



Wegweiser für „junge“ Familien in Heidenheim

Wer? Was? Wo?  
Wann?  
Wie?



Stadt Heidenheim

## Kinder lernen, was sie im Leben erfahren.

Wenn ein Kind immer kritisiert wird, lernt es zu verurteilen.  
Wenn ein Kind in Feindseligkeit lebt, lernt es zu streiten.  
Wenn ein Kind ständig beschämt wird, lernt es, sich schuldig zu fühlen.  
Wenn ein Kind Toleranz erlebt, lernt es, tolerant zu sein.  
Wenn ein Kind Ermutigung erfährt, lernt es, zuversichtlich zu sein.  
Wenn ein Kind Zuneigung erfährt, lernt es, gerecht zu sein.  
Wenn ein Kind Sicherheit erlebt, lernt es zu vertrauen.  
Wenn ein Kind sich angenommen weiß, lernt es Selbstvertrauen.

Wenn ein Kind Anerkennung und Freundschaft erfährt,  
lernt es, Liebe auf der Welt zu finden.

Freya Pausewang

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	4
Vor der Geburt	5
Was brauchen wir?	11
Ämter und Gelder	19
Gesundheit	27
Familienleben	37
Freizeit	45
Kinderbetreuung	55
Ihre Seite	72

## Wo und was?

### Impressum

**Herausgeber:** Stadt Heidenheim  
www.heidenheim.de

**Redaktion, Konzeption,  
Gestaltung, Text und Satz:**

Büro h2a Heidenheim  
Am Ugental 37, 89518 Heidenheim  
h.klein@h2-a.de

**Recherche, redaktionelle Mitarbeit:**

Franziska Jantke, Heike-Karla Klapper  
**Gelesen von:** Dr. med. V. Riedel und  
Hebamme Susanne Schmickat

**Fotografie:** Helga Klein  
**Druck:** Druckerei Wolf Heidenheim  
2. Auflage Dezember 2005

Gedruckt auf Profisilk 135 g/m<sup>2</sup>  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck,  
auch auszugsweise nur mit  
Genehmigung des Herausgebers.

Texte „Entwicklungs Kalender“  
mit freundlicher Genehmigung von  
www.urbia.de ©Urbia.com AG





Liebe „junge“ Eltern,

vieles wird sich in den kommenden Tagen für Sie verändern. Der Tagesablauf, Lebensrhythmus, Gewohnheiten und die Gestaltung von Arbeitszeit und Freizeit müssen neu überdacht werden – und es wird viele Fragen zu vielen Themen geben.

In Heidenheim haben wir uns den hohen Anspruch gesetzt, besonders familiengerecht zu sein. Für fast alle Fragen rund um das neugeborene Leben gibt es mittlerweile Publikationen, Hinweise oder Beratungsstellen. Doch diese zu finden, ist oftmals nicht ganz einfach – oder man weiß gar nicht, dass es so etwas überhaupt gibt.

Mit unserem „Familienwegweiser“ wollen wir Ihnen zusammengefasst und ergänzt durch einen Leseteil über die ersten 12 Monate des jungen Lebens möglichst viele Informationsquellen und den direkten Bezug in Heidenheim für „junge Eltern“ aufzeigen – wobei sich „jung“ nicht auf das Lebensalter bezieht, sondern auf die Tatsache, dass die Geburt bevorsteht oder sich gerade erst ereignet hat.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie alles Glück dieser Erde.  
Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Bernhard Ilg'. The signature is fluid and cursive.

Bernhard Ilg  
Oberbürgermeister der Stadt Heidenheim



## Vor der Geburt

Ihr Kind wächst heran – und es dauert vielleicht nur noch ein paar Tage, bis es zur Welt kommt. Was wird wohl werden? Auf alle Fälle ist es eine Zeit ganz großer Veränderungen. Vielleicht sollte man es einfach nur ganz pragmatisch sehen: Für viele Mütter ist es erst einmal wichtig, „dass der Bauch weg ist“. Schön, sich wieder frei bewegen zu können, der Rücken tut bald nicht mehr weh – und Frau kann sich wieder ohne Probleme im Bett umdrehen. Wunderbar, sich einfach wieder normal zu fühlen. Doch jetzt steht erst einmal der große Augenblick der Geburt vor der Tür. Angst? Auch wenn es manchmal in den Tagen vor der Geburt nicht den Anschein hat – Ihr Baby wird ganz sicher kommen. Wo soll es auch hin?

## Wer?

### Hebammen in der näheren Umgebung:

Bühler Marie-Luise  
Am grasigen Weg 12  
89537 Giengen  
Telefon 07322 23102

Burkhardt Cornelia  
Immergrünweg 1  
89524 Bolheim  
Telefon 07324 7910

Rückl-Bachter Anita  
Heinrich-Schütz-Weg 8  
89423 Gundelfingen  
Telefon 09073 3617

Schlumpberger Anne  
Anhauser Straße 39  
89547 Dettingen  
Telefon 07324 2414

Funk Gabriele  
Volkmarsbergstraße 2  
73447 Oberkochen  
Telefon 07364 410340

Keine Bedenken müssen Sie zum Beispiel wegen der medizinischen Versorgung haben. Krankenhaus, Hebamme und Kinderärzte stehen bereit, um Ihnen bei einem der normalsten Vorgänge des Lebens zur Seite zu stehen. Nehmen Sie auf alle Fälle rechtzeitig Kontakt zu einer Hebamme Ihres Vertrauens auf. Entscheiden Sie rechtzeitig, ob Sie eventuell eine Hausgeburt bevorzugen und sprechen Sie sich dabei am besten mit Ihrem Arzt ab. Und vergessen Sie bei all der Aufregung und der Konzentration auf sich und Ihr Baby auf alle Fälle Ihren Partner nicht. Die meisten Väter sind wesentlich aufgeregter als Sie – und was noch schlimmer ist: Sie, die Männer, sind zur absoluten Untätigkeit verdammt. Und das unter Umständen über viele Stunden hinweg. Also haben Sie auch mit „ihm“ ein wenig mehr Geduld als sonst!

### Hebammen (Klinikum Heidenheim) für die Nachsorge zu Hause:

Bernath Anka  
Telefon 07321 961960

Emberger Sonja  
Telefon 07321 558556

Jungnickel Karin  
Telefon 07321 943644

Fluhrer Renate  
Telefon 07328 4701

Feldmaier Anja  
Telefon 0170 1857893

Maier Simone  
Telefon 0172 8951772

Müller Edda  
Telefon 07354 448

Nikolic Anna  
Telefon 0171 7095227

Peschke Melanie  
Telefon 0174 1423236

Sautter Clarita  
Telefon 07328 6853

Schlehuber-Cvetkovic Marica  
Telefon 07321 480676

Schmickat Susanne  
Telefon 07362 920496

Wiesenfarth Irene  
Telefon 07322 931444

## „Doch, ich freue mich darauf!“

„Schwangerschaft und Geburt – wie wird es wohl sein? Was wird passieren? Wird der oder die Kleine mein ganzes Leben, alle meine Ideale, meine Gewohnheiten umwerfen? Werde ich überhaupt noch Zeit haben für mich, meinen Partner, mein Leben? War die Entscheidung richtig oder muss ich zweifeln? Nein, es ist gut so, wie es ist.“

## Wo?

### Kranken- und Geburtshäuser:

Klinikum Heidenheim  
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Schloßhausstraße 100  
89522 Heidenheim  
Telefon 07321 33-2242

Kinder- und Jugendmedizin  
Telefon 07321 33-2272

Die Adressen der im Klinikum angestellten Hebammen können Sie über das Klinikum Heidenheim erfahren.

### Das brauchen Sie für die Zeit im Krankenhaus:

Nachthemden, vorne zu öffnen (3 – 4 Stück)  
Still-BHs und Stilleinlagen (2 Stück)  
Still-/Gesundheitskissen  
Packung sterile Einlagen  
Bademantel oder Morgenrock  
Hausschuhe, Toilettenartikel,  
Kosmetik

### Das brauchen Sie für den Weg nach Hause:

Wickelbody / Flügelhemdchen Gr. 56  
Jäckchen / Shirt Gr. 56  
Strampelhöschen / Overall Gr. 56  
Ausfahrgarnitur mit Mütze  
Windel (Einweg- oder Mullwindel)  
Frotteehöschen Gr. 56  
Babydecke  
Autosicherheitssitz Gr. 0,  
evtl. mit Sitzverkleinerer und Sonnendach





Napoleon Natan Nathan Nathanael Nathaniel Navid Nayan Neal Neil Neivin Nelson Nelles Neo Nepomuk Nero Nicandro Nick Nico Nicodemo  
 Nicolaus Nicolas Nicolai Niels Nikita Niklas Niko Nikodemus Nikol Nikolaus Nils Nimet Nino Noah Noa Noel Norbert Norman Normen Norris  
 Nuran Nada Nadia Nadina Nadine Nadinka Nadja Nadjeschda Nafia Naima Nancy Nane Nanette Nannerl Nannette Nanni Naomi Naomy Nastasia  
 Nastjanka Nata Natalia Natalie Nathalie Natascha Notassja Neeske Neisa Nele Nella Nelli Nelly Nessie Nesrin Nettschen Netti Nicola Nicole Nicki  
 Nicky Nicoletta Nicolette Nicoline Nicolie Nikolaetta Nikolina Nikoline Nila Nina Ninette Nissie Nissy Nixie Noa Noelle Noemi Nora Norberta Norberte  
 Norbertha Norberthe Nordica Norma Nuria  
 Obert Odell Oden Odin Odo Odolf Odysseus Olaf Ole Oleg Oli Oliver Olivier Omar Onnan Onno Onnond Orinaldo Orazio Orlan Orlando Ormen Ornard  
 Orson Oscar Osgood Oskar Oswald Otger Othello Othmar Otmart Otmund Otto Otwin Ove Owe Owen Odilia Olave Olga Olive Olivia Ollie Olva Olympie  
 Oola Ophelia Orane Orania Orla Orlanda Orlande Ornella Orsina Orsine Orsola Orsolya Ortelia Orva Ottilia Ottilie Oxana  
 Paavo Pablo Pacey Paco Palmira Pancratius Pankratz Paolo Paplo Pascal Pascual Pasquale Patrick Paul Paule Paulus Pawel Paxon Paxton Pedro Peer  
 Penrad Pepi Pepin Pepino Peppi Peppin Per Peter Petrus Pharamond Phil Philipp Philippe Piero Pierre Pietro Pio Pippin Piret Pirmin Pit Pius Pollard  
 Prisko Palmira Paloma Pamela Pamelina Pandora Paola Patricia Patrizia Paula Pauletta Paulette Paulina Pauline Pawla Pearl Peggy Penelope Penny  
 Pepi Petra Philine Philina Philippa Philippe Philippine Philomela Philomele Philomena Philomene Phinchen Phoebe Pia Pia-Marie Pilar Prisca  
 Priscilla Priska Priszilla  
 Radbert Radomil Rafael Raffael Raffaello Rahul Raimond Raimondo Raimund Rainald Rainer Raik Ralf Ralph Rambert Ramon Ramsay Ramses  
 Ramsey Ramzey Ramzi Randy Ranier Raoul Raphael Rasiel Rawdon Raymon Raymond Raymund Reamonn Reginald Régis Reimar Reimund Reiner  
 Reinhard Reinhold Reinold Remo Renald Renault Renato Rene René Reto Rex Reynold Ricardo Rich Richard Richmond Rick Rickard Rickey Rickie  
 Ricky Rico Risto Rob Robert Roberto Robin Rocky Rod Rodd Raddie Roddrick Roddrick Roddy Roderic Roderich Rodge Rodger Rodhlann Rodi Rodman  
 Rodmond Rodmund Rodney Rodolf Rodolfo Rodolph Roger Rogj Rol Roland Rolando Rolf Rolfe Rollan Rolland Rollie Rollin Rollo Rolof Rolph Rolt  
 Roman Romano Romek Romeo Ron Ronald Ronaldo Ronny Roswald Roswall Roswell Roth Rouven Rowe Rowland Roy Ruben Rudi Rüdiger Rudolf  
 Rudolfo Rudolph Rudy Ruggero Rupert Ruppert Ruprecht Ruskin Ruven Rabea Rabia Rachel Rachele Rachil Radmila Radmilla Radomila Raffaella  
 Rahel Raina Rama Ramona Ramonda Raphaela Raphaele Raymonda Raymonde Ratua Rea Rebecca Rebekka Recha Regina Regine Regula Renata  
 Renate Ria Riana Rica Ricarda Richarda Rickie Ricky Rieke Rikchen Rike Rilla Riile Rillette Rita Ro Roberta Roberte Robertina Robina Robine Raddie  
 Roddy Roderica Rodericka Rola Rolanda Rolande Romana Romhilda Romhilde Romilda Romilde Romy RONALDA RONALDE RONNIE RONJA RONNY ROSA  
 ROSALBA ROSALIE ROSALINDE ROSAMUNDE ROSANNA ROSE ROSELLA ROSELLINA ROSEMARIE ROSEGRETHE ROSI ROSINA ROSINE ROSITA ROSWITA ROSWITHA ROTERICA  
 Rownan Roya Roxana Roxane Roxanne Rhea Rudella Rudelle Rut Ruth  
 Sacharja Saddique Saladin Saladino Salentin Salim Saloma Saloman Salamone Salvador Salvator Salvatore Sam Sami Sammy Samuel Samy Sandra  
 Sascha Saverio Schorsch Scipio Scipione Searl Sean Searle Sebastian Sebastiano Seid Selby Selim Semjon Senad Sepp Seppel Seppel Seppi Sergej  
 Sergio Sergius Sesto Severin Severinus Severus Sevim Sewell Seymour Sidney Siegfrid Siegfried Siegmund Sigfrid Sigfried Siggigi Sigismund Sigismund  
 Sigmond Sigmund Sigwald Silvester Silvio Silivius Simeon Simon Sinan Sisto Siward Sixt Sixtus Skrolan Sobek Solomon Somerled Sönke Sonke Sonny  
 Soren Sören Spangler Sprague Spiros Spyridon Spyros Stanek Stanley Stanislaus Stefan Steffen Stein Stephan Stephen Steve Steven Suleiman Sven  
 Swen Sylwester Sabina Sabine Sabrina Sally Salome Salvina Salwa Samantha Samira Sandy Sandra Sandria Sandrina Sandrine Sanne Sanetra  
 Saphira Sahara Sara Sarah Sascha Saskia Sasna Saxona Scarlet Scarlett Selima Selina Selma Serafin Serafina Seraphin Seraphina Seraphine Serfine  
 Serhilda Serhilde Serilda Serilde Shalina Shalyna Shana Shania Shanice Shantala Sharleen Sheryl Shirley Sharon Sheyla Sibilla Sibille Sibylla Sibylle  
 Sigfreda Sigfrieda Sigfriede Sigrid Sigrun Silja Silka Silke Silvana Silvetta Silvette Silvia Silvina Simona Simone Simonetta Simonette Sinja Sinje Sina  
 Sissi Sofia Sofie Solvig Sonia Sonja Sophia Sophie Soreen Sorren Stefana Stefania Stefanie Steffi Stella Stephania Stephanie Stina Stine Suleima  
 Susanna Susanne Suse Susen Susi Svana Svea Svenja Swantje Swea Swenja Sylke Sylvia Sylvie  
 Taavi Tabaluga Tancred Tarek Tarik Tarzan Tassilo Tasso Tayrese Ted Teddic Tedman Tedmund Tedric Terenz Terry Thabo Thaddäus Thaisen Thassilo  
 Thees Theo Theobald Theodor Theodorick Theodorick Thibout Thomas Thor Thorben Thorsten Thoralf Thure Tibbald Tiberio Tiberius Tibor Till Tillmann  
 Tilmann Tilo Timo Tim Timon Timothy Tino Tiobaid Tiran Tito Titus Tizian Tiziano Tjorven Tobj Tobia Tobias Toffel Tom Tomas Tomaso Tamke Tomke  
 Tommy Toni Tonio Torge Torben Torsten Traugott Travis Tristan Ty Tybalt Tycho Tychon Tyson Tyrone Tabea Talida Talika Tamar Tamara Tamira Tania  
 Tanita Tanja Tanjura Tara-Ann Tatiana Tatjana Terese Teresa Tereza Thobita Thea Theodora Theres Theresa Therese Theresia Theresina Thery Tia Thilde  
 Tiana Tibelda Teite Timea Tina Tinchen Tine Tinette Tizio Tiziana Tokessa Toni Tonja Tosca Toska Trine Trix Trixi Tru Trudchen Trude Trudel Trudi Trudie  
 Trudy Tyra  
 Uda Ugo Ugalino Uhand Uland Ulf Uli Ulixes Ullri Ulrich Ulricho Ulysses Umberto Urban Urbano Urbanus Urias Uriel Urjia Urs Ursinus Ursio  
 Ursus Uto Utto Uve Uvo Uwe Uwo Uda Udele Udella Udelle Uka Ula Ulita Ulitta Uljana Ulla Ulli Ulrica Ulrika Ulrike Ulva Undine Urania Urith Ursel  
 Ursina Ursine Ursula Urte Uschi Uta Ute  
 Valdemar Valdimar Valdimiro Valdis Valentianus Valentin Valentiniano Valentino Valentinus Valentius Valerian Valerianus Valerio Valerius Vasco Veit  
 Verner Vico Victor Victorian Victorianus Victorinus Vike Viktor Viktorin Vilmas Vincent Vincenz Vincenz Vincenzo Vinezzen Vinzent Vinzent Virgil  
 Vital Vitale Vitalis Vito Vittorio Vladimir Vollert Vulkan Volker Volkher Volkmar Volkmer Volmar Volney Von Vala Valborga Valburga Valda Valentina  
 Valentine Valeria Valeriana Valeriane Valerie Valeri Valeska Valida Valerien Vanadis Vanessa Vania Vanja Vanni Varinka Velda Velma Velay Venus  
 Veneta Venetia Venetta Vera Verena Verone Veronika Vicky Victoria Victorina Victorine Viktoria Viktorin Viktorina Viktorine Vina Vineta Vinka  
 Viola Violet Violetta Violetta Virginia Virginie Vittoria Vivian Vroni  
 Wagner Wain Waine Waldemar Waldo Waldomar Waldron Wally Walmond Walmund Walt Walter Walters Walther Wanja Wanko Waring Warmond  
 Warmund Warner Warne Warren Warrick Warwick Warnke Wassilie Wat Wayne Weimer Wenceslas Welf Wendel Wendelin Wendell Wenzel Werner  
 Wernher Werther Wicief Wiclif Wilbur Wilfer Wilfert Wilfred Wilfrid Wilfried Wilhelm Willem Willi William Willow Willy Wilmer Wilmot Wim  
 Windemuth Windsor Winemar Winfred Winfrid Winfried Winmar Winmar Winsor Winston Winthrop Wirt Wirth Witas Witt Witter Witton Wladimir  
 Wladisla Woitech Wolf Wolfe Wolfgang Wolfram Wolter Wulf Wum Walborga Walburg Walburga Walburge Walda Waldburg Walli Wally Walpurgis  
 Waltraud Wanda Wandie Wandis Wanja Warda Warenka Welda Wencke Wenda Wendeline Wendy Wenke Wiba Wibeke Wibke Wiebke Wigberta  
 Wileen Wilf Wilfreda Wilfreida Wilfrieda Wilfiede Wilhelma Wilhelmina Wilhelmine Willa Wilma Winifred Winifrieda Winnie Winny Winola Winona  
 Xander Xaver Xaverius Xaviera Xandra Xaveria Xaverine Xenia Xena  
 Yamil Yan Yannic Yannick Yannis Yasin Yehudi Yorik York Yul Yule Yven Yves Ywan Yamina Yara Yaren Yasmin Yasmina Yasmine Yelena Yola Yolanda  
 Yuria Yvette Yvonne  
 Zacharias Zachary Zadoc Zelig Zeljko Zenobio Zero Zeus Zino Zlatko Zoe Zorro Zyrrus Zaida Zaina Zara Zarah Zeider Zeldia Zena Zenobia Zenzi  
 Zerelda Zerla Zerlina Zerline Zilli Zina Zoe Zorra



