

## Themen rund um die U6 (10.-12. Lebensmonat)

Liebe Eltern,  
fast ein Jahr ist seit der Geburt Ihres Kindes vergangen und aus Ihrem Baby wird nun ein Kleinkind. Dies zeigt sich auch in seinem Erkundungsdrang und seiner Neugier, die Welt zu entdecken. Angesichts der vielen Themen, die bei der U6 zur Sprache kamen oder interessant sein könnten, habe ich Ihnen ein kleines Infopaket zusammengestellt. Wenden Sie sich bei Fragen gern an mich oder mein Team.

Aus dem Inhalt:

- 10 Tipps, wie Sie Ihrem Kind beim "Großwerden" helfen
- Die ersten Zähne
- So unterstützen Sie Ihr Kind beim "Selberessen"
- Beispielhafter Speiseplan auf dem Weg zur Familienkost

und weitere Dokumente

## 10 Tipps, wie Sie Ihrem Kind beim „Großwerden“ helfen


---

Durch Anregungen und vielseitige Erfahrungsmöglichkeiten können Sie Ihr Kind darin unterstützen, dass es in seinen neu erworbenen Fähigkeiten immer geschickter und sicherer wird. Allerdings müssen Sie ihm zu seiner „Förderung“ nicht ständig neue Angebote machen und jede Menge Abwechslung bieten. Hier die wichtigsten Tipps, wie Sie Ihr Kind beim Großwerden am besten unterstützen.

---

### 10 Tipps für Eltern

---

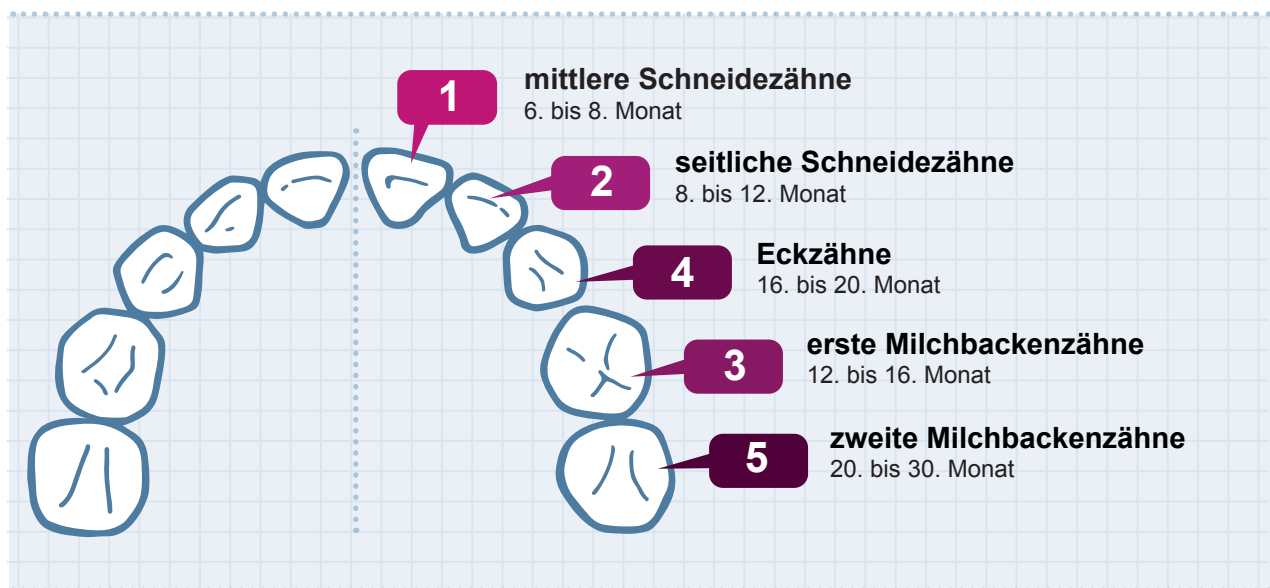
1. Versuchen Sie nicht, Ihrem Kind etwas beizubringen, wozu es noch nicht bereit ist.
  2. Stellen Sie wirklichkeitsnahe Erwartungen an Ihr Kind. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin. Manche Kinder können sich schon früh sehr gut allein beschäftigen, aber ein zweijähriges Kind kann z. B. in der Regel noch nicht über längere Zeit allein spielen.
  3. Stimmen Sie Ihre  Anregungen auf die Interessen Ihres Kindes ab.
  4. Bestärken und loben Sie Ihr Kind, wenn es etwas von sich aus und selbst machen möchte, und freuen Sie sich mit ihm über alles, was es neu gelernt hat.
  5. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sein Können im alltäglichen Leben auch anzuwenden. Jedes eigene Tun stärkt sein Selbstgefühl und gibt ihm Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.
  6. Entmutigen Sie Ihr Kind nicht, wenn etwas nicht gleich klappt. Ermuntern Sie es zu neuen Versuchen und geben Sie ihm, wenn es nötig erscheint, kleine Hilfestellungen.
  7. Helfen Sie Ihrem Kind nur bei den Dingen, zu denen es selbst (noch) nicht in der Lage ist.
  8. Lassen Sie Ihr Kind ruhig auch einmal enttäuscht sein. Kinder müssen lernen, mit  Enttäuschungen und Rückschlägen umzugehen und sich durch sie nicht entmutigen zu lassen. Dies gilt auch, wenn Ihr Kind in seiner Entwicklung verzögert ist oder eine Behinderung hat und es Ihnen vielleicht besonders schwerfällt, seine Enttäuschung bei einem Misserfolg mit anzusehen.
  9. Sagen Sie Ihrem Kind eindeutig und klar, wenn Sie etwas von ihm möchten, und geben Sie ihm nicht zu viele Anweisungen auf einmal.
  10. Bieten Sie Ihrem Kind – vor allem wenn es älter ist – immer wieder Gelegenheit, mit anderen Kindern zu spielen. Gehen Sie auf Spielplätze, laden Sie Kinder zu sich nach Hause ein, lassen Sie es in die Kindertagesstätte gehen.
-

