

Elternbriefe

# Inhaltsverzeichnis 1. Lebensjahr



# Inhaltsverzeichnis

## 00 | Eltern werden

### Plötzlich sind wir Eltern

Neuer Alltag	4
Plötzlich Eltern von Mehrlingen	5
So sollen Eltern sein	6
Vielseitig bleiben	6

### Ich und mein Kind

Emotionen deuten lernen	8
Die eigenen Gefühle	8
Sich beruhigen und entspannen	10
Tipps, um Stress abzubauen	11
Körperliche Meisterleistung	12
Veränderungen bei der Frau	12
Gesund bleiben	15
Babyblues und mehr	15

### Zum Heraustrennen: Fragebogen zur Postpartalen Depression

Freizeit wird rar	18
Alte und neue Freunde	18

<b>4 Eltern werden, Paar bleiben</b>	<b>20</b>
4 Wenn Reden anspruchsvoll wird	20
5 Unterstützung in der Partnerschaft	21
6 Zärtlichkeit und Sexualität	22
6	

### Stark nach aussen und innen

<b>8</b>	<b>24</b>
8 Erwerbstätigkeit und Familienarbeit	24
8 Aufgaben im Haushalt	25
8 Aus der eigenen Kindheit	26
10 Abenteuer Familie	28



## 01 | Ihr Kind im ersten Lebensmonat

<b>20 Hegen und pflegen</b>	<b>4</b>
20 Baden und planschen	4
21 Nägel schneiden	5
22 Wickeln: spielen und zärtlich sein	6
Tipps rund ums Wickeln	7

### Stillen oder/und schöppeln?

<b>24</b>	<b>8</b>
24 Stillen	8
26 Probleme rund ums Stillen	10
28 Gesund essen, ausreichend trinken	10
Wissenswertes zum Stillen	11
Schöpfeln	13
Flasche und Sauger richtig reinigen	13
Umgang mit vorbereiteten	
Schoppenmahlzeiten	13
Zwillinge füttern ist zeitintensiv	14
Zwei Babys stillen	14
Zwei Babys schöppeln	15
Während der Nacht	15

<b>Saugen ist mehr als Hunger stillen</b>	<b>17</b>
Vom grossen und kleinen Hunger	17

## 02 | Ihr Kind im zweiten Lebensmonat

<b>Vom Liegen und Schlafen</b>	<b>21</b>	<b>Jedes Baby braucht Nahrung für seine Sinne</b>	<b>4</b>	<b>Und übrigens ...</b>	<b>22</b>
Kinderzimmer oder Elternzimmer	21	Nähe genießen	4	Kopfhaltung beim Liegen	22
Empfehlungen zum Schlafen	21	Spazieren und die Welt erfahren	4	Vorsicht kommt vor dem Fall	22
<b>Und übrigens ...</b>	<b>24</b>	Traghilfe oder Kinderwagen?	7	Säuglinge mit empfindlicher Haut	22
In eigener Sache	24	Wärme und Kälte	8	Baby und Haustier	22
Hebammen	24	<b>Warum weinen Säuglinge?</b>	<b>10</b>	Auffälligkeiten beim Sehen	23
Mütter- und Väterberatung	24	Säuglinge, die gegen Abend weinen	10	Schutz vor Infektionskrankheiten	24
Ärztliche Beratung	24	Gründe für das Weinen	13	Impfen	24
Beratung zum Mithören	26	Was können Sie tun, um das Kind und sich selber zu beruhigen?	14	Eltern zwischen Freude und Erschöpfung	24
Beratung für Eltern eines Kindes mit Behinderung	26	Nie schlagen oder schütteln!	14		
Kinder rauchen mit	26				
		<b>Vielfältige Familienformen und Betreuungsmöglichkeiten</b>	<b>17</b>		
		Verwandte, Bekannte, Nachbarn	18		
		Tagesfamilien	19		
		Zum Abpumpen von Muttermilch	19		
		Das kleine Einmaleins der guten Kinderbetreuung	20		
		Kindertagesstätten	20		
		Betreuung von Kindern mit einer Behinderung	21		

## 03 | Ihr Kind im dritten Lebensmonat

<b>Die Welt entdecken</b>	<b>4</b>
Anregung: ja, aber ...	4
Die Entwicklung geht weiter	4
Aufmerksame Zuhörende	7
<b>Wachsein und Schlafen – gemeinsam den passenden Rhythmus finden</b>	<b>9</b>
Schlafen lernen braucht Zeit	9
Weitere Tipps zum Einschlafen	10
<b>Umgang mit körperlichen Veränderungen</b>	<b>12</b>
Falsche Ideale	12
Die Körperwahrnehmung stärken	12
<b>Familien- und Berufsarbeit</b>	<b>14</b>
Vielfältige Herausforderungen	14
Alte Gewohnheiten weiterpflegen	17
Heute ist «Ausgang»	17
Babysitting gegen Bezahlung	17
<b>Grosseltern sind wichtige Bezugspersonen</b>	<b>19</b>
Grosseltern brauchen Zeit	19

Grosseltern als Babysitter	20
Warum nicht ein «Ersatz-Grosi», einen «Ersatz-Opa»?	21
<b>Und übrigens...</b>	<b>22</b>
Gezuckerte Getränke sind unnötig	22
Ein kurzer Aufenthalt in der Schaukelwippe	22
Ein Kindertagebuch	22
Berufstätigkeit und Stillen Abstillen?	23