Was brauchen wir?



### Es ist soweit!

Ihr Baby ist nun zu Hause und Sie sind vielleicht ebenso glücklich wie unsicher: Machen wir auch alles richtig? Geben wir unserem Kind alles, was es braucht? Kann ich es richtig pflegen?

Vertrauen Sie Ihrer Intuition: Man lernt sehr schnell zu verstehen, was das Baby gerade möchte und benötigt. Bald können Sie seine verschiedenen Gesichtsausdrücke und Lautäußerungen richtig einschätzen. Und haben Sie keine Angst, Sie könnten dem Baby unabsichtlich wehtun, weil es doch noch so zerbrechlich wirkt. Man kann ein Baby – ob beim Baden, Wickeln oder Hochheben – ruhig beherzt anfassen, es ist nicht aus Glas. Dies gilt vor allem für die Väter, die anfangs oft große Scheu haben, sich an der Säuglingspflege zu beteiligen. Überhaupt ist Vertrauen in sich und in die neue Situation so entscheidend wie nie.

### Ein wenig Zeit für sich selbst

Ihr Baby ist vom ersten Tag an die Hauptperson in der Familie, um die sich jetzt fast alles dreht. Das muss so sein, denn es ist schließlich das hilfloseste Familienmitglied und hat ganz elementare Bedürfnisse, die befriedigt werden müssen. Doch oft ist es für die Eltern schwer, ihre eigenen Bedürfnisse stark zurückzuschrauben. Oft waren Mütter und Väter lange Zeit berufstätig, konnten ihre Hobbys pflegen und frei über ihre Zeit bestimmen. Damit der Wechsel in das neue Leben nicht zur persönlichen Härte wird, gibt es nichts Wichtigeres als täglich etwas Zeit für sich selbst zu haben. Seien Sie in diesem Punkt egoistisch!

### Das Baby – ein individuelles Wesen

Ihr Baby ist zwar erst kurze Zeit auf der Welt, aber es kann jetzt schon eine ganze Menge: Es verfügt über viele angeborene Verhaltensweisen, die Erwachsene längst verlernt haben. Ein Kind hat auch vom ersten Tag an schon einen unverwechselbaren Charakter und vor allem einen eigenen Willen. Es hat auch etwas in den Augen, in seinem Blick, das man schwer benennen kann. Etwas Altes, Wissendes und sehr Individuelles. Und nie sind zwei Babys derselben Eltern gleich in ihrem Verhalten und ihren Lautäußerungen, ihrem Gesichtsausdruck, ihren Vorlieben und Abneigungen.

## Was brauchen wir?

### Das brauchen Sie für die Grundausrüstung:

Moltontücher (4 Stück)  
Windeln (Einweg- oder Mullwindeln) (24 Stück)  
Frotteehöschen (10 Stück)  
Wickelbody / Flügelhemdchen (6 Stück)  
Jäckchen / Shirts (6 Stück)  
Strampler / Overall (6 Stück)  
Mützen / Sonnenhut (2–3 Stück)  
Ausfahrgarnituren (2 Stück)  
Schlafanzüge (2–4 Stück)  
Söckchen (2–6 Paar)  
Kratzfäustlinge (2 Paar)

### Das brauchen Sie für daheim:

Wiege oder Stubenwagen, Bett  
Matratze / Matratzenschoner  
Wasserdichte Einlagen (2 Stück)  
Spannbetttücher, Babywärmflasche  
Oberbett 80 x 80 bzw. 100 x 135 cm  
Bettwäsche-Garnituren 80 x 80 bzw. 100 x 135 cm  
Bettdeckenhalter  
Babynestchen  
Babyhimmel mit Himmelstange  
Schlafsäckchen (2 Stück)  
Krabbeldecke  
Funk-Babysitter / Babyphone  
Lammfell  
Spieluhr, Mobile, Schmusetier, weiches Greifspielzeug  
Babywippe

### Das brauchen Sie für unterwegs:

Kinderwagen mit Zubehör  
Wasserdichte Einlagen 40 x 50 cm (2 Stück)  
Spannlaken  
Kinderwagen-Deckbett  
Bettwäsche-Garnituren 80 x 80 cm (2 Stück)  
Bauchtrage / Tragetuch  
Autosicherheitssitz Gr. 0



### Zu sehr verwöhnen?

Viele Eltern glauben, man könne ein Baby zu sehr verwöhnen. Man kann jedoch ein Baby im ersten Lebensjahr gar nicht verwöhnen. Es hat nur die elementaren und lebenswichtigen Bedürfnisse nach Nahrung, Wärme, Liebe, Zärtlichkeit und Nähe. Davon gibt es kein Zuviel, nur ein Zuwenig. Lassen Sie Ihr Kind nicht schreien und umsonst nach Ihnen rufen, auch wenn Sie noch so müde sind. Kuschneln und schmuse Sie mit ihm so oft wie möglich. Und auch wenn Sie sein Zimmer noch so schön eingerichtet haben: Es braucht kein schickes Zimmer, sondern Ihre Nähe.

### Eine Frage der Ernährung

Stillen ist das Beste für Ihr Baby! Muttermilch ist nicht nur ganz optimal auf die Ernährungsbedürfnisse des Babys abgestimmt, auch der Körperkontakt mit der Mutter erzeugt eine ganz besondere Innigkeit und fördert die Beziehung zwischen Mutter und Kind. Nicht immer klappt das Stillen von Anfang an gut. Zur Beruhigung: Nur zwei bis drei Prozent aller Mütter können wirklich nicht stillen. Und auch Frühgeborene können heute erfolgreich gestillt werden, was ihren Start in die Welt sehr erleichtert.

Wenn Sie stillen und trotzdem zufüttern müssen, verwenden Sie eine so genannte Pre-Nahrung, die der Muttermilch sehr ähnlich ist. Vorher sollten Sie jedoch versuchen, die eigene Milchmenge dem Bedarf des Kindes anzupassen, was in fast allen Fällen möglich ist. Möchten Sie nicht stillen und das Kind ausschließlich mit der Flasche ernähren, wählen Sie teiladaptierte Nahrung, die reichhaltiger und sättigender ist. In den ersten zwei bis drei Lebensmonaten trinkt das Baby etwa fünf Fläschchen / Stillmahlzeiten pro Tag.

## Was brauchen wir?

### Das brauchen Sie für die Pflege:

Wickelkommode mit Wickelaufgabe  
Baby-Badewanne mit Wannentänder oder Wannenaufsatz / Bade-Wickelkombination  
Rutschfeste Badewanneneinlage  
Badethermometer  
Geteilte Waschschüssel  
Mullwaschlappen (6 Stück)  
Badetücher / Kapuzen-Badetuch (3 Stück)  
Baby-Haarbürste / Kamm  
Baby-Nagelschere (ab 4. Woche)  
Wickeltasche oder -rucksack  
Baby-Fieberthermometer / Fiebertestsauger  
Windeleimer mit Deckel  
Reinigungs- und Pflegeartikel  
wie z.B. Reinigungstücher, Baby lotion/-öl, Creme

### Für Essen und Trinken:

Evtl. Milchpumpe  
Evtl. Milchflasche mit Sauger (6 Stück)  
Evtl. Tee flasche mit Sauger (2 Stück)  
Evtl. Flaschenbürste und Saugerbürste  
Evtl. Flaschentänder  
Flaschenwärmer  
Thermosflasche / Thermobox  
Sterilisationsmöglichkeit  
Beruhigungssauger (2-4 Stück)  
Frotteelätzchen (6-8 Stück)  
Evtl. Babywaage  
Mullwindel als „Spucktuch“ (3 Stück)

### Wickelmöglichkeiten – während der Öffnungszeiten

C & A  
August-Lösch-Str. 1

Modehaus Reinhard  
Hauptstr. 47

Kaufhaus Steingaß  
Eugen-Jaekle-Platz 2

Schloss-Arkaden Heidenheim  
Karlst. 12





### Wichtige Körperpflege

Ein wichtiger Tipp zur Körperpflege: In unserer allergiebelasteten Zeit ist es von ganz entscheidender Bedeutung, dass Sie so wenig Pflegemittel wie möglich an Babys Haut lassen. Denn fast in allen sind Konservierungsstoffe, Parfums, Stabilisatoren, Emulgatoren usw. enthalten. Ein Baby braucht nur einmal pro Woche gebadet zu werden, und zwar nur mit klarem Wasser und mit sonst gar nichts. Tägliches Baden zerstört den Säureschutzmantel der Haut, der auch Krankheitserreger abwehrt.

Zur Reinigung des Pos verwendet man lauwarmes Wasser, beim großen Geschäftchen zusätzlich Kleenextücher, die man in Pflanzenöl tunkt. Man kann dazu Sonnenblumen- oder Maiskeimöl aus dem Supermarkt nehmen, das ist preiswert und, weil es ein Nahrungsmittel ist, garantiert frei von kosmetischen Zusatzchemikalien. Vor Wundtheit schützt tägliches Strampeln des Babys mit freiem Po, mindestens eine Viertelstunde. Ist es doch passiert, hilft sehr häufiges Windelwechseln und die gute alte Zinksalbe. Man kann aber auch Muttermilch auf die wunde Stelle streichen. Zudem hilft lauwarmes Föhnen des Pos der Haut abzuheilen.



### Impfungen

In den ersten zwei Monaten stehen die U2 (3. bis 10. Lebenstag) sowie die U3 (4. bis 6. Lebenswoche) auf dem Programm. Nicht versäumen! Lassen Sie sich bitte die Eintragungen, die Ihr Kinderarzt macht, genau erklären, damit Sie hinterher nicht verunsichert sind.

Ab dem 3. Lebensmonat kann gegen Diphtherie, Keuchhusten, Hib, Polio, Hepatitis B und Tetanus geimpft werden. Und ab vollendetem 12. Lebensmonat auch gegen Masern, Mumps und Röteln.

## Vorsorge?

U1	Nach der Geburt	Kontrolle der Hautfarbe, Atmung, Muskeltätigkeit, der Reflexe und des Herzschlags
U2	3.–10. Lebenstag	Prüfung des Entwicklungszustandes, u.a. Haut, Organe, Sinnesorgane, Skelett, Nervensystem, Stoffwechsel
U3	4.–6. Lebenswoche	Organfunktionen, Ernährungszustand, Hüftgelenke, Gehör
U4	3.–4. Lebensmonat	Motorik, Skelett, Nervensystem; erste Schutzimpfungen
U5	6.–7. Lebensmonat	Reaktionen der Sinnesorgane, Beweglichkeit; weitere Impfungen
U6	10.–12. Lebensmonat	Prüfung der Augen, Ohren und Muskeln, Sprachentwicklung, Bewegungskontrolle; Impfstatus
U7	21.–24. Lebensmonat	Augen und Ohren, Sprachentwicklung, Bewegungskontrolle
U8	43.–48. Lebensmonat	Organfunktionen, Geschicklichkeit, Sprachentwicklung, soziale Entwicklung, Impfstatus
U9	60.–64. Lebensmonat	Organfunktionen, Geschicklichkeit, Sprachentwicklung, Schulfähigkeit, Impfstatus
U10	13.–15. Lebensjahr	Skelett, Wachstum, körperliche Entwicklung, Pubertätsentwicklung, psychisches Befinden, Impfstatus

*„Ich fühle mich wie Moses, der die Kinder Israels durch die Wüste führt und auf der Flucht vor den Ägyptern am Ufer des Roten Meeres landet. Er fleht zum Himmel und tatsächlich schaut Gott aus den Wolken und sagt:  
„Warum jammerst du, Moses? Höre also: Ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht: Ich werde das Meer teilen, damit dein Volk trockenen Fußes ins Gelobte Land kann.“  
„Großartig“, sagt Moses, „und die schlechte Nachricht?“  
„Ich brauche erst die Umweltverträglichkeitsprüfung eines unabhängigen Sachverständigen!“*

Autor unbekannt





### Behördengänge für junge Eltern

Kaum sind die Anstrengungen der Geburt geschafft, sind einige Behördengänge und Antragsformulare zu bewältigen, um die gesetzlichen Vorgaben zu erfüllen und die eventuell möglichen Unterstützungen zu erhalten.

