Elternbriefe

Inhaltsverzeichnis 1. Lebensjahr

Inhaltsverzeichnis

00 | Eltern werden

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

Ich und mein Kind **8**
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

Eltern werden, Paar bleiben **20**
Wenn Reden anspruchsvoll wird 20
Unterstützung in der Partnerschaft 21
Zärtlichkeit und Sexualität 22

Stark nach aussen und innen **24**
Erwerbstätigkeit und Familienarbeit 24
Aufgaben im Haushalt 25
Aus der eigenen Kindheit 26
Abenteuer Familie 28

01 | Ihr Kind im ersten Lebensmonat

Hegen und pflegen **4**
Baden und planschen 4
Nägel schneiden 5
Wickeln: spielen und zärtlich sein 6
Tipps rund ums Wickeln 7

Stillen oder/und schöppeln? **8**
Stillen 8
Probleme rund ums Stillen 10
Gesund essen, ausreichend trinken 10
Wissenswertes zum Stillen 11
Schöppeln 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

Saugen ist mehr als Hunger stillen **17**
Vom grossen und kleinen Hunger 17

02 | Ihr Kind im zweiten Lebensmonat

Vom Liegen und Schlafen **21**
Kinderzimmer oder Elternzimmer 21
Empfehlungen zum Schlafen 21

Und übrigens … **24**
In eigener Sache 24
Hebammen 24
Mütter- und Väterberatung 24
Ärztliche Beratung 24
Beratung zum Mithören 26
Beratung für Eltern eines Kindes mit Behinderung 26
Kinder rauchen mit 26

Jedes Baby braucht Nahrung für seine Sinne **4**
Nähe geniessen 4
Spazieren und die Welt erfahren 4
Traghilfe oder Kinderwagen? 7
Wärme und Kälte 8

Warum weinen Säuglinge? **10**
Säuglinge, die gegen Abend weinen 10
Gründe für das Weinen 13
Was können Sie tun, um das Kind und sich selber zu beruhigen? 14
Nie schlagen oder schütteln! 14

Vielfältige Familienformen und Betreuungsmöglichkeiten **17**
Verwandte, Bekannte, Nachbarn 19
Zum Abpumpen von Muttermilch 19
Das kleine Einmaleins der guten Kinderbetreuung 20
Tagesfamilien 20
Kindertagesstätten 21
Betreuung von Kindern mit einer Behinderung 22

Steuern und Versicherungen **23**
Steuerabzüge 23
Versicherungen fürs Kind 23

Und übrigens … **26**
Kopfhaltung beim Liegen 26
Vorsicht kommt vor dem Fall 26
Säuglinge mit empfindlicher Haut 26
Baby und Haustier 26
Auffälligkeiten beim Sehen 27
Schutz vor Infektionskrankheiten 28
Impfen 28

03 | Ihr Kind im dritten Lebensmonat

Die Welt entdecken **4**
Anregung: ja, aber … 4
Die Entwicklung geht weiter 4
Aufmerksame Zuhörende 7

Wachsein und Schlafen – gemeinsam den passenden Rhythmus finden **9**
Schlafen lernen braucht Zeit 9
Weitere Tipps zum Einschlafen 10

Umgang mit körperlichen Veränderungen **12**
Falsche Ideale 12
Die Körperwahrnehmung stärken 12

Familien- und Berufsarbeit **14**
Vielfältige Herausforderungen 14
Alte Gewohnheiten weiterpflegen 17
Heute ist «Ausgang» 17
Babysitting gegen Bezahlung 17

Grosseltern sind wichtige Bezugspersonen **19**
Grosseltern brauchen Zeit 19
Grosseltern als Babysitter 20
Warum nicht ein «Ersatz-Grosi», einen «Ersatz-Opa»? 21

Und übrigens… **22**
Gezuckerte Getränke sind unnötig 22
Ein kurzer Aufenthalt in der Schaukelwippe 22
Ein Kindertagebuch 22
Berufstätigkeit und Stillen 23
Abstillen? 23

Kinderrechte: Das Kindeswohl **24**
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

Mutter sein **4**
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

Vater sein **10**
Gemeinsamer Alltag verbindet 10
Und die schwierigen Gefühle? 12

Eltern sein **13**
Ansprüche, Erwartungen und Arbeitsteilung 13
Stress und Streit 13
Alleinerziehende Mütter und Väter 14
Einfach mal ausspannen … 14

Mädchen sein, Junge sein **16**
Erwartungen und Vorstellungen prägen 16
Rollenvorbilder prägen 17

05 | Ihr Kind im fünften Lebensmonat

Schlaf, Kindlein, schlaf … 18
Wenn der Schlaf fehlt 18

Spielen, erkunden, entdecken 20
Wenig, aber abwechslungsreiche Spielsachen 20
Der häusliche Spielplatz 22
Elterntreffs und Krabbelgruppen 22
Wie müssen die ersten Spielgegenstände beschaffen sein? 23

Plaudereien mit dem Kind 24
Zweisprachig aufwachsen 24

Und übrigens … 26
Wenn einer eine Reise tut … 26
Zur Reisevorbereitung gehören: 26
Tipp: Familienferien in der Familienoase Chesa Spuondas 26
Sicherheit im Auto 27
Ergänzung zum Milchmenü 27
Gesundheitliche Vorsorge 27

Täglich aktiver 5
Vorsicht kommt vor dem Fall 5
Greifen macht Spass 6
Kleine «Mundforscher» und «Mundforscherinnen» 6
Nicht gerade appetitlich … 8
Ansteckung und Hygiene 8

