetzt noch rechtzeitig erkannt und behandelt werden können. In einer gründlichen Untersuchung und im Gespräch mit Ihnen macht sich der Arzt oder die Ärztin ein genaues Bild von der körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklung Ihres Kindes. Nutzen Sie diese Chance, denn die nächste Vorsorgeuntersuchung findet erst wieder in zwei Jahren statt.

Auch Milchzähne müssen gepflegt werden

Vanessa stöhnt: „Wieder ein Schlafanzug klatschnass!“ Anna ist kaum zu bremsen, wenn sie auf einem Hocker vor dem Waschbecken steht, mit ihrer Kinderzahnbürste bewaffnet. Genüsslich beißt sie darauf herum, aber manchmal versucht sie auch zu bürsten, so wie Mama. Die übernimmt die letzte Runde. Denn auch Milchzähne müssen gepflegt werden. Sie sind nicht nur die Platzhalter für die bleibenden, sondern sie können auch Karies weitergeben.

In diesem Alter geht es noch nicht um die perfekte Putztechnik, sondern darum, das Kind mit dem regelmäßigen Zähneputzen vertraut zu machen.

Informationen erhalten Sie
beim Zahnarzt Ihrer Wahl





Kind und Beruf

„Mama!“ Jessicas morgendliche Begrüßung bringt den Vater aus dem Bett: schnell die Milch warm machen und die Kaffeemaschine in Gang setzen. Die Mutter saust unter die Dusche, während sich der Vater kauend auf die Suche nach sauberer Wäsche für seine Tochter macht. Die baut inzwischen hingebungsvoll an einem Turm, und als ihr Vater sie schnappt, um sie zu wickeln und anzuziehen, legt sie lautstark Protest ein. Die Mutter trinkt unterdessen ihren Kaffee im Stehen und sucht Jessicas Schmusedecke, Jacke und Mütze zusammen. Jessica bekommt noch einen Zwieback für unterwegs in die Hand gedrückt, ein Küsschen von Papa, und los geht's zur Tagesmutter. Den Tag ohne Hektik zu beginnen – das hat leider wieder einmal nicht geklappt.

Wenn beide Eltern wieder arbeiten, dann dauert es meist eine Weile, bis sich die ganze Familie auf die neue Situation eingestellt hat. Reden wir nicht drum herum: Damit alles einigermaßen reibungslos klappt, muss man einfach früher aufstehen! Manches lässt sich auch schon am Abend vorbereiten, z.B. den Frühstückstisch decken und Kleidung herauslegen.

Zeit einplanen sollten Sie vor allem für den Übergang, den Ihr Kind jeden Morgen zu bewältigen hat: den Abschied von Ihnen und das Sich-Einfinden in sein „zweites Zuhause“.

Das fällt dem einen Kind leichter, dem anderen schwerer. Lena, zum Beispiel, steuert zielstrebig auf das Spielzeugregal zu, kaum dass sie bei Frau Florian, ihrer Tagesmutter, angekommen ist. Florian dagegen mag überhaupt nicht das Hosenbein seines Vaters loslassen. Da hilft nur eins: Geduld haben, bis das Kind zum Abschied bereit ist. Während Vater und Frau Florian vielleicht noch einen Kaffee trinken, beginnt Florian, sich mehr und mehr für die anderen Kinder zu interessieren. Nach einer guten Viertelstunde kann Papa gehen.

Wenn beim Abschied doch manchmal noch Tränen kullern, sind alle Eltern hin- und hergerissen: Sollen sie bleiben, um ihr Kind zu trösten? Natürlich ist es traurig, wenn Mama oder Papa weggeht. Wie gut zu wissen, dass

dann jemand Ihren kleinen Sohn oder Ihre kleine Tochter liebevoll auf den Arm nehmen und trösten wird: „Mama geht jetzt. Nach dem Mittagsschlaf kommt sie wieder. Wollen wir beide ihr vom Fenster aus zuwinken?“