### Standesamt

Das Standesamt ist nach der Geburt die erste Anlaufstelle. Wurde das Kind im Krankenhaus geboren, übernimmt mit Einverständnis der Eltern meist die Klinik direkt die Mitteilung an das Standesamt. Bei Hausgeburten, Niederkünften im Krankenwagen oder außer Haus benötigt man eine Bestätigung über die Geburt vom Arzt, vom Notarzt oder von der Hebamme. Mit der Bescheinigung muss das Neugeborene dann beim Standesamt angemeldet werden. Das Standesamt gibt die Informationen schließlich an das Einwohnermeldeamt weiter.

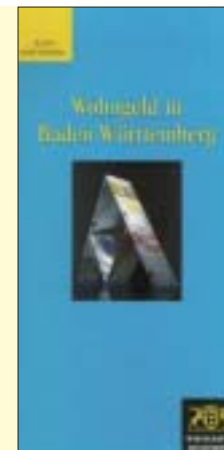
### Einwohnermeldeamt der Stadt oder Gemeinde

Das Standesamt informiert das Einwohnermeldeamt in der Regel automatisch von der Geburt. Maßgeblich für das zuständige Einwohnermeldeamt ist die Stadt oder Gemeinde, in der das Kind seinen Wohnsitz haben wird. Dort wird der neue Bürger in die Einwohnerliste aufgenommen. Möchte man für Auslandsreisen einen Kinderausweis beantragen, kann man dies beim Bürgeramt der Gemeinde erledigen. Auch für neue Lohnsteuerkarten ist das Einwohnermeldeamt zuständig.

### Arbeitsamt

Für das Kindergeld ist das Arbeitsamt zuständig. Das Kindergeld ist schriftlich bei der Familienkasse des Arbeitsamtes zu beantragen, das für den Wohnsitz oder den Aufenthaltsort der Eltern zuständig ist. Dort sind die Nachweise hinsichtlich der Kinder einzureichen. Für Angehörige des öffentlichen Dienstes und Empfänger von Versorgungsbezügen ist der Dienstherr, der Arbeitgeber beziehungsweise der Träger der Versorgung zuständig. Das Arbeitsamt hält Antragsvordrucke bereit und gibt auch Auskünfte über die gesetzliche Kindergeldregelung. Wer sich im Internet informieren möchte, kann dies tun unter <http://www.arbeitsamt.de/hst/services/merkblatt/index.html>

## Was und wo?



### Broschüre „Wohngeld nach dem Wohngeldgesetz“

Herausgeber:  
Presse- und Informationsamt der Bundesregierung  
11044 Berlin

Diese Broschüre ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung. Sie wird kostenlos abgegeben.



### Beantragen des Kinderausweises

Bürgeramt Heidenheim  
im Rathaus, Erdgeschoss  
Grabenstraße 15  
89522 Heidenheim  
Telefon 07321 327-300  
Telefax 07321 327-686

für Postsendungen:  
Stadt Heidenheim  
Bürger- und Standesamt  
Postfach 1146  
89501 Heidenheim

Sie benötigen die Geburts- oder Abstammungsurkunde  
Ihres Kindes und ab dem 10. Lebensjahr 2 Lichtbilder.  
Gebühr 6 Euro.

### Bekomme ich Erziehungsgeld?

Anspruch auf Erziehungsgeld haben grundsätzlich alle (leiblichen) Eltern oder der Eltern-  
teil mit Sorgerecht, unter besonderen Umständen auch Großeltern. Der Antragsteller muss  
die deutsche Staatsangehörigkeit besitzen oder im Besitz einer Aufenthaltserlaubnis sein  
und seinen Wohnsitz in Deutschland haben. Des Weiteren muss der Antragsteller/die An-  
tragstellerin überwiegend für das Kind sorgen, d.h., es darf keine oder keine volle Erwerbs-  
tätigkeit ausgeführt werden. Dies ist der Fall, wenn die regelmäßige wöchentliche Arbeits-  
zeit 30 Stunden nicht überschreitet. Letztendlich entscheidend sind allerdings die  
Einkommensgrenzen. Bei Mehrlingen und für jedes weitere im Bewilligungszeitraum ge-  
borene Baby wird für jedes Kind Erziehungsgeld gezahlt. Der Antragsteller kann zwischen  
zwei Zahlungsformen wählen: der so genannten Regelleistung und dem Budget.

### Landeserziehungsgeld

In Baden-Württemberg, Bayern, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen und Thüringen kann  
im Anschluss an das Bundeserziehungsgeld Landeserziehungsgeld bezogen werden. Höhe,  
Dauer und die Voraussetzungen sind allerdings unterschiedlich.

In Baden-Württemberg können Sie Erziehungsgeld bei der Landeskreditbank Karlsruhe  
beantragen.



### Erziehungsgeld, Elternzeit – Das neue Bundeserziehungs- geldgesetz für Eltern mit Kindern ab Geburtsjahrgang 2001

Informationen über Erziehungsgeld und Elternzeit:  
Wer bekommt Erziehungsgeld? Wo wird es beantragt? Welche  
Einkommensgrenzen gibt es? Wer kann Elternzeit (frühere Be-  
zeichnung: Erziehungsurlaub) beantragen? Welche Fristen sind  
zu beachten? Bis zu welcher Stundenzahl ist Teilzeitarbeit in der  
Elternzeit zulässig? Welche Voraussetzungen gibt es für den An-  
spruch auf Verringerung der Arbeitszeit in der Elternzeit? Diese  
und viele andere Fragen beantwortet diese Broschüre. Sie bietet  
zudem wichtige Adressen und den Text des neuen Bundes-  
erziehungsgeldgesetzes. Stand: Herbst 2002.  
Bezugsadresse siehe „Leitfaden zum Mutterschutz“.



### Mutterschutzgesetz Leitfaden zum Mutterschutz

Diese Broschüre gibt Ihnen als Arbeitnehmerin und Arbeitgeber im  
ersten Teil einen umfassenden Überblick über den Mutterschutz so-  
wie über Ihre Rechte und Pflichten. Anhand des Stichwortverzeich-  
nisses werden Sie sich schnell zurechtfinden können. Im zweiten  
Teil der Broschüre können Sie den vollständigen Text des  
Mutterschutzgesetzes, die Mutterschutzrichtlinienverordnung und  
Auszüge aus den geltenden Vorschriften der Reichsversicherungs-  
ordnung nachlesen.

Herausgeber:  
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend  
11018 Berlin  
Bezugsstelle:  
Postfach 20 15 51  
53145 Bonn  
E-Mail: [broschuerenstelle@bmfjsfj.bund.de](mailto:broschuerenstelle@bmfjsfj.bund.de)

# Förderpass der Stadt Heidenheim

## 1. Wer erhält einen Förderpass?

Familien und Einzelpersonen, deren Einkommen die Einkommensgrenzen des Wohngeldgesetzes unterschreitet und deren Hauptwohnsitz in Heidenheim ist. Das Familieneinkommen ist nach dem Wohngeldgesetz die Summe der Jahreseinkommen der zum Haushalt rechnenden Familienmitglieder. Als Jahreseinkommen gilt die Summe aller positiven Einkünfte im Sinne des Einkommenssteuergesetzes (EStG). Neben diesen positiven Einkünften gehören auch insbesondere folgende steuerfreie Einnahmen zum Jahreseinkommen:

- steuerfreie Zuschläge für Sonntags-, Feiertags- oder Nacharbeit
- Lohn- und Einkommensersatzleistungen (z.B. Arbeitslosengeld, Arbeitslosenhilfe, Krankengeld)
- Einkünfte aus geringfügigen Beschäftigungsverhältnissen
- Renten mit dem vollen Betrag
- wiederkehrende Unterhaltszahlungen

Abzüglich bestimmter Beträge wie z.B. Werbungskosten, Freibeträge für bestimmte Personengruppen usw. Die detaillierten Regelungen zur Berechnung der Einkommensgrenzen ergeben sich aus dem Wohngeldgesetz und den hierzu bestehenden Ausführungsbestimmungen in der jeweils geltenden Fassung. Bei besonders gelagerten Härtefällen kann ein Förderpass ausnahmsweise auch dann ausgestellt werden, wenn die Einkommensgrenzen des Wohngeldgesetzes überschritten sind.

## 2. Welche Vergünstigungen werden gewährt?

### Museen

Freier Eintritt in alle städtischen Museen für Erwachsene, Jugendliche und Kinder.

### Opernfestspiele, Naturtheater, SASSE Theater

50%ige Ermäßigung auf die Eintrittsgelder.

### Theaterring, Meisterkonzerte

20%ige Ermäßigung auf Einzeleintrittskarten, Schülerkarten, Abonnements.

### Stadtbibliothek

Jeder Förderpassinhaber erhält auf Antrag kostenlos einen Leseausweis.

### Waldbad

50%ige Ermäßigung auf eine Saisonkarte (inkl. Familiensaisonkarte).

### Aquarena

- Kinder unter 6 Jahren zahlen bis zu einer Badezeit von 2 1/2 Stunden keinen Eintritt. Bei einer Badezeit von 4 Stunden/Tageskarte/Freizeitkarte für Bad und Sauna wird der Badepreis für unter 6jährige um 1,00 € ermäßigt
- Jugendliche im Alter von 7 bis 17 Jahren erhalten eine Ermäßigung auf den Badepreis/Tageskarte/Freizeitkarte für Bad und Sauna in Höhe von 1,00 €
- ab 18 Jahren wird der Badepreis/Tageskarte/Freizeitkarte für Bad und Sauna um 1,50 € ermäßigt.

### Lehrschwimmbäder

Freier Eintritt in die Lehrschwimmbäder Schnaitheim und Mergelstetten.

### Kindergärten

20%ige Ermäßigung auf den Elternbeitrag.

### Integrationskurse

50%ige Ermäßigung auf den Eigenanteil.

### Kinderschutzbund

25%ige Ermäßigung auf die Kursgebühren.

### Volkshochschule, Haus der Familie

25%ige Ermäßigung auf die Kursgebühren. Dies gilt nicht, wenn Beiträge von den Krankenkassen oder Dritten ganz bzw. teilweise übernommen werden. Studienfahrten und dergleichen werden nicht ermäßigt.

### Musikschule

50%ige Ermäßigung auf die Gebühren. Diese Ermäßigung kann mit der bestehenden Geschwister- und Mehrfächerermäßigung kombiniert werden.

### Öffentlicher Personennahverkehr (ÖPNV)

Förderpassinhaber erhalten pro Jahr 12 Gutscheine à 3,00 € für eine Chipkarte der Heidenheimer Verkehrsgesellschaft (HVG). Diese Gutscheine werden nicht gewährt, wenn der Förderpassinhaber bereits von anderer Stelle vergünstigte ÖPNV-Fahrkarten erhält.

### Stadtranderholung

Die Kosten für die Teilnahme an einer Stadtranderholungsmaßnahme werden für Förderpassinhaber pro Kind und Tag um 4,00 € ermäßigt.

### Eltern-Kind-Kurse des Deutschen Roten Kreuzes

25%ige Ermäßigung auf die Kursgebühren bei der Teilnahme an einem Eltern-Kind-Kurs des Deutschen Roten Kreuzes (DRK).

### Kernzeitenbetreuung an Grundschulen

20%ige Ermäßigung auf das Betreuungsentgelt, sofern das Betreuungsentgelt nicht von Dritten (z.B. Jugendamt) übernommen wird.

### Vereine

Vereinsmitglieder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres erhalten eine Ermäßigung in Höhe von 10,00 € im Jahr auf den Vereinsmitgliedsbeitrag.

## 3. Wie erhält man einen Förderpass?

Der Förderpass wird auf Antrag bei der Stadtverwaltung Heidenheim – Produktbereich Wohngeld – Zimmer Nr. 406-409, Grabenstraße 15, in 89522 Heidenheim ausgestellt. Dort können auch die Gutscheine für die Chipkarte der HVG beantragt werden. Gutscheine für die Chipkarte erhalten Personen ab 12 Jahren.

Jedes Familienmitglied ab 6 Jahren erhält einen gesonderten Pass. Kinder unter 6 Jahren werden in die Förderpässe der Erziehungsberechtigten eingetragen. Zur Antragsstellung benötigen Sie folgende Unterlagen:

- Je ein Lichtbild von jedem Familienmitglied (Rückseite bitte mit Namen versehen)
- Einkommensnachweise (siehe 1)
- Sozialhilfe- und Wohngeldbescheid
- Identitätsnachweise der Familienmitglieder (Personalausweise oder Reisepässe)

## 4. Gültigkeitsdauer

Die Gültigkeitsdauer des Förderpasses beträgt vom Tag der Ausstellung an 1 Jahr. Die Gültigkeitsdauer der Gutscheine ist beschränkt auf die Laufzeit des Förderpasses, welcher bei Busfahrten mitgeführt werden muss.

Bei Ausstellung eines Förderpasses werden die Vergünstigungen vom Tag der Ausstellung an gewährt, mit Ausnahme der Ermäßigung auf den Elternbeitrag. Im Falle des Verlustes des Förderpasses oder der Gutscheine für die Chipkarte wird kein Ersatz geleistet. Nach Ablauf der Gültigkeitsdauer ist eine Verlängerung des Förderpasses auf Antrag um jeweils ein weiteres Jahr möglich, falls die Voraussetzungen dafür noch vorliegen.

## 5. Sonstiges

Ein Rechtsanspruch auf die Ausstellung von Förderpässen besteht nicht. Es handelt sich um eine Freiwilligkeitsleistung der Stadt Heidenheim, die jeweils im Rahmen der dafür bereitgestellten Haushaltsmittel gewährt wird.

Die Art und Höhe der Vergünstigungen des Förderpasses können durch Gemeinderatsbeschluss jederzeit erweitert, eingeschränkt und zurückgenommen werden.

Der Förderpass ist nicht übertragbar.

Der Förderpass ist unverzüglich zurückzugeben, wenn der Inhaber des Passes aus der Stadt Heidenheim wegzieht oder die Voraussetzungen für die Ausstellung nicht mehr erfüllt werden.

**Broschüre:**  
**Informationen für Mütter und Väter**

Herausgeber:  
Sozialministerium Baden-Württemberg  
Schellingstraße 15  
70174 Stuttgart

Hier finden Sie vieles zu den Themen

- Mutterschaftsleistungen
- Mutterschutz
- Bundeserziehungsgeld
- Landeserziehungsgeld
- Programm „Mutter und Kind“
- Erziehungsurlaub / Elternzeit
- Alterssicherung
- Familienlastenausgleich
- Unterhaltsvorschuss
- Bundesstiftung Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens

- Landesstiftung Familie in Not
- Erkrankungen (Krankengeld bei Erkrankung des Kindes)
- Entlastungen in besonderen Lebenslagen
- Mütterkuren des Müttergenesungswerks
- Weiterbildungen
- Erholungen
- Landesfamilienpass
- BahnCard / Baden-Württemberg-Ticket
- Landeswohnungsbauprogramm
- Erwerb und Bau von Wohneigentum (steuerliche Erleichterungen)
- Wohngeld
- Familie und Beruf
- Kinderbetreuung
- Beratungsangebote und ein umfangreiches Adress- und Stichwortverzeichnis.



Alle hier aufgeführten Broschüren erhalten Sie im Bürgeramt bzw. an der Infotheke im Rathaus.