## Wann kommen die ersten Zähne?

**Mit etwa zweieinhalb Jahren ist das Milchzahngewiss vollständig.  
Ab wann und in welcher Reihenfolge die Zähne durchbrechen hier auf einen Blick.**

Die ersten Milchzähne – in der Regel die beiden unteren Schneidezähne – zeigen sich meist im Alter von sechs bis acht Monaten. Mit etwa zweieinhalb Jahren ist das Milchzahngewiss mit insgesamt 20 Zähnen dann vollständig.

Die Infografik veranschaulicht, wie sich das Milchzahngewiss entwickelt:



### Wichtig:

Schon die Milchzähne brauchen sorgfältige Pflege. Denn jeder kranke Zahn bereitet Schmerzen. Milchzähne haben außerdem auch wichtige Aufgaben: Sie sind wichtig für die Nahrungsaufnahme, das Kauen fördert die Ausbildung des Kiefers und – sie sind wichtige Platzhalter für die bleibenden Zähne.

## So unterstützen Sie Ihr Kind beim „Selberessen“

---

Bei den Mahlzeiten zeigt sich meist besonders deutlich, dass ein Kind selbstständiger werden möchte. Doch eigenständig zu essen ist gar nicht so einfach. Die ersten eigenen Essversuche des Kindes können Vater und Mutter ganz schön Nerven kosten.

---

### Zeigen Sie Geduld und unterstützen Sie Ihr Kind:

---

- Versuchen Sie, [↗](#) regelmäßige Essenszeiten einzuhalten.
  - Kinder lieben Rituale. Es sollte möglichst immer an einem bestimmten Platz und in Ruhe gegessen werden, verwenden Sie den gleichen Teller und den gleichen Löffel. Manche Kinder reagieren gerade in der Anfangsphase schon auf kleine Veränderungen mit Unruhe und Abwehr.
  - Lassen Sie Ihr Kind mit Zeit und Ruhe essen, ohne dass dabei zum Beispiel gespielt oder ferngesehen wird.
  - Richten Sie sich nach der Geschwindigkeit Ihres Kindes und lassen Sie es das Essen anfassen und riechen. Allerdings sollte die Mahlzeit auch nicht endlos in die Länge gezogen werden, sondern zeitlich begrenzt sein (etwa 30 Minuten) und ganz klar einen Anfang und ein Ende haben.
  - Ermuntern Sie Ihr Kind zu seinen Essversuchen und loben Sie es, wenn es etwas Neues ausprobiert hat.
  - Achten Sie auf Ihren eigenen Gesichtsausdruck. Wenn Sie Ihrem Kind etwas zu essen anbieten und dabei ganz ernst schauen, wird es kaum verstehen, weshalb es ausgerechnet darauf Appetit und Lust haben soll!
  - Essen Sie gleichzeitig auch etwas und zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie das Essen genießen und Freude daran haben.
  - Geben Sie ihrem Kind zunächst eine kleine Portion und legen dann lieber noch mal nach, wenn es noch Hunger hat. Lassen Sie Ihr Kind selbst eine Portion nehmen und nachnehmen, sobald es sich bedienen kann.
  - Das Kind entscheidet selbst, wie viel es isst. Achten Sie deshalb auf die Hunger- und Sättigungssignale Ihres Kindes. Und wenn es einmal nicht so viel isst, ist das nicht schlimm. Die Essensmenge kann von Tag zu Tag sehr unterschiedlich sein.
  - Falls Ihr Kind aufgrund einer [↗](#) Behinderung oder chronischen Erkrankung Probleme mit dem Greifen oder Schlucken hat: Hier gibt es spezielles Besteck und Geschirr.
  - Den [↗](#) Zähnen zuliebe: Geben Sie Ihrem Kind am besten klares Wasser zu trinken und gewöhnen Sie ihm das Dauernuckeln aus Trinklerntasse (Schnabeltasse) oder Saugerflasche erst gar nicht an!
- 