<b>Kinderrechte: Das Kindeswohl</b>	<b>24</b>
Kindeswohl ist (k)eine klare Sache	24
Das Wohl des Kindes heute und morgen	25
Kinder haben Rechte	25
Die Bandbreite des Kindeswohls	27



## 04 | Ihr Kind im vierten Lebensmonat

<b>Mutter sein</b>	<b>4</b>
Widersprüchliche Gefühle	4
Sich Zeit nehmen für sich	5
Probleme mit dem Stillen	6
Erschöpft und überfordert	6
Verdacht auf Postnatale Depression	7
Nicht einfach abwarten	7
Gespräche unter «Gleichgesinnten»	8
Schwierige Geburtserfahrung	8
Wie Sie sich entlasten können	8
<b>Vater sein</b>	<b>10</b>
Gemeinsamer Alltag verbindet	10
Und die schwierigen Gefühle?	12
<b>Eltern sein</b>	<b>13</b>
Ansprüche, Erwartungen und Arbeitsteilung	13
Stress und Streit	13
Alleinerziehende Mütter und Väter	14
Einfach mal ausspannen ...	14
<b>Mädchen sein, Junge sein</b>	<b>16</b>
Erwartungen und Vorstellungen prägen	16
Rollenvorbilder prägen	17

## 05 | Ihr Kind im fünften Lebensmonat

<b>Schlaf, Kindlein, schlaf ...</b>	<b>18</b>	<b>Täglich aktiver</b>	<b>5</b>	<b>Freude am Körperkontakt</b>	<b>22</b>
Wenn der Schlaf fehlt	18	Vorsicht kommt vor dem Fall	5	Darf ich es auch einmal halten?	22
		Greifen macht Spass	6		
<b>Spielen, erkunden, entdecken</b>	<b>20</b>	<b>Kleine «Mundforscher»</b>		<b>Lust und Zeit für Zärtlichkeit?</b>	<b>24</b>
Wenig, aber abwechslungsreiche		und «Mundforscherinnen»	6	Streicheleinheiten für Körper und Seele	26
Spielsachen	20	Nicht gerade appetitlich ...	8		
Der häusliche Spielplatz	22	Ansteckung und Hygiene	8	<b>Auch das süsseste Baby kann seine</b>	
Elterntreffs und Krabbelgruppen	22			<b>Eltern nerven</b>	<b>27</b>
Wie müssen die ersten		<b>Alles zu seiner Zeit</b>	<b>11</b>	Wenn die Nerven (fast) reissen	27
Spielgegenstände beschaffen sein?	23	Von grossen und kleinen		Ein Baby strafen?	29
		Unterschieden	11		
<b>Plaudereien mit dem Kind</b>	<b>24</b>	Jedes Kind ist anders	12	<b>Und übrigens ...</b>	<b>30</b>
Zweisprachig aufwachsen	24	Ungute Gefühle	12	Nachtstrampler	30
				Gelenke nicht einseitig belasten	30
<b>Und übrigens ...</b>	<b>26</b>	<b>Essen ist mehr als Hunger stillen</b>	<b>14</b>	Babyschwimmen	30
Wenn einer eine Reise tut ...	26	Vom Saugen zum Essen	14		
Zur Reisevorbereitung gehören:	26	Erste Essversuche	16		
Tipp: Familienferien in der					
Familienoase Chesa Spuondas	26	<b>Zum Heraustrennen: Zur Ernährung</b>			
Sicherheit im Auto	27	<b>des Kindes im ersten Lebensjahr</b>			
Ergänzung zum Milchmenü	27				
Gesundheitliche Vorsorge	27	Erste Essversuche bei Zwillingen	17		
		Gemüse- und Früchtebrei	17		
		Weiter stillen?	19		
		Baby-led Weaning	19		
		Tipps für die Umstellung auf den Löffel	19		
		Tipps zur Ernährung	21		

## 06 | Ihr Kind im sechsten Lebensmonat

<b>Ideale Eltern gibt es nicht</b>	<b>4</b>
Alle wissen, was Eltern sollten ...	4
<b>Auch Unwohlsein und Krankheit gehören zum Leben</b>	<b>7</b>
Fieber und Krankheitssymptome	7
Krankes Kind und berufstätige Eltern	7
Schnupfen	8
Baby-Apotheke	8
Vom Umgang mit kranken Kindern	10
Der erste Zahn	10
Ein Spitalaufenthalt steht an	11
Alles rund um die Zähne	12
Hilfen beim Zahnen	12
Zahnreinigung und Kariesprophylaxe	12
<b>Rückkehr ins Berufsleben</b>	<b>13</b>
Erziehungsaufgaben aufteilen	13
Erweitertes Beziehungsnetz	13
Verlässliche Bezugspersonen	14
Den Familienalltag planen	14
Einen gemeinsamen Rhythmus finden	14
Umgang mit Alltagsstress	16
Gefühle von Überforderung	16
Prioritäten zugunsten der Familie	16
Alltagsplanung und Zeitbereiche	16