Literatur zum Thema „Lebensphasen des Babys und junge Familien“ finden Sie in der Stadtbibliothek Heidenheim in einer eigens dafür eingerichteten Themenecke.

Stadtbibliothek im Elmar-Doch-Haus  
Hauptstraße 34  
Tel.: 07321 3274321



Gesundheit





## EINEN MONAT ALT

Ihr Baby kann jetzt vielleicht schon flüchtig lächeln – auf ein richtiges Lächeln müssen Sie aber noch bis zum Alter von drei Monaten warten. Ihr Baby kann außerdem für kurze Zeit einen Gegenstand mit den Augen fixieren und natürlich auch die Gesichter der Eltern genauer anschauen. Das Baby strampelt, wenn es auf dem Rücken liegt, und führt unwillkürlich die Hand zum Mund. Es horcht auf, wenn man mit ihm spricht, und erschrickt bei lauten Geräuschen.



# Wo?

## Das Schlafproblem

Vielleicht gehören Sie zu den glücklichen Eltern, deren Kind schon mit sechs Wochen durchschläft. Wenn nicht, ersparen Sie sich, wenn möglich, das nächtliche Aufstehen, denn nichts zehrt mehr an der Lebensenergie, vor allem der der Mutter. Lassen Sie Ihr Kind also (in einem eigenen Nestchen) in Ihrem Bett schlafen. Wenn Sie das Kind stillen, brauchen Sie sich lediglich zu ihm hinzuneigen und können anschließend gleich weiterschlafen. Und gleichen Sie die schlafarmen Nächte aus, wenn Sie auch mal tagsüber, wenn das Baby schläft. Nutzen Sie diese Zeit bitte nicht für Erledigungen oder die Hausarbeit. Die kann ruhig mal liegen bleiben.



### Kinderärzte:

Dietz, I. Dr. med.  
Bergstraße 7  
07321 26688

Hartmann, M. Dr. med.  
Bahnhofsplatz 9  
07321 24990

Metz, O. Priv. – Doz. Dr. med. habil.  
Christianstraße 1  
07321 20049

Blickle, K. Dr. med.  
Schnaitheimer Str. 17  
07321 42456

### Im Notfall:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst  
Giengen  
07321 943646

Ärztlicher Notfalldienst  
Heidenheim Stadt – Mittelrain –  
Mergelstetten – Oggenhausen  
07321 943333  
Notruf 112

### Giftnotruf

Bei Vergiftungserscheinungen,  
zum Beispiel durch Putzmittel,  
Medikamente oder Chemikalien,  
ist schnelle Hilfe wichtig.  
Telefon 0761 19240

### Apotheken in Heidenheim:

Apothek am Ottilenberg  
Schnaitheimer Str. 15  
89520 Heidenheim  
Tel. 07321 44099

Apothek-Mergelstetten  
Weilerstr. 24  
89522 Heidenheim  
Tel. 07321 51721

City-Apothek  
Grabenstr. 16  
89520 Heidenheim  
Tel. 07321 23031

Heckental-Apothek  
Rueckertstr. 23  
89518 Heidenheim  
Tel. 07321 43377

Hirsch-Apothek  
Brenzstr. 33  
89518 Heidenheim  
Tel. 07321 21600

Kapell-Apothek  
Kapellstr. 1  
89520 Heidenheim  
Tel. 07321 64323

Karl-Olga-Apothek  
Karlstr. 8  
89518 Heidenheim  
Tel. 07321 23025

Kloster-Apothek  
Krankenhausstr. 2  
91719 Heidenheim  
Tel. 09833209

Mittelrain-Apothek  
Grünwaldplatz 3  
89520 Heidenheim  
Tel. 07321 91303

Rathaus-Apothek  
Am Rathaus 11  
89520 Schnaitheim  
Tel. 07321 9677-0

Schiller-Apothek  
Wilhelmstr. 7  
89518 Heidenheim  
Tel. 07321 43461

Schloss-Apothek  
Hauptstr. 51  
89522 Heidenheim  
Tel. 07321 22030

Sonnen-Apothek  
Buehlstr. 20  
89522 Heidenheim  
Tel. 07321 23314

Zanger-Berg-Apothek  
Sudetenstr. 9  
89518 Heidenheim  
Tel. 07321 43660

Zentral-Apothek  
Eugen-Jaekle-Platz 12  
89518 Heidenheim  
Tel. 07321 21824

Zoeppritz-Apothek  
Zoeppritzstr. 1  
89522 Heidenheim  
Tel. 07321 52511



### Keine übertriebene Angst

Vom zweiten bis vierten Lebensmonat ist, statistisch gesehen, das Risiko für einen plötzlichen Kindstod (SIDS) am höchsten. Zwar ist er die häufigste Todesursache bei Babys, die Wahrscheinlichkeit ist jedoch gering, wenn Sie Folgendes beachten: Ihr Kind darf bis etwa zum Alter von acht Monaten nachts nicht auf dem Bauch liegen. Packen Sie Ihr Baby nachts nicht zu warm ein. Keine Daunebetten, die Schlafsäcke sollten aus Naturmaterialien und nicht aus Synthetik sein, damit kein Wärmestau entsteht. Auch das beliebte Lammfell sollte man sich für das ältere Baby aufheben. Das Zimmer muss nachts nicht geheizt werden, am besten lässt man (auch im Winter) das Fenster gekippt. Stillen reduziert ebenfalls SIDS. Ein besonderer Risikofaktor beim SIDS ist das Rauchen während der Schwangerschaft und auch danach. Also bitte nie in der Wohnung!

Es gibt auch Systeme, die Babys Schlaf überwachen. Doch die Überwachung allein reicht nicht: Man muss auch lernen, wie man bei einem Baby eine Beatmung vornimmt, bis der Notarzt eintrifft.

Sie sind jetzt als Eltern schon fast „alte Hasen“. Die erste Unsicherheit hat sich gelegt, das Wickeln klappt mit links und Sie kennen Ihr Baby schon sehr gut.

### ZWEI MONATE ALT

Babys Welt gliedert sich allmählich in Bewegtes und Unbewegtes, in Menschen und Dinge. Seine Aufmerksamkeit kann sich schon einige Zeit auf eine Sache konzentrieren. Sprechen und spielen Sie mit dem Baby, wenn es eine solche Aufmerksamkeitsphase hat. Nach einigen Minuten jedoch, wenn sein Blick abwesend oder sein Verhalten quengelig wird, zeigt es, dass es für dieses Mal genug hat. Lassen Sie es dann auf jeden Fall in Ruhe.

### Homöopathie: Erste Hilfe für Ihr Kind in Notfällen

#### Bienen- oder Wespenstich

Ein Notfall tritt dann ein, wenn das Kind in den Mund oder Hals gestochen wurde. Rufen Sie den Notarzt und versuchen Sie, den Stachel zu ziehen. Alle fünf Minuten Apis geben, bis der Stich nicht mehr anschwillt. Dem Kind Eiswürfel zum Lutschen geben und eine Kompresse aus Eis auf die Schwellung drücken. Falls Apis nicht wirkt, stoppt Ledum die Schwellung.

#### Fieber, Krampfanfall

Während Sie den Arzt anrufen, Cuprum metallicum geben. Das Fenster weit öffnen.

#### Verbrennung

Verbrannte Haut unter kaltes, fließendes Wasser halten, 10 bis 15 Minuten lang. Bei stechenden Schmerzen bis zu fünfmal im Fünf-Minuten-Takt Urtica urens geben, bei Sonnenbrand Cantharis.

#### Wunden

Blutergüsse und Schnittwunden heilt Arnika. Chamomilla besänftigt unerträgliche Schmerzen. Ledum wirkt bei Stichverletzungen. Staphisagria beschleunigt die Heilung auch nach Operationen.

Auch die Behandlung mit homöopathischen Medikamenten hat ihre Grenzen. Sie sollten immer dann einen Kinderarzt hinzuziehen, wenn es Ihrem Kind schlechter geht, als das bei den alltäglichen Erkrankungen üblich ist.



### Die orale Phase

Das Baby kann inzwischen auch seinen Kopf drehen, wenn es ein Geräusch hört. Oft wandert jetzt auch die eigene Hand des Säuglings in den Mund, es beginnt die so genannte orale Phase: Die Welt wird besonders gern mit dem Mund wahrgenommen. Dort liegen nämlich beim Baby die meisten Sinneszellen, viel mehr als in den Fingern. Darum sollte man ein Kind nicht daran hindern, Dinge (die ungefährlich sind) in den Mund zu stecken.

### Wenig Schlaf

Inzwischen haben Sie wahrscheinlich schon einige schlafarme Nächte hinter sich. Haben Sie keine Schuldgefühle, wenn Sie Ihr schreiendes Kind in manchen Momenten am liebsten auf dem nächsten Flohmarkt verscherbeln möchten. Solche Augenblicke kennen alle Eltern, vor allem im ersten Lebensjahr des Kindes. Viele Kinder schlafen erst mit einem Jahr wirklich gut durch, manche aber schon mit sechs Wochen. Beides ist normal und es ist ein wenig Glückssache für die Eltern.

## Wie und was?



### Stillen

Nicht alle Frauen können oder wollen ihr Kind sechs Monate lang stillen.

Wer das Fläschchen gibt, kann dem Kind ebenfalls Geborgenheit und Nähe vermitteln, auch die Väter haben hiermit die Chance einer innigeren Beziehung zum Kind.

Industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrungen enthalten alle Nähr- und Vitalstoffe, die Ihr Baby benötigt. Sie werden nach strengen Vorschriften hergestellt. Normale Kuhmilch muss erst so aufbereitet werden, dass sie für Säuglinge bekömmlich ist. Sie enthält zu wenig Fett und zu viel Eiweiß. Bei den Säuglingsmilchnahrungen wird zwischen „Säuglingsanfangsnahrung“ und „Folgenahrung“ unterschieden. Der Muttermilch am ähnlichsten sind die Anfangsnahrungen mit dem Zusatz „Pre“. Sie enthalten wie

die Muttermilch als einziges Kohlenhydrat Milchzucker (Laktose), sind dünnflüssig und sättigen nicht so anhaltend wie stärkehaltige Milch. Nach den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund können sie dem Kind nach Bedarf gefüttert werden, es kann damit nicht überfüttert werden.

Säuglingsmilchnahrungen mit der Ziffer „1“ sind dickflüssiger und sättigen mehr als „Pre“-Nahrungen. Außer Milchzucker enthalten sie einen geringen Anteil Stärke. Halten Sie sich hierbei an die vorgegebene Anzahl der Mahlzeiten oder kontrollieren Sie regelmäßig das Gewicht Ihres Babys, sonst kann es zu einer Überfütterung kommen. Säuglingsmilchnahrungen sollten nur Milchzucker und Stärke enthalten. Es bringt keine Vorteile für den Säugling, wenn noch Maltodextrine (Mehrfachzucker) oder

Haushaltszucker (Saccharose) zugesetzt ist.

Folgemilch hat mehr Ähnlichkeit mit Vollmilch als „Pre“-Nahrung, daher darf sie erst ab dem 5. Monat gegeben werden. Eine Umstellung von Säuglingsmilchnahrung auf Folgemilch ist möglich, aber nicht notwendig. Vitamine und Spurenelemente sind in allen Säuglingsmilchnahrungen ausreichend enthalten, daher sollen den Fläschchen keine weiteren Zusätze wie Saft, Obst oder Haferflocken beigegeben werden.

Babys mit einem hohen Allergierisiko, also solche, deren Eltern und Geschwister bereits Allergiker sind, sollten von Anfang an eine spezielle hypoallergene Säuglingsnahrung (H.A.-Nahrung) bekommen. Das Saugen – egal ob an der Brust oder der Flasche – ist für den Säugling enorm wichtig, da es sowohl den Kreislauf als auch die Gehirnentwicklung fördert.

Daher sollte aus dem Löfflein im Sauger, wenn man die Flasche kopfüber hält, nicht mehr als ein Tropfen pro Sekunde fallen. Ein wenig Anstrengung tut dem Kind gut.

Das oberste Gebot bei der Ernährung Ihres Babys ist Hygiene. Alles, was Sie zur Herstellung der Nahrung benötigen, muss einwandfrei sauber sein. Fläschchen und Sauger müssen nach jedem Gebrauch gründlich gereinigt und täglich ausgekocht oder sterilisiert werden. Nicht getrunkene Reste dürfen dem Baby nicht noch einmal gegeben werden. Gesunde Säuglinge müssen in den ersten vier bis sechs Monaten zusätzlich zur Milch nichts trinken. Sollte dies bei heißem Wetter oder bei Fieber doch notwendig sein, so nehmen Sie am besten abgekochtes Leitungswasser oder kohlenstofffreies Mineralwasser.



### Erfahrungsaustausch und Kontakt

Viele Eltern fühlen sich spätestens jetzt durch das Kind arg eingeeengt, fast eingesperrt. Was hier am besten hilft: Melden Sie sich und das Baby in einer Krabbelgruppe an, wie sie Familienbildungsstätten oder Kirchengemeinden anbieten. Auch andere Angebote, wie zum Beispiel PEKIP, ein Babymassage-Kurs oder das Babyschwimmen, verschaffen Kontakte, um sich auszutauschen („Haus der Familie“).



#### Haus der Familie Familienbildungsstätte Heidenheim e.V.

Das Haus der Familie ist eine als gemeinnützig anerkannte, von Stadt und Landkreis Heidenheim sowie kirchlich geförderte Einrichtung der Familienbildung und ein vom Land Baden-Württemberg anerkannter Träger der öffentlichen Weiterbildung. Bei uns finden Sie in konzentrierter und vielseitiger Form alles, womit Sie sich auf Geburt und Elternwerden vorbereiten können.

Geschäftsstelle:  
August-Lösch-Straße 25  
89522 Heidenheim  
Telefon 07321 9366-0  
Fax 07321 9366-26  
Internet: [www.zentrum-ostalb.de/fambil](http://www.zentrum-ostalb.de/fambil)  
E-Mail: [familienbildung.hdh@t-online.de](mailto:familienbildung.hdh@t-online.de)



### Sie sind ganz sicher tolle Eltern!

Vertrauen Sie ganz einfach darauf, dass Sie prima Eltern sind – und lächeln Sie darüber, wenn andere das Ziel, das erste vollkommene Elternpaar auf diesem Globus zu sein, ganz bestimmt nicht erreichen. Das hat noch keiner geschafft!

*Ein Baby ist das  
perfekte Beispiel  
für eine Minderheits-  
regierung!*

*Autor unbekannt*



## DREI MONATE ALT

Im dritten Lebensmonat kann das Kind das erste Mal gegen Hepatitis B, gegen Diphtherie, Keuchhusten und Wundstarrkrampf (Tetanus) geimpft werden, außerdem gegen Hib (Hämophilus influenzae Typ B) und gegen Kinderlähmung. Kombinationsimpfstoffe halten die Impfbelastung für das Kind möglichst gering. Lassen Sie sich durch die Impfdiskussionen nicht verunsichern. Die möglichen Risiken der Impfungen sind um ein Vielfaches geringer als die, die diese zum Teil lebensbedrohlichen Krankheiten mit sich bringen können. Zwischen dem dritten und vierten Lebensmonat steht die U4 an. Es ist sinnvoll, gegen Ende dieses Zeitraums zum Arzt zu gehen, weil er dann überprüfen kann, was das Kind spätestens bis zu diesem Zeitpunkt können sollte.





Ihr Nachwuchs wird immer kräftiger und beweglicher. Er oder sie kann sich völlig jetzt unerwartet und blitzartig zur Seite drehen. Sie dürfen Ihr Baby daher nicht allein auf der Wickelunterlage liegen lassen! Ihr Baby kann den Kopf jetzt schon eine oder mehrere Minuten selbst halten, eine Rassel schütteln und Gegenstände zum Mund führen. Es schaut sich Spielzeug in seiner Hand konzentriert an, es beginnt allmählich, richtig laut zu lachen. Es folgt einem Gegenstand mit den Augen, der vor seinem Gesicht langsam hin und her bewegt wird. Viele Babys wollen jetzt übrigens nur noch drei oder vier Mahlzeiten.