Vor allem berufstätige Mütter haben häufig mit einem schlechten Gewissen zu kämpfen. Ist es nicht zu früh, wieder arbeiten zu gehen? Anja, zum Beispiel, gehen solche Gedanken immer wieder durch den Kopf. Manchmal hat sie das Gefühl, dass ihr Sohn inzwischen in der Krippe mehr zu Hause ist als bei ihr. Denn jeden Nachmittag, wenn sie ihn abholen will, spielt sich ein kleines Drama ab: Maximilian freut sich offenbar kein bisschen, sie zu sehen. Er fängt an zu weinen und will sich nicht anziehen lassen. Anja fühlt sich von ihrem Sohn abgelehnt und bestraft. Dazu besteht aber kein Grund, denn das Weinen von Maximilian ist eher ein Zeichen von Erleichterung: „Endlich bist du wieder da!“

Nur bei Ihnen hat Ihr Kind das Gefühl, sich wirklich „gehen lassen zu können“. Lassen Sie ihm die Zeit, die es braucht, um wieder zu Ihnen zurückzufinden.

Manche Kinder lassen allerdings erst zu Hause „Dampf“ ab, sind quengelig, mit nichts zufrieden, zu nichts zu gebrauchen. Versuchen Sie, es einmal so zu sehen: Ihr Kind hat einen langen Tag hinter sich, hat vieles erlebt. Vermutlich ist es einfach müde. So wie Sie auch.

Haushalt, Kind und Beruf unter einen Hut zu bringen, erfordert viel Kraft. Organisation ist (fast) alles. Reiben Sie sich nicht unnötig damit auf, immer „super“ sein zu wollen. Einem Kind reicht eine ganz normale Mutter. Seien Sie geduldig mit sich und Ihrem Kind.

Es ist nicht einfach, drei Rollen gerecht zu werden. Verlangen Sie nicht, dass alles sofort klappt. Kennen Sie die schöne englische Sitte, erst mal eine Tasse Tee zu trinken, wenn man nach Hause kommt? Das hilft, sich zu entspannen und sich für einen neuen Tagesabschnitt zu sammeln.

Wenn noch ein Baby kommt

Florians Pullover zeigt merkwürdige Ausbuchtungen. „Baby drin!“ Triumphierend zieht er seinen Teddy unter dem Pulli hervor und klettert auf den Schoß seiner Mutter, um zu fühlen, wie das Baby in ihrem Bauch „sich bewegt“. Florian und seine Eltern reden oft über das Geschwisterkind. Er ist einverstanden, dass das Baby sein Gitterbettchen bekommt und weiß auch, dass es – später – mit in seinem Zimmer schlafen wird. Bei der Nachbarin bleiben, solange Mama und Papa im Krankenhaus sind, das möchte Florian nicht – lieber soll die Oma kommen.

Bereits vor der Geburt des Babys mit dem älteren Kind über anstehende Veränderungen zu sprechen, ist ganz wichtig. Wer ungefragt aus seinem Bett ausquartiert wird oder plötzlich über eine Wickelkommode stolpert, wo bisher Platz für Schaukelpferd und Tretauto war, der wird auf den Familienzuwachs nicht gerade gut zu sprechen sein. Aber auch bei noch so guter Vorbereitung wird es immer wieder mal Situationen geben, in denen sich Ihr Erstgeborenes „entthront“ und in die zweite Reihe abgeschoben fühlt.





Eifersucht ist ganz normal

„Sobald ich anfangen, das Baby zu stillen, spielt Bettina verrückt“, stöhnt ihre Mutter. „Sie zerrt an mir rum, schiebt ein Bilderbuch zwischen mich und den Kleinen, und garantiert will sie ausgerechnet dann auch noch eine Flasche. Keine ruhige Minute gönnt sie uns!“

Paul macht nur Faxen, als er mit aufs Familienfoto soll, auf dem man schließlich die glücklichen Eltern, das schlummernde Baby und von Paul nur die Rückseite sieht. Paul und Bettina sind eifersüchtig.