<b>Und übrigens ...</b>	<b>18</b>
Bewegungsempfehlungen für Säuglinge	18
Bewegung nach der Schwangerschaft	18
Babys brauchen noch keine Bildschirmmedien	19

## 07 | Ihr Kind im siebten Lebensmonat

<b>Die Welt begreifen</b>	<b>5</b>
Ganz Ohr sein	5
Erste Abenteuer	5
<b>Die Krabbelzeit kommt</b>	<b>7</b>
Drehen, Robben und Krabbeln	7
Erste Spielregeln in den eigenen vier Wänden	8
Gefahrloses Krabbeln	9
Krabbelgruppen	11
Krabbelkinder und Laufgitter	13
<b>Vertrautes und Unvertrautes</b>	<b>14</b>
Was tun gegen kinderfeindliches Verhalten?	14
<b>Kinder, die besondere Unterstützung brauchen</b>	<b>18</b>
Holen Sie sich Hilfe!	18
Offenheit und Toleranz	20
<b>Und übrigens ...</b>	<b>22</b>
Sicher auf dem Hochstuhl thronen	22
Wie viele Mahlzeiten am Tag?	22
Menüerweiterung	22



## 08 | Ihr Kind im achten Lebensmonat

## 09 | Ihr Kind im neunten Lebensmonat

### **Kinderrechte: Das Kind in der Familie 24**

Kinder brauchen verlässliche Bezugspersonen	24
Das Elternsein verändert sich im Lauf der Kindheit	24
Die Bedeutung der Familie	26
Kinder sind eigenständige Familienmitglieder	26
Kinder haben Rechte	27

### **Kinderzeit ist kostbare Zeit**

Alleine mit dem Kind	
Gemeinsam geht manches besser	

### **Bindung gibt Sicherheit**

Trennungsangst und Fremden	
Auch kleine Personen brauchen Respekt	11
Fremden und Fremdbetreuung	12

### **Spielen und Sprechen**

Neue Laute und Töne	14
Zwillingssprache	16
Verse und Lieder	16

### **Vom Einschlafen und Durchschlafen 17**

Das Einschlafritual	17
Nächtliches Aufwachen	18
Vom Einschlafen und Durchschlafen bei Zwillingen	18
Braucht das Kind nachts noch etwas zu trinken?	18
Tag- und Nachtschlaf	21

### **Und übrigens ...**

Gute Luft im Kinderzimmer	23
Laufengeräte sind gefährlich	23

### **4 Immer auf Entdeckungsreise 5**

6 Selbstständigkeit und Angst vor	
7 Trennung	5
«Gugus, dada» – oder die Fähigkeit, sich zu erinnern	6
9 Selbstständigkeit fördert das Selbstvertrauen	6

### **8 Erlauben und Verbieten 8**

Viel Raum gewähren	8
14 Nein sagen – wann und wie?	11
14 Geduld, Geduld, Geduld ...	13
16 Ein Wort zum Schlagen	13
16 Zusammen sprechen, zusammen lernen, zusammen sein	14

### **16 Krank – was tun? 16**

18 Fieber	16
Hinweise zur Pflege eines kranken Kindes	18
Was man sonst noch wissen sollte	19

### **22 Und übrigens ... 22**

Schutz vor der Sonne	22
Hund und Katze sind kein Spielzeug	23

## 10 | Ihr Kind im zehnten Lebensmonat

<b>Selbstvertrauen und Selbstsicherheit</b>	<b>4</b>
<b>Gemeinsame Mahlzeiten</b>	<b>6</b>
Gelassenheit am Familientisch	6
Damit das Essen Freude macht	8
Zu viel oder zu wenig?	9
Von der Flasche zur Tasse	10
Praktische Tipps zur Ernährung	12
<b>Die Sprache als Brücke zwischen Menschen</b>	<b>13</b>
Spielend sprechen lernen	14
Alles zu seiner Zeit	14
<b>Flexibilität ist gefragt</b>	<b>17</b>
Prioritäten setzen	18
Auch Musse muss sein	18
<b>Und übrigens ...</b>	<b>20</b>
Notfälle	20
Verbrennungen und Verbrühungen	20
Vergiftungen und Verätzungen	21
Ersticken	22
Sicherheitsmassnahmen	22
Insektenstiche	22
Zahnunfälle	22

## 11 | Ihr Kind im elften Lebensmonat

<b>Auseinandersetzungen in der Partnerschaft</b>	<b>4</b>
Von der Zweier- zur Dreierbeziehung	6
Das Kind und die elterlichen Konflikte	8
Meinungsverschiedenheiten in der Erziehung	9
Manchmal ist Hilfe von aussen nötig	12
<b>Keine Eile mit den ersten Schritten</b>	<b>11</b>
Halt suchen und geben	11
Laufen ohne «Lauflehnenhilfen»	14
<b>Der Schlafbedarf verändert sich</b>	<b>14</b>
Veränderungen der Schlafzeiten	14
Nach dem Kranksein	15
Das «Nuschi» hilft in vielen Lebenslagen	15
Nächtliche Unruhe	16
<b>Körperkontakt</b>	<b>18</b>
Den eigenen Körper erforschen	18
<b>Und übrigens ...</b>	<b>20</b>
Kindersitze am Velo	20