### Mit dem Baby sprechen

Es wird jetzt immer wichtiger, dass Sie viel mit Ihrem Kind sprechen. Natürlich versteht es Ihre Worte noch nicht, aber die Verständigung klappt trotzdem prima: Es hört an Ihrer Stimme, ob Sie mit ihm Spaß machen oder spielen wollen, ob Sie es trösten oder es einfach ein bisschen unterhalten wollen.

### Wieder einmal ausgehen!

Je älter Ihr Baby wird, desto mehr steigt vielleicht in Ihnen der Wunsch auf, mal wieder allein auszugehen. Vielleicht schläft Ihr Baby viele Stunden durch und Sie denken: Ein Stündchen allein, was kann ihm das schon schaden? Vergessen Sie es – zu viel kann passieren. Denken Sie also nicht einmal im Ansatz darüber nach, das Kind allein zu lassen, hier gibt es keine Kompromisse, die Sie verantworten könnten, es sei denn, Sie haben einen geeigneten Babysitter.

Wer?

#### Familien- u. Erziehungsberatung

Familienberatungsstelle  
Am Wedelgraben 32  
Tel.: 07321 21503

CARITAS  
Sozial- und Lebensberatung  
Tel.: 07321 359041

Diakonisches Werk  
Familien- und Kinderschutzhaus  
Tel.: 07321 24099

Eltern-, Kinder- und Jugendlichen-  
Beratungsstelle  
Talstraße 100  
89522 Heidenheim  
Tel.: 07321 321-255

Deutscher Kinderschutzbund  
Ploucquetstraße 20  
89522 Heidenheim  
Tel.: 07321 23550

Beratungsstelle der Arbeiterwohlfahrt  
Kreisverband Heidenheim e.V.  
Am Wedelgraben 32  
89522 Heidenheim

Verein Freie Waldorfschule HDH e.V.  
Ziegelstraße 1340  
89503 Heidenheim  
Tel.: 07321 9859-0  
Fax: 07321 9859-37

Arbeitsgem. Integration HDH e.V.  
Bergstraße 52  
89518 Heidenheim  
Tel.: 07321 929416

Lebenshilfe Heidenheim  
Waldstraße 5-7  
89522 Heidenheim  
Tel.: 07321 348-0  
Fax: 07321 348-119  
Wohnheim Eichenwald  
Tel.: 07321 91860  
Wohnheim Vohberg  
Tel.: 07321 26562  
Schulkindergarten  
Tel.: 07321 45110  
Möbel- und Kleidershop  
Tel.: 07322 8547

Ev. Jugendheime Heidenheim  
Albuchstraße 1  
89518 Heidenheim  
Fax: 07321 319-33

Familien- u. Lebensberatung  
Tel.: 07321 93870

#### Angebote der Diakonie für Familien in Heidenheim

- Beratung für Schwangere: Sozialberatung, keine Ausstellung von Beratungsscheinen
- Mutter-Kind-Kuren: Vermittlung von Kuren für Mütter mit ihren Kindern bei Erkrankung des Kindes oder wenn die Mutter krank ist und das Kind zu Hause nicht versorgt werden kann
- Mütterkuren (Müttergenesungswerk): Vermittlung von Kuren für Mütter in Häuser des Müttergenesungswerkes
- Schuldnerberatung: Aufstellen der Einnahmen/ausgaben, schuldenübersicht, Sanierungsplan, Privatinsolvenz, Haushaltsberatung, psychosoziale Beratung
- Familienberatung

- Suchtberatung: Beratung von Angehörigen, sucht gefährdeten und Suchtkranken. Abklärung und Vermittlung in stationäre Entwöhnungsbehandlung. Ambulante Therapie, Nachsorge, Selbsthilfegruppe. Psychosoziale Begleitung bei Substitutionsbehandlung durch einen Arzt
- Frauen- und Kinderschutzhäuser: Schutz und vorübergehender Aufenthalt, Beratung. Praktische Hilfen. Aufnahme rund um die Uhr – außerhalb der Dienstzeiten über die Polizei.

#### Diakonie Heidenheim

Diakonisches Werk Heidenheim  
Hintere Gasse 64  
89522 Heidenheim  
Telefon 07321 9378-0  
Telefax 07321 9378-35  
E-Mail: [info@diakonie-heidenheim.de](mailto:info@diakonie-heidenheim.de)  
Internet: [www.heidenheim.diakonie-service.de](http://www.heidenheim.diakonie-service.de)



### Baby-Akne

Manche Babys haben jetzt noch oder gar erst seit kurzem die so genannte Baby-Akne (Akne infantum), die oft mit Neurodermitis verwechselt wird. Baby-Akne tritt meist im Gesicht und an Hals und Nacken auf. Es entstehen kleine Pöckchen, die nicht jucken. Das Kind kann zeitweise erschreckend aussehen, oft ist zusätzlich die Gesichtshaut rau und gerötet.

Wenn noch nicht geschehen, sollten Sie mit Ihrem Baby jetzt zur U4 gehen. Im vierten Monat steht außerdem eine weitere Impfung an. Die Impfdaten können je nach der vom Kinderarzt verwendeten Impfstoffkombination variieren.

## Wer und was?

### VIER MONATE ALT

Ihr Baby kann den Kopf jetzt im Sitzen problemlos aufrecht halten und es greift gezielt nach Spielzeug. Es dreht sich bald vom Rücken auf die Seite, greift nach beweglichen Gegenständen und „schwimmt“ auf dem Bauch, hebt also Arme und Beine kurze Zeit gleichzeitig hoch. Es unterscheidet zunehmend zwischen freundlichen und bösen Blicken und dreht den Kopf, wenn es etwas hört.



### Kirche, christlicher Glaube und Taufe

Die Kirchengemeinden in Heidenheim bieten jungen Familien durch persönliche Gespräche und eine eigene Taufvorbereitung Begleitung an. Sie laden durch Krabbelgottesdienste und Krabbelgruppen, durch Kinder- und Familiengottesdienste, durch Familienkreise und Feiern im Kirchenjahr gerade Familien mit Kindern ein.

Durch die christliche Taufe wird die Einmaligkeit jedes Menschen und die Liebe Gottes zu jedem Kind hautnah erfahrbar. Es gehört zu Jesus Christus und wird in die Gemeinde aufgenommen. Wenn Sie Ihr Kind taufen lassen möchten, melden Sie sich bitte mit einer Geburtsbescheinigung (für religiöse Zwecke) bei dem für Sie zuständigen Pfarramt. Dort erhalten Sie weitere Auskunft und Informationen. Die Dekanate unterstützen die Pfarreien und Kirchengemeinden und helfen Ihnen gerne weiter.

Evangelisches Dekanatamt  
Helmut-Bornefeld-Straße 11  
89522 Heidenheim  
Tel.: 07321 2752-0

Katholisches Pfarramt St. Maria  
Heinrich-Voelter-Straße 10  
89522 Heidenheim  
Tel.: 07321 24021

Evangelisch-methodistische Kirche  
Bachstr. 6  
89518 Heidenheim  
Tel.: 07321 41334



### Der eigene Wille

Die meisten Babys können jetzt schon den Kopf anheben, manche sich bereits vom Bauch auf den Rücken drehen. Es ist übrigens jetzt noch zu früh für ein Kinder-Hochstühlchen. Das Kind sollte sich selbstständig aufsetzen können, bevor Sie es hinsetzen, sei es aufs Sofa oder in das Hochstühlchen. Ihr Baby wird jetzt auch selbstständiger. Es lässt sich beim Füttern leichter ablenken, schaut Personen oder bewegten Gegenständen nachdenklich nach. Es entwickelt aber jetzt auch einen eigenen Willen, den Sie respektieren sollten.

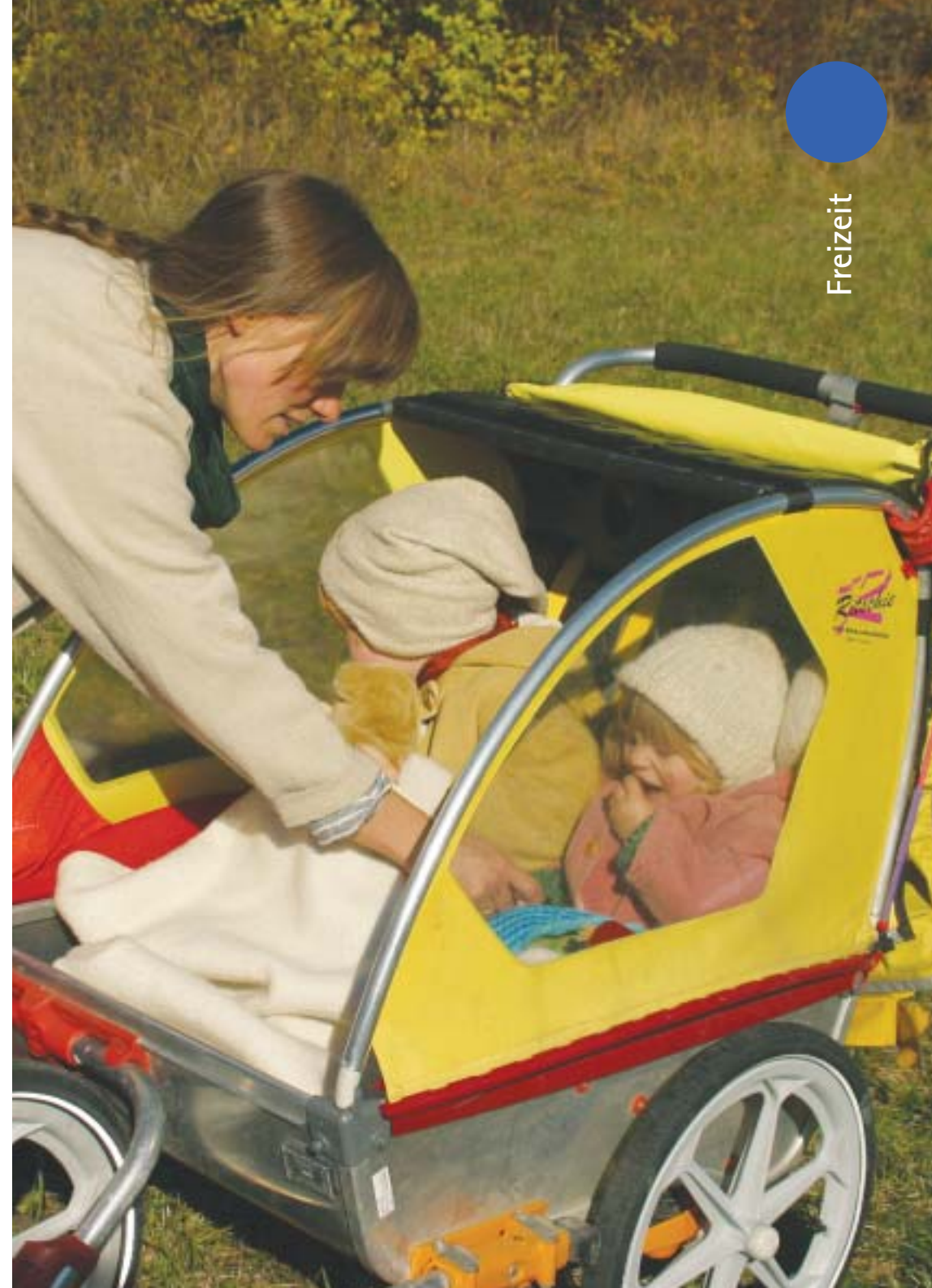
### Kein TV

Auch wenn es noch so schwer fällt: Schalten Sie den Fernseher bitte nicht ein, wenn Ihr Kind im Zimmer ist. Sein Gehirn wird durch die Bilderflut überfordert, Einschlafprobleme, nächtliches Aufschreien und Albträume sind eine häufige Folge. Und auch wenn es den Bildschirm nicht sieht: Die Geräuschflut beunruhigt das Kind auch und kann in seinem Gehirn nicht verarbeitet werden.

### So geht es weiter

Mit vier Lebensmonaten ist es Zeit für die U4 (siehe auch Seite 38). Kinder, die mit Flaschennahrung ernährt werden, sollten jetzt ein wenig Fruchtsaft ins Fläschchen bekommen, da sie jetzt zunehmend die wichtigen Vitamine A und C benötigen. Im fünften Monat stehen weitere Impfungen an.

*Berührt, gestreichelt und massiert werden,  
das ist Nahrung für das Kind.  
Nahrung, die genauso wichtig ist wie  
Minerale, Vitamine und Proteine.*



## FÜNF MONATE ALT

Ihr Kind kann sich im Laufe dieses sechsten Monats voraussichtlich mit gestreckten Armen im Liegen hochstemmen und sogar gleichzeitig schon nach etwas greifen. Es rollt vom Bauch auf den Rücken, macht sogar schon erste Kriechbewegungen. Es plaudert viel vor sich hin und wendet sich sprechenden Personen zu.

Wie?

### Missverständnisse

Viele Babys protestieren lautstark, wenn sie etwas nicht erreichen oder bekommen können. Überhaupt kriegen viele Kinder jetzt Wutanfälle, weil sie etwas tun möchten, das sie noch nicht können. Auch verstehen die Eltern einen oft nicht, was alles noch schwieriger macht! Wenn man sich zum Beispiel auf dem Schoß von Papa oder Mama plötzlich kräftig wegstemmt, weil man schon seine Muskeln testen und am liebsten loskrabbeln möchte. Und die das dann falsch verstehen und glauben, man wolle in die Babywippe. Da wird man natürlich quengelig!



### Die Liebe auffrischen

Zwar haben Sie jetzt bestimmt schon viel Erfahrung als Eltern, doch sollten Sie auch Ihre Beziehung zu Ihrem Partner nicht vergessen. Trotz aller Freude werden die meisten Beziehungen durch die Ankunft eines Babys und die Anforderungen und Veränderungen, die es mit sich bringt, sehr strapaziert. Pflegen Sie Ihre Liebe. Gehen Sie einmal nur zu zweit ins Kino oder in die heiß geliebte Kneipe, seien Sie mal wieder so unbeschwert wie vor der Babyzeit, sprechen Sie in entspannter Atmosphäre über Ihr neues Leben mit dem Kind.



### Wunderbare Erfahrung Babymassage

Im Vordergrund der Babymassage steht die Wahrnehmung des eigenen Körpers durch das Baby. Die Babymassage ist eine leicht erlernbare Möglichkeit der Therapie für Frühgeborene und für Babys bis ins Kleinkinderalter - aber sie kann natürlich auch ohne therapeutischen Hintergrund einfach nur zur engeren Bindung zwischen Eltern und Kind eingesetzt werden. Medizinische Studien haben belegt, dass Säuglinge durch die Massage einen regelmäßigeren Schlafrhythmus entwickeln und somit einen längeren und gesünderen Schlaf finden. Eine Massage wirkt sich außerdem beruhigend auf aufgeregte Kinder aus und beeinflusst sogar die Verdauung auf positive Weise.

Neben dem Vergnügen der Massage für Eltern und Kind steht vor allem jedoch der Aufbau und die Stärkung der emotionalen Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Babymassage unterstützt die Entwicklung des Babys im Ganzen.

Die Babymassage ist am einfachsten durchzuführen, wenn das Baby nackt ihnen auf den Oberschenkeln liegt. Die Massage beginnt mit dem Ausstreichen des Gesichts. Langsam und gleichmäßig wird mit beiden Händen von der Nase über die Wangen gestrichen. Dann wird mit beiden Händen von der Stirn über die Schläfen gestrichen. Anschließend streichen Sie sanft über den ganzen Körper: Beide Hände werden auf die Stirn gelegt. Langsam gleiten sie über Wange, Schultern, Arme, Hüften und Beine. Dabei werden die Arme und Beine leicht an den Körper gedrückt.