**Tipp:** Gestehen Sie Ihrem Kind zu, dass es auch einmal etwas nicht mag (oft ab etwa 18 Monaten), oder vielleicht sogar einmal gänzlich streikt. „Machtkämpfe“ nützen nichts und verleiden nur die Freude am Essen. Da Sie Ihrem Kind ausreichend Nahrung anbieten, wird es weder zu wenig essen noch einen Mangel erleiden.

---

## Beispielhafter Speiseplan auf dem Weg zur Familienkost

---

Gegen Ende des ersten Lebensjahres gehen die Milch- und Breimahlzeiten mit der Familienkost allmählich in drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten über. Hier finden Sie beispielhaft, was gegen Ende des ersten Lebensjahres auf dem Speiseplan Ihres Kindes stehen könnte.

---

### Morgens, mittags, abends: die Hauptmahlzeiten

---

#### Frühstück

---

- 25 g (ca. 1/2 Scheibe) Brot (aus fein gemahlenem Vollkornmehl),
- 5 g (ca. 1 TL) Butter oder Margarine,
- 150 ml Vollmilch (3,5 Prozent Fett) aus der Tasse.

Geeignet ist auch ein Frühstück aus Milch, Getreideflocken und Obst.

Alternativ zu diesem Frühstück können Sie Ihrem Kind morgens auch eine Milchmahlzeit geben (250 ml Muttermilch oder Säuglingsmilch).

---

#### Mittagessen

---

Als Mittagessen gibt es eine Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Mahlzeit oder etwas vom Familienessen, wenn die Speisen hierzu geeignet sind: Sie sollten nicht zu fett, schwer verdaulich oder scharf gewürzt sein.

Die Mittagsmahlzeit darf und sollte ruhig etwas „stückiger“ werden. Die Zutaten des Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breis werden nun nicht mehr püriert, sondern lediglich noch etwas zerdrückt. So lernt das Kind richtig zu kauen und kann immer mehr von der Familienkost essen.

---

#### Abendessen

---

Als Abendessen gibt es einen Vollmilch-Getreide-Brei oder Brot mit einer Tasse Milch und Obst oder Gemüse:

- 25 g Brötchen oder Brot,
  - 10 g (2 TL) Frischkäse oder 5 g (1 TL) Butter oder Margarine,
  - 50 g geriebenes Obst oder Gemüse
  - 150 ml Vollmilch (3,5 Prozent Fett) aus der Tasse.
-

---

## Für Zwischendurch: Obst und Getreideprodukte

---

Kleine Zwischenmahlzeiten sind bei Kindern sehr beliebt. Sie werden als zweites Frühstück und nachmittags gereicht. Frisches Obst können Sie geschält gerieben, geraspelt oder in kleineren Stückchen anbieten. Reichen Sie dazu ein Getreideprodukt (zum Beispiel Brot), nach Wunsch mit Butter oder Margarine bestrichen.

---

### Das zweite Frühstück

---

- 50 g Obst oder Gemüse, gerieben. Ist der Hunger groß, können Sie Brot dazugeben:
- 25 g (1/2 Scheibe) Brot oder Brötchen aus fein gemahlenem Vollkornmehl,
- 5 g (1 TL) Butter oder Margarine.

---

### Nachmittags


---

Abwechselnd ein milchfreier Getreideflocken-Obst-Brei oder Brot mit Obst oder Obstsaft (10 g Getreideflocken, Knäckebrot oder Zwieback mit 50 g Obst).