## 12 | Ihr Kind im zwölften Lebensmonat

<b>Spielen – viel mehr als ein Kinderspiel</b>	<b>4</b>
Ein- und ausräumen, spritzen und planschen, knistern und rascheln ...	4
Zuschauen, nachahmen, mitmachen	4
Spielsachen oder Sachen zum Spielen	5
Spielsachen zu Beginn des zweiten Lebensjahres	6
Weniger ist mehr	9
Spielausdauer und Konzentration	9
Lärm oder Musik – das ist hier die Frage!	11
Kinderzimmer und Spielecke	11
<b>Kinder unter sich</b>	<b>13</b>
Und wenn es Streit gibt?	13
<b>Zwillinge und Mehrlinge</b>	<b>15</b>
So ähnlich und doch so anders	15
Zwillinge und Mehrlinge unter sich	18
Spielen und Spielsachen	18
Eigene Erfahrungen ermöglichen	18
<b>Wenn der Partner, die Partnerin fehlt</b>	<b>19</b>
Und der andere Elternteil?	21

## 13 | Ihr Kind ist ein Jahr alt

<b>Grosseltern, eine gute Adresse für Kinder</b>	<b>22</b>	<b>Mit Schwung ins neue Lebensjahr</b>	<b>4</b>
Grosseltern sind so und anders	22	Die ersten Schritte?	4
Viele Ansichten und Vorstellungen	22	Halt geben und loslassen	7
Wenn Grosseltern auch Tages- oder Pflegeeltern sind	24	<b>Der eigene Wille formt sich</b>	<b>10</b>
Ein Abschnitt speziell für Grosseltern	25	Ich will!	10
		Ich will nicht!	11
		Grenzerfahrungen machen	12
		Essen wie die Grossen	13
<b>Kinderrechte: Das Recht auf Leben und bestmögliche Entwicklung</b>	<b>28</b>	Schlagen ist kein Erziehungsmittel	14
Voraussetzungen für eine bestmögliche Entwicklung	28	Ja und Nein in der Erziehung	15
Entwicklung durch Lernen	28	<b>Die ersten Worte</b>	<b>16</b>
Ein Recht auf Spiel	30	Von der Nachahmung zum Dialog	16
Kinder haben Rechte	31	Sprachkünstlerinnen, Sprachkünstler	18
		Zweisprachig aufwachsen	18
		<b>Schon wieder ein Zahn</b>	<b>20</b>
		Stillen noch aktuell?	20
		Schoppenflasche und Schnuller	23



# Stichwortverzeichnis

06|3 = Elternbrief 06, Seite 3  
Z. H. 05 = Elternbrief 05, zum Herausnehmen

## A

Ablösung 06|3  
Abpumpen 01|8; 02|19; 03|23  
Abpumpen am Arbeitsplatz 03|23  
Abstillen 01|11; 03|23; Z. H. 05; 13|21;  
13|23  
Abwehrkräfte und Abwehrsystem  
02|24; 05|8; 06|7  
Allergien 01|13; 02|7; 02|22; Z. H. 05;  
05|19; 07|11; 09|23; 10|22  
Ärztliche Beratung 01|13; 01|24; 00|8;  
00|16; 02|22; 02|23; 03|10; 04|7;  
04|19; 05|12; Z. H. 00; 05|30; 06|8;  
07|5; 07|23; 08|21; 09|14; 10|22; 11|14;  
13|7; 13|15  
Ausstattung 07|13  
    Autositz 02|8; 06|18  
    Hochstuhl 06|18; 07|22; 11|13  
    Laufgitter 07|13  
    Schaukelwippen 03|22; 05|5  
    Schlafsack 01|22; 05|30  
    Sicherheit 04|27; 07|9; 10|22; 11|20

Unfallverhütung 04|27; 10|22; 11|20  
Spielsachen 04|16; 04|20; 04|23;  
05|8; 12|5; 12|9  
Traghilfen 02|7; 02|12; 05|30  
Veloanhänger, Velositz 11|20  
Autositz 02|8; 06|18

## B

Baby-Apotheke 06|8  
Babysitter 03|17; 06|14; 08|7; 08|12;  
10|20  
Baden 01|4; 03|10  
Behinderungen 01|26; 02|21; 04|5;  
07|18  
Berufstätigkeit 00|4; 00|24; 00|26; 02|25  
03|14; 03|23; 04|3; 06|13; 06|16;  
08|4  
    Abpumpen am Arbeitsplatz 03|23  
    Rechte, Arbeitsrecht 02|25; 03|23;  
    06|7  
Beruhigen 00|8; 00|10; 02|4; 02|14;  
03|10; 05|27; 08|18; 10|11; 13|15

Beziehung der Eltern 00|16; 00|20; 03|15;  
04|13; 05|26; 09|14; 11|3  
Beziehung zu den Grosseltern  
03|19; 12|22  
Bezugspersonen 02|17; 03|17; 03|19;  
06|14; 07|24; 08|7; 12|22  
Bindung 00|16  
    Ablösung 06|3  
    Körperkontakt, Zärtlichkeit mit dem  
    Kind 01|8; 02|4; 05|22; 09|20; 11|18  
    Kuscheldecken, Kuscheltiere  
    08|12; 08|18; 11|15  
    Selbstständigkeit, Unabhängigkeit  
    09|5; 13|4; 13|10  
    Trennungsangst 08|9; 09|5; 12|21  
Brei 05|14; Z. H. 05; 05|17; 07|22