### Ein kleiner Hinweis ... nur für den Mann

Es kann sein, dass eine Frau in den ersten Monaten nach der Entbindung wenig Interesse an Sex hat. Sie ist emotional eben sehr mit dem Kind beschäftigt, was von der Natur so gewollt ist. Es hat nichts mit Ihnen oder Ihrer Beziehung zu tun, nehmen Sie das Problem also auf keinen Fall persönlich!

Aber auch die Frau sollte der sinnlichen Liebe eine Chance geben: Vertrauen Sie darauf, dass der Appetit oft beim Essen kommt. Nicht selten entsteht beim ausgiebigen Schmusen der Wunsch nach mehr ...



### SECHS MONATE ALT

Manche Kinder bekommen jetzt ihren ersten Zahn! Ihr Kind kann sich jetzt vielleicht auch schon selbst aufsetzen und darf am Tisch in einem Kinder-Hochstuhl sitzen. Ihr Kind kann jetzt bald selbstständig sitzen, es spielt mit den Füßen und steckt sie in den Mund. Es lässt Spielzeug bewusst hinunterfallen und ist entzückt, wenn Sie es immer wieder aufheben. Es reagiert auf Zurufe und bildet vielleicht schon die ersten Zweisilblaute. Auch macht es seinen Willen unmissverständlich klar, zum Beispiel, wenn es ein Spielzeug nicht erreichen kann.

### Spielen, spielen, spielen ...

Ihr Baby liebt jetzt Versteckspiele. Auch mag es Ihr Baby, wenn Sie mit ihm auf dem Arm leise Musik hören und dazu tanzen und schwingen. Zeit ist überhaupt das Allerwichtigste, was Sie Ihrem Kind jetzt und in Zukunft schenken können. Spielen Sie so viel wie möglich mit ihm, vielleicht entdecken Sie ja dabei auch für sich selbst ein Stück unbeschwerte Kindheit wieder.





## SIEBEN MONATE ALT

### Essen und Trinken

Die La Leche Liga rät, mindestens sechs Monate voll zu stillen. Doch auch danach können Sie noch weiter voll stillen. Mit einem halben Jahr entwickeln jedoch viele Kinder Interesse an fester Nahrung oder sie werden von der reinen Milchnahrung nicht mehr satt. Wenn Sie mehr als drei Tage lang merken, dass Ihr Kind nicht mehr satt wird, sollten Sie anfangen zuzufüttern. Ihr Baby kann jetzt schon püriertes Obst und Gemüse, Bananen- oder Getreidebrei essen. Außerdem lutscht es gern an Keksen und Brotkanten. Wenn Sie die Breie selbst herstellen, sollten Sie auf Zucker und Salz verzichten. Das Kind mag überdies keine fetten Nahrungsmittel und kein kurz-gebratenes Fleisch (besser dünsten).

Wenn das Baby auf ein Nahrungsmittel mit Rötungen am Po reagiert, lassen Sie das betreffende Essen (meist Obst oder Möhren) einfach weg. Sie können einige Zeit später einen erneuten Versuch machen, nicht jede anfängliche Unverträglichkeitsreaktion ist gleich eine Allergie! Manche Kinder reagieren auf neue Nahrungsmittel auch mit Verstopfung. Erst am vierten Tag braucht man damit zum Arzt zu gehen. Vorher erledigt sich das Problem oft von selbst.

Ihr Baby kann wahrscheinlich jetzt den Vierfüßlerstand, beginnt vorwärts zu krabbeln oder versucht gar aufzustehen. All diese Dinge sollten Sie mit dem Kind nicht trainieren, es wird alles zu seiner Zeit von selbst können. Falscher Ehrgeiz richtet hier nur Schaden an.

Spätestens jetzt müssen auch Stromkabel, Elektrogeräte und vor allem Steckdosen gesichert werden. In Reichweite des Babys darf nichts sein, das es umstoßen, herunterreißen oder verschlucken könnte. Machen Sie einen Rundgang durch die Wohnung auf allen vieren, aus der Perspektive Ihres Kindes sozusagen. So können Sie mögliche Gefahrenquellen besser erkennen.

## Wie?

### Wissenswertes zur Ernährung

Wer industriell hergestellte Breie verwendet, sollte wissen, dass die Zutaten in absteigender Reihenfolge genannt werden. Die Zutat, die mengenmäßig am größten ist, erscheint als erste. Steht zum Beispiel Zucker an zweiter Stelle, so ist sehr viel Zucker enthalten, steht er an letzter Stelle, so ist er in wesentlich geringerer Menge zu finden.

Lassen Sie sich von der großen Auswahl an Babykost und von Ihrem eigenen Geschmack nicht irreführen. Ihr Winzling braucht nicht jeden Tag eine andere Sorte, im Gegenteil: Babys schätzen Abwechslung nicht besonders. Sie essen gerne immer dasselbe,

zumal sich ihre Verdauung erst an neue Geschmacksrichtungen und Inhaltsstoffe gewöhnen muss.

Außerdem sehen Sie besser, worauf Ihr Liebling gegebenenfalls allergisch reagiert, wenn Sie langsam – nach und nach – neue Inhaltsstoffe einführen.

Joghurt und Quark sollten erst nach Vollendung des ersten Lebensjahres auf dem Speiseplan stehen, da sie wegen ihres hohen Eiweißgehaltes die Nieren des Kindes belasten. Eier dürfen höchstens einmal pro Woche gegeben werden – und auch nur durchgekocht und hart. Honig sollte dem Kind im ersten Lebensjahr ebenfalls nicht gegeben werden. Auch sollte keinesfalls mit Honig gesüßt werden, da er für Kinder schädliche Bakterien enthalten kann.

Je mehr das Baby von der Brust entwöhnt wird, desto mehr andere Flüssigkeit benötigt es. Am besten ist normales Leitungswasser. Beim Gesundheitsamt können Sie sich erkundigen, ob das Wasser Ihres Ortes oder Stadtteils gesundheitlich unbedenklich ist. Ansonsten bieten Sie Ihrem Kind „für die Zubereitung von Säuglingsernährung geeignetes“ Mineralwasser oder ungesüßten Fencheltee an. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind die Teeflasche nur zum Trinken und nicht zum Dauernuckeln benutzt. Denn wenn die Zähne zum Beispiel dauernd von Saft umspült werden, kann dies zu Karies führen.

### Literaturtipp:

Sehr informativ sind die „Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen“ des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund. Sie können beim Info-Service der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Postfach 93 02 80, 60457 Frankfurt/M., angefordert werden.



### Großeltern eine Chance geben

Ihr Kind ist jetzt alt genug, um auch mal für einige Stunden bei den Großeltern oder anderen Verwandten und Freunden zu sein. Auch wenn sich Ihre Vorstellungen von der richtigen Erziehung sehr von denen der Eltern oder Schwiegereltern unterscheiden: Ihr Kind profitiert davon, wenn es vielleicht jede Woche ein oder zwei halbe Tage woanders verbringen darf. Und Sie sind entlastet und können tun, wozu Sie lange keine Zeit mehr hatten.

Es kommt übrigens häufig vor, dass Babys gegenüber ihren eigenen Verwandten fremdeln. Das ist ganz normal und man sollte das respektieren und die liebe Verwandtschaft daran hindern, gleich küsschengebend über das Kind herzufallen. Besser ist es, eine halbe oder sogar eine Stunde zu warten und das Kind nicht zu sehr in den Mittelpunkt zu stellen, damit es in Ruhe schauen kann, wer denn da zu Besuch ist. Gönnen Sie dem Kind seine Großeltern, auch wenn Ihr Verhältnis schwierig ist! Die meisten Großeltern umgeben ihre Enkel mit aller Liebe, die sie haben. Und es war immer schon das Privileg der Großeltern, ihre Enkel zu verwöhnen.

### Wie es weitergeht

Spätestens wenn Ihr Kind genau sieben Monate alt geworden ist, sollten Sie zur U5 gehen.

### ACHT MONATE ALT

Ihr Nachwuchs will jetzt schon ziemlich „groß“ sein und kann nicht nur Keks- oder Brotbrocken selbst greifen und essen, er möchte vielleicht schon aus der selbst gehaltenen Tasse trinken. Das Baby kann auch bald schon ganz kurz stehen. Es krabbelt vielleicht schon recht gut und kann Gegenstände vorsichtig mit Daumen und Zeigefinger greifen.

Es ist jetzt die richtige Zeit, Treppen mit Gittern zu sichern und Bücherregale mit Winkeleisen an die Wand zu dübeln. Ihr Kind wird jetzt zunehmend unternehmungslustig und entfernt sich beim Krabbeln schon von Ihnen, jedoch nur, um nach kurzer Zeit wieder zurückzukommen. Übrigens: Ob aus Ihrem Nachwuchs eines Tages ein zweiter Einstein wird, hat nichts damit zu tun, wann er zu krabbeln begann!

## Wie und wo?

### Babyschwimmen

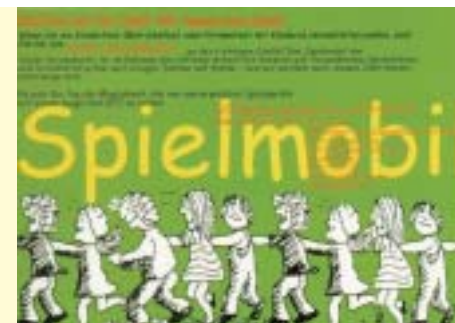
Ein neugeborenes Kind kennt das Element Wasser bereits aus dem Mutterleib. Deshalb wird es die Zeit im Wasser sehr genießen. Wasser stimuliert die Bewegungs- und Sinnesfähigkeit des Babys, es vermittelt neue Eindrücke und fördert die geistige Aufnahmefähigkeit des Kindes. Im Babyschwimmen wird spielerisch die Erfahrung im Element Wasser gemacht. Das Kind soll nichts lernen müssen, sondern Spaß mit den Eltern und den anderen Kindern im Wasser haben. Die körperliche Entwicklung wird durch die Wassererfahrung positiv beeinflusst, das Wasser wirkt auf alle Organsysteme, besonders auf die Atmung. Die geistige Entwicklung wiederum wird durch den engen Eltern-Kind-Kontakt gefördert. Das gegenseitige Vertrauen zueinander und die Sicherheit wachsen. Die soziale Entwicklung profitiert durch engen Kontakt zu anderen Kindern und Eltern und gemeinsames Erleben. Der Aufenthalt im Wasser steigert das Wohlbefinden und die Fähigkeit zu Konzentration und Koordination.

Bäder in Heidenheim und Umgebung (bitte fragen Sie nach Babyschwimmen):

Hallenfreizeitbad Aquarena: Tel. 07321 328-120

Lehrschwimmbad Mergelstetten: Tel. 07321 54104

Lehrschwimmbad Schnaitheim: Tel. 07321 62724



Wenn Sie ein Kinderfest (Betriebsfest oder Firmenfest mit Kindern) veranstalten wollen, sind Sie bei dem Spielmobil an der richtigen Stelle! Das Spielmobil der Stadt Heidenheim ist im Rahmen der offenen Arbeit mit Kindern auf Heidenheims Spielplätzen und Schulhöfen schon seit einigen Jahren auf Achse – und wird auch dieses Jahr wieder unterwegs sein. Es gibt für Sie die Möglichkeit, die erprobten Spielgeräte mit einem tauglichen Kfz zu leihen.

Spielmobil  
Friedrichstraße 9  
89518 Heidenheim  
sara@web.de  
Telefon 07321 65796

### Erklärungen sind wichtig

Ihr Baby löst sich jetzt zunehmend von Ihnen ab. Das wird nicht nur beim Krabbeln und Erkunden der Umgebung deutlich. Es entwickelt einen ausgeprägten eigenen Willen, der respektiert werden sollte. Wenn Sie also Ihr Kind gerade knuddeln möchten und es den Kopf wendet, akzeptieren Sie das, ohne gekränkt zu sein. Wenn es konzentriert spielt, stören Sie es nicht. Möchten Sie zum Beispiel einkaufen gehen, heben Sie es nicht einfach vom Spiel hoch und reißen es aus seinen Gedanken. Gehen Sie zu ihm und bewundern Sie ein wenig sein Spiel. Erklären Sie ihm dann, dass Sie beide jetzt aufbrechen müssen, und geben Sie ihm ein wenig Zeit, sich darauf einzustellen. Sie selbst fänden es sicher auch extrem unhöflich und unangenehm, wenn Sie beim Lesen eines spannenden Buchs plötzlich am Arm gepackt und weggezerrt würden.



Betreuung



### Erste Erziehung?

Als Eltern befinden Sie sich jetzt zunehmend auf einer Gratwanderung: Ihr Baby wird mobiler und Sie müssen sowohl das Kind auf der einen Seite als auch die Objekte seiner Begierde auf der anderen Seite schützen. Bevor Sie dem Kind jedoch etwas wegnehmen oder gleich „Nein“ rufen, sollten Sie kurz innehalten und überlegen, ob ein Verbot hier und jetzt wirklich sein muss. Zu viele „Neins“ und Verbote frustrieren ein Baby. Ihr Kind sollte so wenig wie möglich in seinem Erkundungsdrang eingeschränkt werden. Springen Sie auch mal über Ihren eigenen Schatten, lassen Sie es ruhig eine Zeitung zerfleddern, einen Stapel Zeitschriften vom Tisch ziehen oder den Küchenschrank mit den Plastikschüsseln ausräumen – auch wenn es schwer fällt. Viele Dinge sind doch schnell wieder aufgeräumt. Bringen Sie Zerbrechliches und Wertvolles einfach aus der Reichweite des Kindes.

## Wer, wie und wann?

### Der erste größere Ausflug

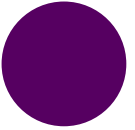
Erstes Ziel für den Familienausflug in der näheren Umgebung ist ohne Zweifel der Freizeitpark Schloss Hellenstein. Der Wildpark Eichert mit den auf über 200 Hektar besonders großzügigen und fast schon alpin anmutenden Wildgehegen, das Albstadion, der Musikpavillon, Kinderspielplätze, die Minigolfanlage und vieles mehr sind beliebte Ausflugsziele für Familien, Schulklassen, Vereine und Wandergruppen.



### Naturtheater

Mitten im Freizeitpark Schloss Hellenstein liegt das Naturtheater, dessen Zuschauerhalle 1100 überdachte Sitzplätze bietet. Das Naturtheater ist auch Anlaufpunkt für Kinder jeden Alters. Auf der Liste der Angebote stehen Mitspieltheater, Kinderschminken, lustige Wettspiele, Kinderaufführungen und vieles mehr. Infos zum Zeitplan gibt es auch unter [www.naturtheater.de](http://www.naturtheater.de)





### Ein deutliches „Nein“

Wenn es doch ein entschiedenes „Nein“ sein muss: Erwarten Sie nicht, dass Ihr Kind Ihnen bald aufs Wort gehorcht. Obwohl es die Bedeutung dieses Wortes rasch lernt, kann es gar nicht anders, als in den meisten Fällen trotzdem zu tun, was es vorhat. Kindergehirne sind darauf programmiert, mit aller Energie die Welt zu erkunden und sich davon möglichst nicht abhalten zu lassen. Ehe Sie ungeduldig werden oder gar schreien, sagen Sie nur ein Mal deutlich "Nein" und nehmen Sie das Kind dann weg und lenken es ab. Zu deutliches Betonen eines Verbots macht den verbotenen Gegenstand überdies erst richtig interessant. Es wird noch sehr lange dauern, bevor Ihr Kind es schafft, etwas Verbotenes wirklich zu unterlassen.