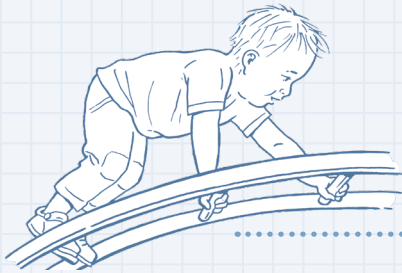
---

### Trinken

---

Zwischendurch und zu den Mahlzeiten sollte Ihr Kind zusätzlich etwas  trinken. Zum Ende der Übergangsphase zur Familienkost wird eine tägliche Trinkmenge von insgesamt etwa 600-700 ml Flüssigkeit empfohlen. Bieten Sie Ihrem Kind bevorzugt Leitungs- oder Mineralwasser in einem kleinen Becher an. Geeignet sind auch ungesüßter Früchte- oder Kräutertee

## Praktische Tipps für eine gute Nacht (1–6 Jahre)

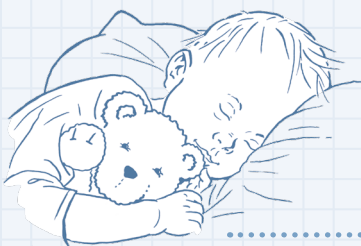


### Bewegung und Anregung am Tag

Anregung und Spielraum für eigene Erfahrungen, vor allem aber viel Bewegung an der frischen Luft sind für Kinder das beste „Schlafmittel“.

### Vor dem Einschlafen zur Ruhe kommen

Spätestens eine Stunde vor dem Schlafengehen sind ruhigere Beschäftigungen angesagt - Vorlesen zum Beispiel, oder Malen, oder einfach Kuscheln.



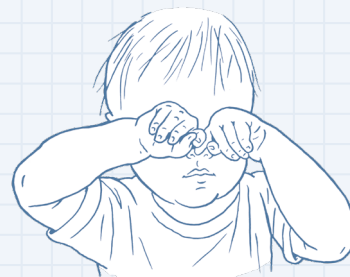
### Hilfreiche Schlafbegleiter

Kuscheltiere, Schnuffeltücher & Co. können eine große Hilfe beim Ein- und Durchschlafen sein und die abendliche Trennung von den Eltern erleichtern.

### Und bei allem:

#### Richtig müde schläft es sich besser!

Sind Kinder nicht richtig müde oder - umgekehrt - übermüdet, können sie nur schwer einschlafen. Achten Sie auf Zeichen von Müdigkeit - Augenreiben zum Beispiel.



## ! Vermeiden Sie diese „Schlafstörer“:

- Licht und Lärm können den Schlaf von Kindern empfindlich stören. Dunkeln Sie den Schlafraum – eventuell bis auf ein Nachtlicht – ab und vermeiden Sie Lärm zur Einschlafzeit.
- Halten Sie die Wohnung, auf jeden Fall Kinder- und Schlafzimmer, rauchfrei.
- Keine anregenden Getränke wie Cola, Eistee und Ähnliches für Kinder.
- Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten am Abend und beenden Sie das Essen mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen.
- Kein Fernsehen, Smartphone oder Tablet in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen.

## Sicherheits-Check Kleinkindalter (1-3 Jahre)

Die wichtigsten Sicherheitshinweise für das Kleinkindalter. Überprüfen Sie, wo noch Sicherheitsvorkehrungen notwendig sind oder Ihre besondere Aufmerksamkeit gefordert ist.

Zutreffendes bitte ankreuzen

- |   |                             |                               |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| • Alle Steckdosen sind mit einer Kindersicherung versehen.  | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Schnüre und Kabel sind alle aus dem Bereich des Kindes entfernt. Elektrogeräte werden stets nach Gebrauch weggeräumt.                             | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Fernseher, Regale und Kleinmöbel sind kipp sicher befestigt.  | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Fenster und Balkontüren sind mit Kindersicherungen versehen.  | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Die Treppe ist mit einem Schutzgitter versehen.   | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Der Herd hat ein Herdschutzgitter.  | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Putz- und Reinigungsmittel sowie andere giftige Substanzen (z.B. Lampenöle) werden kindersicher aufbewahrt (Oberschränke).                        | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Medikamente sind stets im Arzneischränk verschlossen (in mindestens 1,60 m Höhe).   | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Plastiktüten werden außer Reichweite des Kindes aufbewahrt.   | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Es gibt keine herumliegenden Zigaretten, Tabakpäckchen oder gefüllte Aschenbecher in der Wohnung.   | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Es gibt keine giftigen Pflanzen in Haus und  Garten.           | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Der  Gartenteich ist mit einem kindersicheren Zaun eingezäunt. | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Regentonnen und andere Wasserbehälter sind mit Deckel oder Gitter fest verschlossen.  | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Gartenwerkzeuge und -geräte sind kindersicher untergebracht.  | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Das Grundstück ist sicher eingefriedet und kann von dem Kind nicht allein verlassen werden.   | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |



## Umgang mit Medien: 0-3 Jahre

---

Kleine Kinder wollen vor allem ihr Umfeld mit allen Sinnen erkunden und sich viel bewegen. Aber auch erste, wohldosierte Erfahrungen mit Medien kommen gut an.