## D

Dreimonatskolik 02|12

## E

Eier 07|22

Eigener Wille 13|4; 13|10

Einfrieren von Brei 05|21

Einschlafhilfe, Einschlafritual 03|10;

03|22; 04|18; 08|12; 08|17; 11|18

Elternberatung 01|26; 00|28; 02|14;  
02|26

Mütter- und Väterberatung

01|24; 06|11; 09|15

Elternbildung 04|14; 09|15

Elternberatung 01|26; 00|28; 02|14;  
02|26

Elterngruppen 00|19; 04|5; 09|14

Kursangebote 00|19; 02|4; 04|5;  
05|31

Elterngruppen 00|19; 04|5; 09|14

Krabbelgruppen 00|19; 04|22

Entlastung 01|17; 02|21; 03|15; 06|16;  
07|20; 08|7; 08|17; 12|22

Erholung 00|10; 02|14; 04|6; 04|19;  
04|26; 05|26; 06|16; 11|7

Ferien und Freizeit 00|18; 04|5;  
04|14; 04|26; 13|29

Haushalt 00|11; 00|25; 02|17; 04|14;  
06|14; 08|4; 09|14; 10|18

Entwicklung 02|17; 03|4; 04|22; 05|11;  
05|22; 06|13; 06|18; 07|17; 07|24;  
08|6; 08|8; 09|7; 09|15; 11|11; 11|23;  
12|11; 12|16; 12|21; 13|6

Ablösung 06|3

Eigener Wille 13|4; 13|10

Entwicklungstempo, Entwicklungs-  
unterschiede 05|11; 07|18; 08|14

Erinnerungsvermögen 09|6; 10|8

Erkunden, Erforschen

04|20; 07|5; 08|11

«Fremden» 07|14; 08|9; 08|12

Körperliche Entwicklung 05|5; 05|11

Sinneswahrnehmungen

02|4; 02|10; 06|18

Spielen 03|4; 03|10; 04|17; 04|20;

05|14; 05|22; 07|7; 08|14; 08|18;  
09|6; 09|11; 10|14; 11|18; 12|4;

12|9; 12|13; 12|30

Sprachentwicklung

04|24; 08|16; 10|13

Wutausbrüche 13|13

Entwicklungstempo, Entwicklungsunter-  
schiede 02|17; 03|4; 05|11; 07|18;  
08|14

Erholung 00|10; 02|14; 04|6; 04|19;  
04|26; 05|26; 06|16; 11|7

Erinnerungsvermögen 09|6; 10|8

Erkunden, Erforschen 04|20; 07|5; 08|11

Mit dem Mund erforschen 01|17;  
04|20; 05|6; 07|5

Ernährung 01|8

Brei 05|14; Z. H. 05; 05|17; 07|22

Ernährungsplan Z. H. 05

Familiertisch Z. H. 05; 10|6; 10|8

Mahlzeiten 01|13; 03|23; 07|22;  
10|6

Nahrungsmittel 01|8; 01|11; 05|17;  
10|6; 10|8; 10|12

Schoppen 01|13; 04|18; 07|22;  
11|15; 13|23

Stillen 01|17; 03|23; 04|6; 04|26;  
05|19; 08|19; 13|20

Abpumpen 01|8; 02|19; 03|23

Abpumpen am Arbeitsplatz 03|23

Abstillen 01|11; 03|23; Z. H. 05;

13|21; 13|23

Ernährung der Mutter 01|10

Saugen 01|13; 01|17; 02|4; 02|27;