### Abschied auf Zeit

Ihr Kind ist unter Umständen jetzt alt genug für die Betreuung bei einer Tagesmutter oder in einer Kinderkrippe. Jedoch sollte es die neue Umgebung von mehreren Besuchen her bereits kennen. Anfangs darf das Kind nur kurz allein gelassen werden und die Aufenthaltsdauer muss langsam gesteigert werden, um das Vertrauen in die Rückkehr der Mutter aufzubauen. Beim ersten und allen weiteren Abschieden ist wichtig, dass Sie dem Kind sagen, dass Sie jetzt gehen, und sich keinesfalls davonschleichen, wenn es gerade spielt. Es wird Ihr Fehlen bald bemerken und sich verraten fühlen. Auch wenn der persönliche Abschied dem Kind zunächst schwer fällt, wird es allmählich verstehen, dass Sie auf jeden Fall wiederkommen.

### Tagesmütter e.V. im Landkreis Heidenheim:

#### Tageseltern – Tagesbetreuung

Ihr Kind wächst in familiären Strukturen auf – die Tageseltern betreuen gegen Entgelt tagsüber Ihr Kind bei sich zu Hause, während Sie berufstätig sind. Die Betreuungszeit ist flexibel und richtet sich nach Ihren speziellen Wünschen. Der Tagesmütterverein Kreis Heidenheim hilft Ihnen bei der Suche nach einer geeigneten Tagesmutter oder nach einem Tagesvater und Sie wissen, dass Ihr Kind gut aufgehoben ist. Die Leistungen: Vermittlung, pädagogische Beratung, Qualifizierung für Tageseltern, Haftpflichtversicherung und Erfahrungsaustausch

#### Kontaktadresse:

Tagesmütter e.V. Landkreis Heidenheim  
Information – Vermittlung – Beratung  
Bahnhofstraße 25  
89518 Heidenheim  
Tel.: 07321 924808  
Fax: 07321 315640  
Bürozeiten: Montag bis Donnerstag  
von 09.00 bis 11.00 Uhr  
Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr

#### oder

Bahnhofstraße 30  
89537 Giengen  
Tel.: 07322 958473  
Bürozeiten:  
Freitag von 08.30 bis 11.00 Uhr

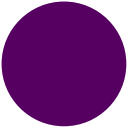


### Kindergärten und Kindertagesstätten in Heidenheim:

Der Kindergarten ist eine familienergänzende pädagogische Einrichtung. Er soll die Eltern in ihrer Erziehungsverantwortung für die Kinder unterstützen.

Im Kindergarten werden normalerweise Kinder zwischen 3 und 6 Jahren ca. 30 Stunden pro Woche betreut. Ausgehend von ursprünglich festen Öffnungszeiten sind die Kindergärten in jüngster Zeit zunehmend flexibler geworden. Die Eltern haben heute die Möglichkeit, innerhalb eines erweiterten Zeitrahmens eine auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Betreuungszeit zu wählen. In einigen Kindergärten werden inzwischen auch Plätze für Schulkinder und für Ganztagesbetreuung angeboten.

Eine umfassende Übersicht über alle Kindergärten in Heidenheim bietet die Broschüre „Kitas in Heidenheim – Kindergärten und Kindertagesstätten“. Erschienen im WEKA-Verlag. Bezug über das Rathaus. (Neuaufgabe ab März 2006 erhältlich)



## Wenn Alte und Junge voneinander profitieren:

### Oma und Opa stundenweise

Eltern, deren Kinder Kontakt zu den Großeltern haben, wissen wie wichtig derartige generationsübergreifende Beziehungen insbesondere für jung Menschen sind. Um auch Kindern, die keine eigenen Großeltern in der Umgebung haben, diese Kontakte zu ermöglichen, gibt es in Heidenheim den „Leihoma-Leihopa-Service“.

Grundgedanke des Angebotes ist, ältere Menschen und Kinder zusammenzuführen. Denn vom gegenseitigen Austausch profitieren beide Seiten, davon ist Eva Oppermann, eine der Initiatorinnen des „Leihoma-Service“ überzeugt. „Älteren Menschen tut es gut, Kinder um sich zu haben und so das pralle Leben zu spüren“, sagt sie aus eigener Erfahrung. Auch die Kinder genießen die Zuneigung und vor allen Dingen die Zeit, die ältere Menschen ihnen zu widmen in der Lage sind.

Im Gegensatz zur Betreuung durch Tagesmütter soll der „Leihoma-Service“ ein viel flexibleres und offeneres Angebot sein. „Es geht nicht um festgelegte Betreuungszeiten, sondern darum, ab und zu für die Kinder da zu sein und mit ihnen etwas zu unternehmen“, sagt Inge Rudolph vom Haus der Familie. Die Institution bietet den Service in Kooperation mit dem Tagesmütterverein an, in dessen Verantwortlichkeit die Organisation liegt.

Auch werden Senioren, die sich bereit erklären, Leihoma oder -opa zu werden, nicht unbedingt für ihre Dienste entlohnt. Vielmehr liegt die Regelung des

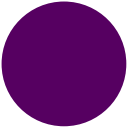
Ausgleichs ganz in Händen der Eltern und „Großeltern“. So ist es Karin Keller vom Tagesmütterverein zufolge auch durchaus möglich, gegenseitige Hilfeleistungen, etwa beim Einkauf, zu vereinbaren.

Die Zielgruppe für den Service sind Familien mit Kindern, die nicht über ein soziales Netz verfügen, dem Oma und Opa angehören. Dass es diese gibt, macht die Nachfrage beim Tagesmütterverein deutlich. Noch allerdings hat der „Leihoma-Leihopa-Service“ ein Problem: Es haben sich zu wenig Senioren gefunden, die bereit sind, sich auf diesem Feld zu engagieren.

Und so wollen die Initiatoren das Angebot in Zukunft verstärkt bewerben, sei es in Seniorenkreisen, Seniorenheimen, Vereinen oder anderen Treffs. Geplant sind auch ansprechende Flyer, die älteren Menschen Lust darauf machen sollen, sich mit dem Gedanken zu befassen, Leihoma oder -opa zu werden. Große Voraussetzungen sind dafür keinesfalls notwendig, wie die Initiatorinnen versichern. Es genüge, Zeit zu haben und sich gerne mit Kindern zu beschäftigen. „Die Beziehung entsteht dann von ganz allein. Es lohnt sich, denn man kriegt sehr viel Liebe von den Kindern“, versichert Oppermann.

Senioren, die sich für das Leihoma-Leihopa-Programm interessieren, haben die Möglichkeit, sich mit Karin Keller unter Telefon 924808 in Verbindung zu setzen.





## NEUN MONATE ALT

Wahrscheinlich ist Ihr Kind inzwischen schon ein versierter Hochgeschwindigkeits-Krabbler. Es beginnt, Lob und Tadel zu verstehen und versucht, Gesten nachzuahmen. Ihr Kind wird, wenn das noch möglich ist, jetzt noch unternehmungslustiger und neugieriger. Obwohl es ein Verbot selten beachtet, ist es doch wichtig, ihm Grenzen zu setzen. Ein „Nein“ sollte also ein „Nein“ bleiben – zugleich darf es aber nur wenige Neins geben, sonst rebelliert die freiheitsliebende und überforderte Kinderseele.

### Erklärungen sind wichtig

Bei Gefahrenquellen ist es sinnvoll, dem Kind zu demonstrieren, warum es etwas nicht anfassen darf. So kann man mit der Hand des Kindes in die Nähe der heißen Backofentür gehen, sodass es die Hitze schon spürt, ohne sich zu verbrennen. Dabei sagt man: „Nein, heiß!“ Kinder verstehen sinnliche Erfahrungen viel besser als bloße Verbote.

### Das kleine Mansch-Monster

Ihr Baby möchte jetzt am liebsten den ganzen Tag Neues erkunden und Schubladen oder Schränke ausräumen. Überlassen Sie ihm eine Kiste oder Schublade mit Krimskrams (keine Kleinteile) oder alten Klamotten, die es sooft es will, nach Herzenslust ausräumen darf. Da es ja schon selbst feste Nahrung greifen und in den Mund stecken kann, ist Manschen nicht zu vermeiden. Das Kind wird nach jeder Mahlzeit aussehen wie ein kleines Mansch-Monster. Tragen Sie es mit Fassung!

### Sicher ist sicher – worauf Sie achten sollten:

Kleine Kinder können Gefahren nicht einschätzen. Beugen Sie deshalb gefährlichen Situationen vor. Dabei sollte allerdings nicht jeder Anflug von Unternehmungslust gleich unterdrückt werden. Doch sicher schadet es nicht, im Vorfeld ein paar Dinge zu beachten:

#### In allen Räumen

Steckdosen mit Kindersicherung sichern, keine Stühle oder Hocker in Fensternähe stellen, Schränke sichern, möglichst die Schlüssel von tief liegenden Schubladen etc. abziehen, damit sich das Kind nicht daran stoßen kann, und auch die Schubladen so sichern, dass sie nicht herausgezogen werden können und evtl. auf das Kind fallen, Feuerzeuge und Streichhölzer nicht „griffgünstig“ liegen lassen, giftige oder schädliche Zimmerpflanzen austauschen und alle Treppen mit Schutzgittern sichern.

#### Im Badezimmer

Auf alle Fälle alle Medikamente, Putzmittel, Seifen, Laugen, Rasierschaum, Parfüms, Haarspray und Ähnliches wegschließen, alle technischen Geräte sichern und Kinder nie unbeaufsichtigt im Badezimmer lassen.

#### Im der Küche

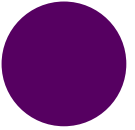
Küchentür immer geschlossen halten, evtl. ein Schutzgitter vor den Herd stellen, Schubladen möglichst absperren oder sichern, Mülleimer, Putzmittel und auch Tierfutter wegschließen.

#### In Wohnzimmer und Büro

Handarbeitskorb, Spiele, Utensilienschachteln, Stifte, Radiergummi – überhaupt alles, was gefährlich werden könnte – auf alle Fälle außer Reichweite bringen.

#### Im Garten

Kinder nie allein in die Nähe von Gartenteichen lassen. Den Garten auf giftige oder schädliche Pflanzen hin untersuchen. Kein Werkzeug, Dünger, Samen oder Blumenzwiebeln liegen lassen.



### Baby auf Entdeckungsreise

Was aber, wenn nun etwas in den Mund gewandert ist, das dort nicht hingehört? Hat Ihr Kind plötzlich eine dicke Backe oder kaut, obwohl weit und breit nichts Essbares in Sicht ist, handeln Sie rasch, aber nicht hektisch, damit das Kind nicht versehentlich hinunterschluckt, was sich in den Mund verirrt hat. Drücken Sie von außen mit Daumen und Zeigefinger von beiden Seiten den Kiefer des Kindes auseinander, wenn es den Mund nicht freiwillig öffnen will, und holen Sie das Objekt mit dem Zeigefinger der anderen Hand heraus. Ist es doch passiert und das Kind hat etwas verschluckt, fragen Sie den Kinderarzt, ob etwas unternommen werden muss. Hat es etwas vielleicht Giftiges (Pflanzenblatt, Spülmittel, Stück Seife) zu sich genommen, rufen Sie sofort bei einer Giftnotrufzentrale (Tel. 0761 19240) an. Die Nummer sollte griffbereit neben dem Telefon liegen. Bei sehr giftigen Substanzen (Zigarettenkippe, Chemikalien) besteht Lebensgefahr, rufen Sie also zuerst den Rettungsdienst (112) an. Dann erst fragen Sie bei der Giftnotrufzentrale nach, was Sie in der Zwischenzeit tun können. Bringen Sie das Kind niemals auf eigene Faust zum Erbrechen, ätzende Substanzen greifen auf diese Weise gleich zweimal die Speiseröhre und Schleimhäute an. Verschließen Sie Arzneimittelschränken und deponieren Sie sämtliche Putzmittel, Chemikalien und auch Plastiktüten in einem Schrank, der mit einer der handelsüblichen Kindersicherungen verschlossen ist. Ihr Kind kommt Ihnen vielleicht jetzt schon mehr wie ein Kleinkind als wie ein Baby vor. Es kann lange sitzen, klettert über Gegenstände und läuft an der Hand von Mama oder Papa. Das sollten Sie aber nicht üben, sonst drohen O-Beine, die ein Leben lang bleiben können.

*„Ein Baby ist ein menschliches Wesen,  
das immer nur dann niesen muss,  
wenn es den Mund voll Brei hat!“*

## ZEHN MONATE ALT

### Vorsicht bei Besonderheiten

Wenn Ihnen an Ihrem Kind irgendetwas auffällt, es längere Zeit keinen Fortschritt in seiner Entwicklung zu machen scheint, sich seltsam verhält oder vielleicht nicht gut zu hören oder zu sehen scheint, zögern Sie nicht, den Kinderarzt um Rat zu fragen. Viele Entwicklungsverzögerungen, Erkrankungen oder Behinderungen könnten besser behandelt werden oder ganz verschwinden, wenn sie rechtzeitig bemerkt würden. Das Hörvermögen ist in der Regel normal, wenn das Kind vor dem 10. Lebensmonat Silben verdoppelt.

### Trotzphase

Vielleicht haben Sie seit einiger Zeit bemerkt, dass Ihr Kind schon Ansätze zum so genannten „Trotzen“ zeigt. Das Kind weiß zwar genau, was Sie möchten, ist aber manchmal in seinem eigenen Trotz so gefangen, dass es nicht aufhören kann. Ehe Sie nun gleich platzen und aus der Haut fahren, schnappen Sie sich einfach das Kind, gehen Sie mit ihm in ein anderes Zimmer und erklären Sie ihm entschieden und kurz, aber nicht laut, warum es die Schublade nicht öffnen darf. Meist ist das Kind schon durch den Ortswechsel aus dem Trotzanfall befreit und vor allem sehr erleichtert, dass der Machtkampf ein Ende hat, ohne dass es Sieger und Besiegte gab!





## ELF MONATE ALT

Wahrscheinlich möchte Ihr Kind nun schon viel freihändig stehen oder macht gar schon Laufbewegungen und kurze Schritte. Jetzt ist die Sturzgefahr besonders groß. Kontrollieren Sie die Wohnung noch einmal gründlich auf spitze Ecken, Tischkanten usw. Kann Ihr Kind schon Türklinken erreichen, schließen Sie die Kellertür und die Haustür ab – und zwar immer, auch wenn es unbequem ist. Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen gilt auch jetzt noch: Lassen Sie das Kind nie unbeaufsichtigt. Es hat garantiert mehr Phantasie als Sie und ist in Sekundenschnelle für böse Überraschungen gut. Ihr Nachwuchs liebt es jetzt, in einem Buch oder einer Zeitschrift zu blättern. Das Kind kann nun auch bald ein Spielzeug an einer Schnur hinter sich herziehen und Gegenstände auf Aufforderung herbeiholen. Es reagiert besser auf Verbote und versucht, einfache Worte nachzusprechen. Auch Treppen bieten jetzt ein prima Übungsfeld zum Klettern und werden kriechend bezwungen. Da immer noch viele Fehlritte vorkommen, darf Ihr Kind noch lange Zeit nicht allein eine Treppe, und sei sie noch so kurz, erklimmen, geschweige denn hinunterkrabbeln. Achten Sie auch darauf, ob es bei offenen Treppen zwischen den Stufen hindurchrutschen kann oder das Geländer Lücken lässt, durch die es fallen kann.

### Gehen lernen ohne Hilfe

Falls Sie jetzt mit dem Gedanken spielen, dem Kind eine Lauflernhilfe zu kaufen, vergessen Sie es am besten sofort wieder! Denn diese kann nicht nur Rücken und Gelenke dauerhaft schädigen, sondern ist auch gefährlich. Macht Ihr Kind bereits von selbst Anstalten zu laufen, braucht es im Haus aber keine Schuhe. Die Füße werden kräftiger und bleiben gesund, wenn sie statt in Hausschuhe nur in Antirutschsocken gehüllt sind. Für draußen braucht Ihr Kind sehr gute Schuhe, hier darf nicht gespart werden. Sie sollten eine Nummer größer sein als die tatsächliche Fußgröße und auch in der Breite zum Fuß Ihres Kindes optimal passen. Kontrollieren Sie regelmäßig mit dem Daumen, ob der Kinderfuß noch Luft hat. Kann Ihr Kind bereits allein laufen, ist es sehr früh dran. Lassen Sie sich nicht durch die Frage anderer Mütter oder Verwandter „Kann sie / er denn schon laufen?“ dazu drängen, mit dem Kind Laufen zu üben, wenn es noch nicht so weit ist. Erste freie Schritte sollten mit 15 Monaten erfolgen.