Eifersucht ist eine ganz normale Reaktion darauf, dass man plötzlich „Konkurrenz“ bekommen hat.

Bisher war Ihr Erstgeborenes der Mittelpunkt, jetzt muss es Zeit und Zuwendung seiner Eltern mit einem anderen Kind teilen. Diese Erfahrung werden Sie ihm nicht ersparen können, aber Sie können ihm helfen seine eifersüchtigen Gefühle in den Griff zu bekommen.

Hier einige Tipps:

- Gute Erfahrungen haben Eltern gemacht, die ihr älteres Kind von Anfang an in die Babypflege miteinbezogen haben. Es fühlt sich weniger ausgeschlossen, wenn es auch mal die Windeln holen oder dem Baby den Po eincremen darf. Auch wenn Sie vielleicht befürchten, Ihr Kind gehe zu tapsig mit dem Neugeborenen um: Lassen Sie die beiden sich ruhig näher kommen. Und wenn aus einem liebevoll gemeinten Kuss ein unfreiwilliger Nasenstüber werden sollte, tragen Sie es mit Fassung. Ihr Baby tut es vermutlich auch.



- Wenn die große Schwester den kleinen Bruder mal beißt oder der große Bruder die kleine Schwester mal kräftig kneift, so ist das kein Zeichen von schlechtem Charakter, sondern „nur“ hilflose Wut auf den Eindringling. Schimpfen oder Belehrungen werden es nicht freundlicher stimmen! Erzählen Sie Ihrem Kind von der Zeit,



als es selbst noch ein Baby war: „So haben wir dich auch gebadet, als du klein warst. Jetzt bist du schon groß und kannst uns helfen.“ Sich zusammen Fotos von „früher“ anzuschauen hilft. „Schau mal, hier hat Papa dich auch im Tragetuch getragen!“, lindert den Schmerz, aus dem Nest geschubst worden zu sein.

- Ständig ermahnt zu werden, „Sei doch vernünftig!“ oder „Nimm Rücksicht auf das Baby!“, überfordert ein „großes“ Kind, vor allem, wo es selbst noch so klein ist! Wenn es aber gelobt wird, weil es seinen Apfel ganz allein klein geschnitten hat, wenn es sich seine neuen Schuhe selbst aussuchen oder abends mal ein bisschen länger aufbleiben darf, dann macht es schon mehr Spaß, großer Bruder oder große Schwester zu sein!
- Jedes Kind möchte seine Eltern auch mal ganz für sich allein haben! Jetzt, wo Sie mit dem Baby alle Hände voll zu tun haben, wird es Ihnen vielleicht schwer fallen, auch noch Zeit für Ihr älteres Kind zu reservieren. Versuchen Sie's trotzdem! Sei es bei Unternehmungen am Wochenende, beim Bummel über den Markt oder beim Schlaflied-Singen. Wenn Ihr Kind ab und zu bei Vater oder Mutter auch mal (wieder) die Nummer eins sein kann, wird ihm das helfen, mit gelegentlich aufflackern-der Eifersucht besser fertig zu werden.
- Und schließlich: Auch Freunde und Verwandte können manches zum Familienfrieden beitragen! Verständlich ist es ja: Sobald das Baby da ist, kommen alle vorbei, um sich den neuen Erdenbürger anzusehen. Entzückt beugt sich Tante Maria über das Körbchen und die Große steht ein bisschen abseits und fühlt sich übergangen. Opa hat sie noch kein einziges Mal in die Luft geworfen, wie er das sonst immer tut. Und als Oma dann noch fragt: „Na, freust du dich denn auch, dass du so ein süßes Brüderchen bekommen hast?“, da kann sie nicht anders, als heulend aus dem Zimmer zu rennen. So etwas können Sie verhindern, wenn Sie Ihre Besucher (rechtzeitig) daran erinnern, bei aller Begeisterung über das Neugeborene das ältere Kind nicht zu vergessen. Es ist einfach wichtig, dass sie es – wie bisher – begrüßen, sich mit ihm beschäftigen und auch ihm etwas mitbringen.