10|10; 13|23

Stillprobleme 01|8; 04|6



Trinken 01|8; 01|17; 01|19; 02|13;  
02|19; 04|26; 07|22; 08|18; 09|18;  
10|9

**Ernährung der Mutter 01|10**

**Ernährungsplan Z. H. 05**

**Erschöpfung 00|10**

Postpartale/Postnatale Depression  
04|7

Schuldgefühle 01|8; 04|5; 06|13

Stress 00|11; 09|14

Überforderung 00|28; 04|6; 04|12;  
05|27; 06|4; 06|16; 09|14

Widersprüchliche Gefühle 00|8;  
04|4; 05|27; 06|16

**Erwerbstätigkeit 00|24**

**Erziehung 04|17; 09|11; 11|9**

Erziehungsvorstellungen 00|26;  
03|19; 06|5; 08|6; 11|4; 11|9; 12|22

Gewalt 04|14; 05|29; 11|10; 13|14  
Grenzen setzen 05|22; 07|9; 07|14;  
13|15

Rhythmus 01|17; 02|10; 03|9

Selbstvertrauen 06|17; 09|6; 10|4

Sicherheit 04|27; 07|9; 10|22; 11|20

Strafen 05|29; 07|13; 10|8; 13|13

Verbieten 07|9; 09|8; 13|15

Zweisprachigkeit 04|24; 13|18

**Erziehungsvorstellungen 00|26; 03|19;**

**06|5; 08|6; 09|14; 11|4; 11|9; 12|22**

**Essen 01|8**

**Esskultur 05|14**

## **F**

**Familienorganisation 00|21; 00|25; 06|14  
08|4**

**Familientisch Z. H. 05; 10|6; 10|8**

Esskultur 05|14

Hochstuhl 06|18; 07|22; 11|13

**Ferien und Freizeit 00|18; 04|5; 04|14;  
04|26; 13|29**

**Fieber 01|19; 05|8; 06|7; 06|10; 09|16**

**Fleisch 07|22; 13|13**

**«Fremden» 07|14; 08|9; 08|12**

**Früchte 01|11; Z. H. 05; 05|17; 05|21;  
10|10; 10|12**

## **G**

**Gehen lernen 05|11; 07|7; 08|23; 11|11;  
11|13; 12|15; 13|4**

**Gehör 04|26; 06|8; 07|5**

**Gemüse 01|11; 05|17; 05|21; 10|10;  
10|12; 13|13**

**Gesundheit 05|8**

Abwehrkräfte und Abwehrsystem  
02|24; 05|8; 06|7

Allergien 01|13; 02|7; 02|22; Z. H. 05;  
05|19; 07|11; 09|23; 10|22

Ärztliche Beratung 01|13; 01|24;

00|8; 00|16; 02|22; 02|23; 03|10;  
04|7; 04|19; 05|12; Z. H. 05; 05|30;  
06|8; 07|5; 07|23; 08|21; 09|14;  
10|22; 11|14; 13|7; 13|15

**Baby-Apotheke 06|8**

**Dreimonatskolik 02|12**

**Fieber 01|19; 05|8; 06|7; 06|10;  
09|16**

**Gehör 04|26; 06|8; 07|5**

**Gesundheitliche Vorsorge  
01|24; 04|27**

**Hautpflege und Hautreizungen 01|4;  
01|7; 02|6; 02|22; 09|22; 10|21**

**Notfälle 06|8; 10|20**

**Rauchen 01|22; 01|26; 07|10**

**Schielen 02|24**

**Spitalaufenthalt 06|11**

**Stuhlgang 01|7; 05|19**

**Überhitzung 01|21; 02|8**

**Unfall 04|27; 08|23; 10|22**

**Gesundheitliche Vorsorge 01|24; 04|27**

**Gewalt 04|14; 05|29; 11|10; 13|14**

**Schlagen 02|14; 05|27; 09|13;**





09|23; 13|14

Schütteln 02|14; 05|27; 09|13

Greifen 05|6; 07|5; 08|15; 12|7

Grenzen setzen 05|22; 07|9; 07|14;  
09|13; 09|23; 13|15

Grosseltern 02|25; 03|19; 12|22  
Beziehung zu den Grosseltern  
03|19; 12|22

## H

Haushalt 00|11; 00|25; 02|17; 04|14;  
06|14; 08|4; 09|14; 10|18

Familienorganisation 00|21; 00|25;  
06|14; 08|4

Stress 00|11; 09|14

Haustiere 02|22; 07|11; 09|23

Hautpflege und Hautreizungen 01|4;  
01|7; 02|6; 02|22; 09|22; 10|21

Hebammen 01|24

Hochstuhl 06|18; 07|22; 11|13

## K

Kinderbetreuung 02|17

Babysitter 03|17; 06|14; 08|7; 08|12;  
10|20

Bezugspersonen 03|17; 03|19;  
06|14; 07|24; 08|7; 12|22

Grosseltern 02|25; 03|19; 12|22

Kindertagesstätten 06|7; 06|14;  
07|20; 08|7; 08|12; 10|20

Kontakt mit anderen Kindern 02|24;  
05|8; 12|13; 12|18

Tagesfamilien 02|17; 02|19

Kinderfeindliches Verhalten 07|14

Kinderrechte 03|24; 07|24; 12|28

Kindertagesstätten 02|17; 02|20; 06|7;  
06|14; 07|20; 08|7; 08|12; 10|20

Konflikt 06|14

Kontakt mit anderen Kindern 02|24;  
05|8; 12|13; 12|18

Kopfhaltung 02|22

Körperkontakt, Zärtlichkeit mit dem Kind  
01|8; 02|4; 05|22; 09|20; 11|18

Körperliche Entwicklung 05|5; 05|11

Gehen lernen 05|11; 07|7; 08|23;  
11|11; 11|13; 12|15; 13|4

Greifen 05|6; 07|5; 08|15; 12|7

Kopfhaltung 02|22

Krabbeln 07|7; 09|5; 11|11

Lächeln 00|8; 03|3; 12|28

Krabbelgruppen 00|19; 04|22

Krabbeln 07|7; 09|5; 11|11

Krankheit 06|7

Kursangebote 00|19; 02|4; 04|5; 05|31;  
09|15

Kuscheldecken, Kuscheltiere  
08|12; 08|18; 11|15

## L

Lächeln 00|8; 03|3; 12|28

Laufgitter 07|13

Laufflngeräte 08|23

Lieder und Verse 04|24; 08|16; 10|13;  
13|12

## M

Mahlzeiten 01|13; 03|23; 07|22; 10|6

Massage 02|4; 02|12

Mit dem Mund erforschen 01|17; 04|20;  
05|6; 07|5

Mutterrolle 00|4; 00|15; 00|24; 03|14

Mütter- und Väterberatung 01|24; 06|11;  
09|15

## N

Nägel schneiden 01|5

Nahrungsmittel 01|8; 01|11; 05|17; 10|6;  
10|8; 10|12

Eier 07|22

Fleisch 07|22; 13|13  
Früchte 01|11; Z. H. 05; 05|17; 05|21;  
10|10; 10|12  
Gemüse 01|11; 05|17; 05|21; 10|10;  
10|12; 13|13  
Süßigkeiten  
Zuckerhaltige Getränke und  
Nahrungsmittel 03|22; 05|21; 06|12;  
10|9; 10|12