## Integration im Kindergarten – so früh wie möglich

Jedes Kind hat das gleiche Recht auf die Entfaltung seiner Entwicklung. Kein Kind darf aufgrund seiner ganz eigenen Art ausgesondert werden (vgl. Art. 1 Abs. 3 Grundgesetz). Alle Kinder sollen an ihrem Wohnort und mit den Kindern ihrer Umgebung gemeinsam leben, spielen und lernen können. Von einer gemeinsamen Erziehung profitieren alle Kinder. Sie lernen, sich in ihrer Unterschiedlichkeit zu akzeptieren. Hierbei geht es um Kinder, die im Kindergartenalltag von Ausgrenzung bedroht sind, z.B. durch Verhaltensauffälligkeiten, Entwicklungsverzögerungen oder Behinderungen. Es soll gemeinsame Erziehung durch zusätzliche pädagogische Unterstützung und Förderung der Kinder ermöglicht werden.

Hierbei geht es um eine Alternative zur Sondereinrichtung. Seit 1989 findet Integration behinderter und/oder entwicklungsverzögerter Kinder in Regelkindergärten in der Stadt und im Landkreis Heidenheim durch Fachkräfte der Arbeitsgemeinschaft Integration statt. Dabei steht das gemeinsame Tun der Kinder im Vordergrund. Nach den Grundsätzen der integrativen Erziehung gibt es keine Einzelbetreuung. In Klein- und Gesamtgruppenarbeit werden Angebote für alle Kinder bereitgestellt, die jedes Kind auf seinem Entwicklungsniveau ansprechen, fördern und ihm Erfolgserlebnisse ermöglichen. Es geht darum, den Kindern Erfahrung mit sich selbst, dem Zusammenleben mit anderen und mit ihrer Sachwelt zu

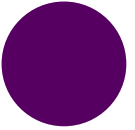
ermöglichen. Nicht die jeweilige Behinderung steht im Vordergrund, sondern jedes Kind soll sich im Rahmen seiner Möglichkeiten in seiner sozialen Umgebung zurechtfinden und entfalten können. Die Arbeit setzt deshalb gezielt bei den Stärken und Fähigkeiten der Kinder an und orientiert sich an einer ganzheitlichen Sichtweise des Kindes. Auf diesem Weg werden Selbstständigkeit, Selbstwertgefühl, Unabhängigkeit und die Weiterentwicklung in der Gesamtpersönlichkeit vermittelt. Die Betreuung im Kindergarten wird auf die Situation vor Ort abgestimmt. Sie findet regelmäßig wöchentlich statt. Die Beratung und der Austausch mit Eltern und Erzieherinnen sind weitere wesentliche Bestandteile der Arbeit. Dazu gehört auch der Austausch mit anderen Fachkräften wie z.B. Ärzten und Therapeuten.

### Warum Integration?

- Verbleiben der Kinder in der Einrichtung ihres sozialen Umfelds.
- Erfahrungsmöglichkeiten für alle Kinder.
- Jedes Kind wird in seinen Fähigkeiten und Grenzen akzeptiert.
- Jedes Kind wird ganzheitlich in seiner Persönlichkeit wahrgenommen.

### Wer?

- Kinder, die einen zusätzlichen Förderbedarf haben.
- Kinder, die in ihren Fähigkeiten eingeschränkt sind.
- Es wird versucht, allen Kindern eine Integration zu ermöglichen, dabei stellt weder die Art noch der Grad der Behinderung eine Einschränkung dar.



### Viel loben macht stark!

Ihr Kind braucht jetzt viel Lob für seine energischen Versuche, die Welt zu erobern. Hat es sich zum Beispiel fast erfolgreich aufs große Sofa geschwungen, rutscht aber kurz vor Erreichen des Ziels wieder herunter, kullern schnell die Tränen der Enttäuschung. Jetzt sollten Sie den wackeren Kletterer nur kurz trösten und dann ausgiebig für seinen Versuch loben. Das macht Mut und Sie werden sehen, es dauert nicht lange, bis ein neuer Versuch gestartet wird. Schon in diesem ersten Lebensjahr können Sie auf diese Weise immer wieder beeinflussen, ob Ihr Kind im späteren Leben ein starker Mensch wird, der sich etwas zutraut und auch anfängliche Hindernisse selbstbewusst überwindet.

### Keine Angst vor Bakterien

Viele Eltern halten ihr Kind aus Angst vor Bakterien davon ab, draußen in Sand und Dreck zu wühlen. Sie waschen dem Kind oft die Hände und rufen entsetzt „Bah“, wenn es mal eine Hand voll Erde vom Spazierweg aufhebt oder gar ein Stöckchen in den Mund nimmt. Sie tun dem Kind damit jedoch keinen Gefallen. Man weiß längst, dass das Immunsystem des Kindes Training braucht, um zu funktionieren. Der Alltagsschmutz ist nicht gefährlich für Kinder. Unsere antiseptischen Haushalte und unser Ekel vor Schmutz sorgen dafür, dass das Abwehrsystem des Kindes unterfordert bleibt. Die Folge ist, dass die Kinder wirklich gefährlichen Bakterien wenig entgegensetzen haben.

Kinder, deren Immunsystem nicht genug zu tun bekommt, leiden im späteren Leben weit- aus häufiger unter Allergien. Wissenschaftler vermuten, dass das Immunsystem sich bereits sehr früh dafür entscheidet, ob es Bakterien bekämpfen oder harmlose Substanzen angreifen will, wie es bei Allergien der Fall ist.

### Wo?

- In der Regeleinrichtung am jeweiligen Wohnort des Kindes

### Wie und was?

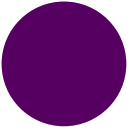
- Wöchentliche kontinuierliche Betreuung durch Fachkräfte der Arbeitsgemeinschaft Integration
- Klein- und Gesamtgruppenarbeit
- Förderung und Begleitung der Kinder
- Bereitstellung von vielfältigen Spiel- und Bewegungsangeboten für alle Kinder in der Gruppe

- Kooperation mit den Erzieherinnen
- Zusammenarbeit mit Eltern und Beratung
- Interdisziplinärer Austausch mit Ärzten und Therapeuten
- Öffentlichkeitsarbeit

### Weitere Informationen:

Arbeitsgemeinschaft Integration Heidenheim e.V.  
Bergstraße 52  
89518 Heidenheim  
Tel.: 07321 929416 Fax: 07321 929417





### Das andere Geschlecht kennen lernen

Wenn Sie allein erziehende Mutter sind, werden Sie jetzt manchmal damit konfrontiert, dass Ihr Kind sich für Männer aller Art zu interessieren beginnt. Gleiches gilt umgekehrt bei allein erziehenden Vätern. Vielleicht haben Sie nun zum ersten Mal das Gefühl, Ihrem Kind fehle etwas ohne den zweiten Elternteil. Natürlich sind beide Eltern wichtig für ein Kind und getrennte Partner sollten alles versuchen, um dem Kind Kontakt zu beiden Elternteilen zu ermöglichen. Doch auch vollständige Familien haben oft Probleme: Ein Elternteil arbeitet zu viel und ist dauernd weg oder es gibt Streitereien auf Kosten der Kinder. Sagen Sie sich, dass diese Risiken bei Ihnen schon mal wegfallen. Und auch, dass Ihr Kind es mit Ihnen wirklich gut getroffen hat, selbst wenn Sie sich manchmal überfordert fühlen oder die alleinige Verantwortung doch arg drückt. Auch sollen Sie sich vor Augen halten, dass Ihnen niemand hineinreden kann in Ihre Erziehung und wie Sie Ihren Alltag gestalten. Ihr Kind kann von Ihnen wichtige Dinge lernen, zum Beispiel, wie man mit Selbstvertrauen auch schwierige Situationen meistern kann. Sie sollten jedoch darauf achten, dass Ihr Kind Umgang mit gegengeschlechtlichen Erwachsenen hat, also mit Männern, wenn Sie eine allein erziehende Mutter sind, und umgekehrt. Männer und Frauen sind in ihrem Wesen recht unterschiedlich und ein Kind sollte beide „Welten“ kennenlernen. Brüder, Onkel, Großväter, Freunde – sie alle können mit dem Kind spielen, sich anfreunden und dazu beitragen, dass sein Weltbild und seine Erfahrung mit anderen Menschen vollständig sind.

### So geht es weiter

Mit zwölf Monaten muss Ihr Kind zur U6. Was die Ernährung Ihres Kindes betrifft, so kann es jetzt alles essen, was es mag (zu Salziges oder Scharfes ausgenommen). Ob es der stark „duftende“ Harzer Roller ist oder das eigenwillige Sauerkraut – es ist alles erlaubt, denn das Verdauungssystem des Kindes ist jetzt völlig ausgereift. Es braucht jedoch noch eine Portion Milch am Tag, ob nun als Flasche oder Brei. Auch wenn es Ihnen allmählich zu „babyhaft“ vorkommt: Geben Sie Ihrem Kind die Flasche, solange es mag. Viele Kinder haben noch bis ins dritte Lebensjahr ein ausgeprägtes Saugbedürfnis, das befriedigt werden sollte.

### Geburtstag feiern

Auch wenn Ihr Kind den Sinn dieses Tages noch nicht begreift, feiern Sie seinen Geburtstag. Aber mit ihm und nicht über seinen Kopf hinweg. Wenn also die liebe Sippe einfällt, achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht nur beim anfänglichen Geschenkeüberreichen die Hauptperson ist. Sprechen und spielen Sie mit ihm und stellen Sie das Kaffeetrinken und den Verwandtentratsch hinten. Schließlich fängt für Ihr Kind ein neuer Lebensabschnitt an, es ist jetzt kein Baby mehr, sondern ein Kleinkind. So schlafen viele Kinder plötzlich von heute auf morgen durch. Sie wirken allgemein selbstständiger und entwickeln sich zu dieser Zeit mit fast atemberaubendem Tempo. Ihr Denken wird komplexer, es werden eigene Spiele erfunden, die Eltern werden jetzt auch schon mal absichtlich und genüsslich veräppelt und der eigene Wille wird sehr ausgeprägt. Auch für Sie als Eltern kann dieser erste Geburtstag eine gute Gelegenheit sein, einen Blick zurück aufs erste Lebensjahr zu werfen. Was alles haben Sie gelernt und geschafft in dieser Zeit! Sie sind als Eltern prima, so wie Sie sind.



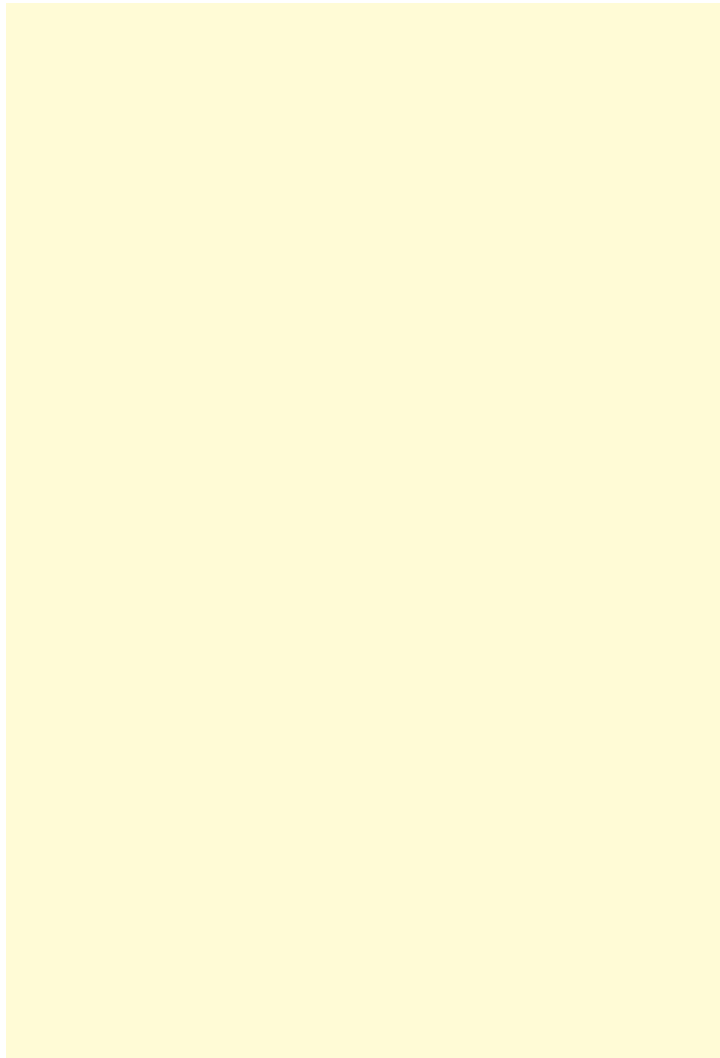
### Betreuungsangebote für Kinder

Die Betreuungsangebote für Kinder sind sehr vielfältig. Welche Möglichkeiten und wer wie was bietet und wen man ansprechen kann, steht in dieser Broschüre.

Herausgeber ist das  
Staatsministerium Baden-Württemberg  
Richard-Wagner-Straße 15  
70184 Stuttgart

[www.baden-wuerttemberg.de](http://www.baden-wuerttemberg.de)

Die Broschüre ist kostenlos im Rathaus erhältlich.



Hier kann eine erste kleine Locke aufgeklebt werden

Platz für einen Füßchenabdruck

Dieses ist Ihre persönliche Seite.

Name \_\_\_\_\_

Geburtsdatum, Uhrzeit \_\_\_\_\_

Gewicht, Länge \_\_\_\_\_

## Das Konzept der individuellen Unterschiede

Es gab einmal eine Schule, da hatten Tiere Schule.  
Das Curriculum bestand aus Rennen, Klettern, Fliegen und Schwimmen -  
und alle Tiere wurden in allen Fächern unterrichtet.

Die Ente war gut im Schwimmen, besser sogar als der Lehrer. Im Fliegen war sie durchschnittlich, aber im Rennen war sie ein besonders hoffnungsloser Fall. Da sie in diesem Fach schlechte Noten hatte, musste sie nachsitzen und den Schwimmunterricht ausfallen lassen, um das Rennen zu üben. Das tat sie so lange, bis sie auch im Schwimmen nur noch durchschnittlich war.

Durchschnittliche Noten waren akzeptabel, darum machte sich niemand Gedanken darum - außer: die Ente!

Der Adler wurde als Problemschüler angesehen und unnachgiebig und streng geübert, da er, obwohl er in der Fliegerklasse alle anderen schlug, darauf bestand, seine eigene Methode anzuwenden.

Das Kaninchen war anfänglich im Laufen an der Spitze in der Klasse, aber es bekam wegen des vielen Nachhilfeunterrichts im Schwimmen einen Nervenzusammenbruch und musste von der Schule gehen.

Das Eichhörnchen war Klassenbeste im Klettern, aber sein Fluglehrer ließ es seine Flugstunden am Boden beginnen anstatt von den Baumwipfeln herunter. Es bekam furchtbaren Muskelkater durch die Überanstrengung bei den Startübungen und immer mehr „Dreien“ im Klettern und „Fünfen“ im Rennen.

Am Ende des Jahres hielt ein anormaler Aal, der gut schwimmen und etwas rennen, klettern und fliegen konnte, als Schulbeste die Schlussansprache.