---

### Babys

---

Im ersten Lebensjahr beschäftigen sich Kinder am liebsten damit, die Dinge um sie herum zu hören, zu sehen, zu schmecken, zu riechen, zu fühlen - kurz: mit allen Sinnen zu erforschen und zu erfahren.

---

- Schon Babys hören gern entspannende, fröhliche Musik, zum Beispiel aus Spieluhren.
  - Babys lauschen gern den Geräuschen um sie herum, vor allem Stimmen. Zu viele oder zu laute Geräusche (zum Beispiel durch einen laufenden Fernseher) oder „Dauerberieselung“ durch Musik können aber auch schnell zu viel werden. Achten Sie auf die Reaktionen Ihres Babys (Weinen, Quengeln, Unruhe) und sorgen Sie für ausreichend Ruhe.
  - Mit Bildschirmmedien wie Fernsehen, DVD-Player, Tablet oder auch Smartphone können Babys noch nichts anfangen. Geben Sie Ihrem Kind direkte Zuwendung, sprechen und spielen Sie mit ihm.
  - Ab etwa sechs, sieben Monaten werden Bilderbücher interessant. Schauen Sie sie mit Ihrem Baby an, erzählen Sie ihm, was es sieht, und lesen Sie ihm einfache Geschichten vor.
- 

### Kleinkinder

---

Kleinkinder genießen es, gemeinsam mit Vater, Mutter oder einem älteren Geschwisterkind Bücher anzuschauen, vorgelesen zu bekommen und einfache Geschichten oder Lieder von Kassette und CD zu hören.

---

- Schauen Sie mit Ihrem ein- oder zweijährigen Kind so oft wie möglich gemeinsam Bilderbücher an, erzählen Sie ihm, was es dabei alles zu sehen gibt, und lesen Sie ihm regelmäßig etwas vor, zum Beispiel einfache Gute-Nacht-Geschichten.
  - Halten Sie sich beim Hören von Kassette oder CD in der Nähe auf, sodass Sie jederzeit ansprechbar sind. Behalten Sie Ihr Kind im Auge und beobachten Sie seine Reaktionen, ob es zum Beispiel verängstigt wirkt.
-

- 
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das, was es sieht oder hört - zum Beispiel über bekannte und neue Figuren, über Farben usw. Geht es beispielsweise in einem Bilderbuch oder einer Hörkassette um die Begriffe „hinauf- und hinabgehen“, so ist es sinnvoll, diese Wörter bei passender Gelegenheit direkt erfahrbar zu machen („Wir gehen jetzt die Treppe hinauf!“).
- 
- Bedenken Sie, dass zu viele Reize auf einmal (geräuschvolles Elektrospielzeug plus Hörkassette, Fernseher plus Geschrei aus dem Nebenraum) Ihr Kind überfordern und zu Überreizung führen können.
- 
- Kindgerechte Musik muss nicht eigens für die Kleinen hergestellt sein. Suchen Sie etwas aus, was auch Ihnen persönlich gefällt, denn gemeinsames Tanzen oder Mitsingen ist für Kinder der Hit.
- 
- Auch Kleinkinder sollten besser noch nicht fernsehen. Auch aus anderen Angeboten wie zum Beispiel digitalen Spielen auf PC, Tablet oder Smartphone ziehen sie noch keinen Nutzen.
- 
- Bei älteren Geschwistern in der Familie lässt es sich manchmal kaum vermeiden, dass das Kleinkind mit den Großen „mitschaut“. Achten Sie dann aber besonders darauf, was sich die Kinder ansehen, und bleiben Sie dabei. Bei Sendungen, die für ganz Kleine ungeeignet sind oder auf die Ihr jüngeres Kind unruhig oder verängstigt reagiert, sollten Sie für ein attraktives Gegenangebot für das Jüngere sorgen („Das ist jetzt nur was für große Kinder, aber ich lese dir inzwischen eine ganz lange Geschichte vor, die ist nur für dich.“)
-