Notfälle 06|8; 10|20

## P

Partnerschaft 00|15; 00|20; 08|4  
Beziehung der Eltern 00|16; 00|20;  
03|15; 04|13; 05|26; 09|14; 11|3  
Gewalt 04|14; 05|29; 11|10; 13|14  
Streit, Konflikt 04|13; 09|14; 11|3;  
11|8; 11|10  
Zärtlichkeit und Sexualität 05|24

## Pflege

Baden 01|4; 03|10  
Hautpflege und Hautreizungen 01|4;  
01|7; 02|6; 02|22; 09|22; 10|21  
Massage 02|4; 02|12  
Nägel schneiden 01|5  
Wickeln 01|7; 02|22; 03|10; 05|5;  
13|11

Postpartale/Postnatale Depression  
Z. H. 00; 00|15; 1; 04|7

## R

Rauchen 01|22; 01|26; 07|10  
Rechte, Arbeitsrecht 02|25; 03|23; 06|7  
Rhythmus 01|17; 02|10; 03|9  
Rollenbilder  
Kinderfeindliches Verhalten 07|14  
Mutterrolle 00|4; 00|15; 00|24; 03|14  
Vaterrolle 00|4; 00|24; 03|14; 04|10

## S

Saugen 01|13; 01|17; 02|4; 02|27;  
10|10; 13|23  
Schaukelwippen 03|22; 05|5  
Schielen 02|24  
Schlaf 02|8; 02|10; 03|9; 04|18; 08|17;  
11|14  
Einschlafhilfe, Einschlafritual 03|10;  
03|22; 04|18; 08|12; 08|17; 11|18  
Schlafprotokoll 03|10; 08|21; 11|14  
Schlafrhythmus 01|21; 02|10; 03|9;  
03|22; 04|18; 08|17; 11|14  
Schlafsack 01|22; 05|30



Schlafprotokoll 03|10; 08|21; 11|14  
Schlafrhythmus 01|21; 02|10; 03|9;  
03|22; 04|18; 08|17; 11|14  
Schlafsack 01|22; 05|30  
Schlagen 02|14; 05|27; 09|13; 09|23;  
13|14  
Schoppen 01|13; 04|18; 07|22; 08|21;  
11|15; 13|23  
Schreien 00|8; 02|10; 02|14; 03|4;  
03|9; 08|18  
Beruhigen 00|8; 00|10; 02|4; 02|14;  
03|10; 05|27; 08|18; 10|11; 13|15  
Schuldgefühle 01|8; 00|16; 04|5; 06|13  
Schütteln 02|14; 05|27; 09|13  
Selbstständigkeit, Unabhängigkeit  
09|5; 13|4; 13|10  
Selbstvertrauen 06|17; 09|6; 10|4  
Sexualität 00|22; 05|24  
Sicherheit 01|21; 04|27; 07|9; 10|22;  
11|20  
Unfallverhütung 04|27; 10|22; 11|20  
Sinneswahrnehmungen 02|4; 02|10;  
03|7; 05|22; 05|31; 06|18  
Spielen 03|4; 03|10; 04|17; 04|20; 05|14;  
05|22; 07|7; 08|14; 08|18; 09|6; 09|11;  
10|14; 11|18; 12|4; 12|9; 12|13; 12|30  
Spielsachen 04|16; 04|20; 04|23;  
05|8; 12|5; 12|9  
Spielsachen 04|16; 04|20; 04|23; 05|8;

12|5; 12|9  
 Spitalaufenthalt 06|11  
 Sprachentwicklung 04|24; 08|16; 10|13;  
 13|16; 13|18  
   Zweisprachigkeit 04|24; 13|18  
 Stillen 01|17; 03|23; 04|6; 04|26; 05|19;  
 08|19; 13|20  
   Abpumpen 01|8; 02|19; 03|23  
   Abpumpen am Arbeitsplatz 03|23  
   Abstillen 01|11; 03|23; Z. H. 05;  
   13|21; 13|23  
   Ernährung der Mutter 01|10  
   Saugen 01|13; 01|17; 02|4; 02|27;  
   10|10; 13|23  
   Stillprobleme 01|8; 04|6  
 Stillprobleme 01|8; 04|6  
 Strafen 05|29; 07|13; 10|8; 13|13  
 Streit, Konflikt 04|13; 09|14; 11|3; 11|8;  
 11|10  
 Stress 00|11; 09|14  
 Stuhlgang 01|7; 05|19  
 Süßigkeiten 03|22; 10|9

**T**  
 Tagesfamilien 02|17; 02|19  
 Traghilfen 02|7; 02|12; 05|30  
 Trennungsangst 08|9; 09|5; 12|21  
 Trinken 01|8; 01|17; 01|19; 02|13;  
 02|19; 04|26; 07|22; 08|18; 09|18; 10|9

**U**  
 Überforderung 00|16; 00|28; 04|6;  
 04|12; 05|27; 06|4; 06|16; 09|14  
 Überhitzung 01|21; 02|8  
 Unfall 04|27; 08|23; 10|22  
   Unfallverhütung 04|27; 10|22; 11|20  
 Unfallverhütung 04|27; 10|22; 11|20

**V**  
 Vaterrolle 00|4; 00|24; 03|14; 04|10  
 Veloanhänger, Velositz 11|20  
 Verbieten 07|9; 09|8; 09|23; 13|15  
 Vereinbarkeit von Familie und Beruf  
 02|25

**W**  
 Wickeln 01|7; 02|22; 03|10; 05|5;  
 13|11  
 Widersprüchliche Gefühle 00|8; 04|4;  
 05|27; 06|16  
 Wutausbrüche 13|13  
 Weinen > Schreien

**Z**  
 Zähne 06|10; 06|12; 10|22; 13|20  
   Süßigkeiten 03|22; 10|9  
   Zahnen 06|12; 13|20  
   Zahnreinigung 06|12; 13|20  
 Zahnen 06|12; 13|20  
 Zahnreinigung 06|12; 13|20  
 Zärtlichkeit und Sexualität 00|22; 05|24  
 Zuckerhaltige Getränke und Nahrungs-  
 mittel 03|22; 05|21; 06|12; 10|9; 10|12  
 Zweisprachigkeit 04|24; 13|18  
 Zwillinge, Mehrlinge 01|4; 01|7; 01|14;  
 01|22; 00|5; 02|8; 02|17; 04|17; 05|16;  
 08|16; 08|18; 12|15



# Pro Juventute Elternbriefe – kompetente Begleitung von der Geburt bis zum Schulanfang

Die praktischen Ratgeber für Eltern enthalten Anregungen und Tipps, die auf das Alter des Kindes und seine aktuellen Entwicklungsschritte zugeschnitten sind. Ein kompetentes Fachteam stellt die Informationen zusammen. Im Zentrum stehen Themen wie Pflege, Ernährung, Entwicklung, Erziehung des Kindes sowie Mutter-/Vaterrolle, Partnerschaft und familienergänzende Kinderbetreuung. Die Pro Juventute Elternbriefe gibt es für die ersten sechs Lebensjahre Ihres Kindes. Vielerorts werden sie als Geschenk von Gemeinden oder anderen Institutionen abgegeben. Zudem können sie direkt bei Pro Juventute bestellt werden.

## Die Pro Juventute Elternbriefe werden fachlich bearbeitet von Pro Juventute in Zusammenarbeit mit:

**Carmen Amrein**, Kleinkinderzieherin und Leiterin einer Kindertagesstätte | **Marianne Botta Diener**, Ernährungswissenschaftlerin, dipl. Lebensmittelingenieurin ETH und dipl. Fachlehrerin ETH | **Sepp Holtz**, Dr. med., Kinder- und Jugendarzt FMH mit eigener Praxis, Mitarbeiter der Abteilung für Entwicklungspädiatrie am Kinderspital Zürich | **Aja Schinzel**, Mütter- und Väterberaterin HFD | **Heidi Simoni**, Dr. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Leiterin Praxisforschung am Marie Meierhofer Institut für das Kind

## Fachstellen und -verbände

BSS Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen | Fachstelle für Gleichstellung, Stadt Zürich | Kinderärzte Schweiz | IG Binational | manneburo züri | Marie Meierhofer Institut für das Kind | Paarberatung Bezirke Hinwil und Pfäffikon ZH | bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung | Schweiz. Gesellschaft für Pädiatrie | Schweiz. Hebammenverband | kibesuisse – Verband Kinderbetreuung Schweiz | Schweiz. Fachverband der Mütter- und Väterberatung | Zentrum für Zahnmedizin der Universität Zürich | Zentrum für kleine Kinder, Winterthur

Presenting Partner



## Impressum

Herausgeberin: Pro Juventute, Abteilung Elternbriefe  
Programmverantwortung: Noa Stemmer-Holtz  
Redaktion: Susan Edthofer, Noa Stemmer-Holtz  
Cartoons: Claudia de Weck  
Kolorierung Cartoons: Dominik Bontus  
Grafik: Valentin Stucki

© Pro Juventute, Zürich, 2022

### Auskunft und Bestellung

Pro Juventute, Elternbriefe  
Thurgauerstrasse 39, Postfach, 8050 Zürich  
Telefon 044 256 77 33  
kontakt@projuventute.ch

### Oder direkt in unserem Online-Shop

[www.projuventute.ch/elternbriefe](http://www.projuventute.ch/elternbriefe)

### Adressänderungen

Melden Sie Adressänderungen frühzeitig und sichern Sie sich so eine nahtlose Zustellung:  
[projuventute.ch/adresse-aendern](http://projuventute.ch/adresse-aendern)

### Jetzt spenden und Projekte von Pro Juventute für Kinder und Jugendliche in der Schweiz unterstützen!

Spendenkonto: 80-3100-6  
IBAN CH71 0900 0000 8000 3100 6



### Neu auch mit TWINT:

1. QR-Code mit der TWINT App scannen
2. Betrag und Spende bestätigen

[projuventute.ch](http://projuventute.ch)

**PUBL-6003**