Alles zu seiner Zeit 11
Von grossen und kleinen Unterschieden 11
Jedes Kind ist anders 12
Ungute Gefühle 12

Essen ist mehr als Hunger stillen 14
Vom Saugen zum Essen 14
Erste Essversuche 16

Zum Heraustrennen: Zur Ernährung des Kindes im ersten Lebensjahr

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

Freude am Körperkontakt 22
Darf ich es auch einmal halten? 22

Lust und Zeit für Zärtlichkeit? 24
Streicheleinheiten für Körper und Seele 26

Auch das süsseste Baby kann seine Eltern nerven 27
Wenn die Nerven (fast) reissen 27
Ein Baby strafen? 29

Und übrigens … 30
Nachtstrampler 30
Gelenke nicht einseitig belasten 30
Babyschwimmen 30

06 | Ihr Kind im sechsten Lebensmonat

Ideale Eltern gibt es nicht **4**
Alle wissen, was Eltern sollten … 4

Auch Unwohlsein und Krankheit gehören zum Leben **7**
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

Rückkehr ins Berufsleben **13**
Erziehungsaufgaben aufteilen 13
Erweitertes Beziehungsnetz 13
Verlässliche Bezugspersonen 14
Mental Load – die mentale Last, an alles zu denken 14
Was lässt sich gegen Mental Load tun? 15
Einen gemeinsamen Rhythmus finden 16
Umgang mit Alltagsstress 16
Gefühle von Überforderung 17
Prioritäten zugunsten der Familie 17
Alltagsplanung und Zeitbereiche 17

Und übrigens … **18**
Bewegungsempfehlungen für Säuglinge 18
Bewegung nach der Schwangerschaft 18
Babys brauchen noch keine Bildschirmmedien 19

07 | Ihr Kind im siebten Lebensmonat

Die Welt begreifen **5**
Ganz Ohr sein 5
Erste Abenteuer 5

Die Krabbelzeit kommt **7**
Drehen, Robben und Krabbeln 7
Erste Spielregeln in den eigenen vier Wänden 8
Gefahrloses Krabbeln 9
Krabbelgruppen 11
Krabbelkinder und Laufgitter 13

Vertrautes und Unvertrautes **14**
Was tun gegen kinderfeindliches Verhalten? 14

Kinder, die besondere Unterstützung brauchen **18**
Holen Sie sich Hilfe! 18
Offenheit und Toleranz 20

Und übrigens … **22**
Sicher auf dem Hochstuhl thronen 22
Wie viele Mahlzeiten am Tag? 22
Menüerweiterung 22

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

08 | Ihr Kind im achten Lebensmonat

Kinderzeit ist kostbare Zeit 4
Alleine mit dem Kind 6
Gemeinsam geht manches besser 7

Bindung gibt Sicherheit 8
Trennungsangst und Fremden 9
Auch kleine Personen brauchen Respekt 11
Fremden und Fremdbetreuung 12

Spielen und Sprechen 14
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 … 23
Gute Luft im Kinderzimmer 23
Laufleerngeräte sind gefährlich 23

09 | Ihr Kind im neunten Lebensmonat

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

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

Krank – was tun? 16
Fieber 16
Hinweise zur Pflege eines kranken Kindes 18
Was man sonst noch wissen sollte 19

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

10 | Ihr Kind im zehnten Lebensmonat

Selbstvertrauen und Selbstsicherheit 4

Gemeinsame Mahlzeiten 6
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

Die Sprache als Brücke zwischen Menschen 13
Spielend sprechen lernen 14
Alles zu seiner Zeit 14

Flexibilität ist gefragt 17
Prioritäten setzen 18
Auch Musse muss sein 18

Und übrigens … 20
Notfälle 20
Verbrennungen und Verbrühungen 20
Vergiftungen und Verätzungen 21
Ersticken 22
Sicherheitsmassnahmen 22
Insektenstiche 22
Zahnunfälle 22

11 | Ihr Kind im elften Lebensmonat

Auseinandersetzungen in der Partnerschaft 4
Von der Zweier- zur Dreierbeziehung 6
Das Kind und die elterlichen Konflikte 8
Meinungsverschiedenheiten in der Erziehung 9
Manchmal ist Hilfe von aussen nötig 10

Keine Eile mit den ersten Schritten 11
Halt suchen und geben 11
Laufen ohne «Lauflernhilfen» 13

Der Schlafbedarf verändert sich 14
Veränderungen der Schlafzeiten 14
Nach dem Kranksein 15
Das «Nuschi» hilft in vielen Lebenslagen 15
Nächtliche Unruhe 16

Körperkontakt 18
Den eigenen Körper erforschen 18

Und übrigens … 20
Kindersitze am Velo 20

12 | Ihr Kind im zwölften Lebensmonat

Spielen – viel mehr als ein Kinderspiel 4
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

Kinder unter sich 13
Und wenn es Streit gibt? 13

Zwillinge und Mehrlinge 15
So ähnlich und doch so anders 15
Zwillinge und Mehrlinge unter sich 18
Spielen und Spielsachen 18
Eigene Erfahrungen ermöglichen 18

Wenn der Partner, die Partnerin fehlt 19
Und der andere Elternteil? 21

Grosseltern, eine gute Adresse für Kinder **22**
Grosseltern sind so und anders 22
Viele Ansichten und Vorstellungen 22
Wenn Grosseltern auch Tages- oder Pflegeeltern sind 24
Ein Abschnitt speziell für Grosseltern 25

Kinderrechte: Das Recht auf Leben und bestmögliche Entwicklung **28**
Voraussetzungen für eine bestmögliche Entwicklung 28
Entwicklung durch Lernen 28
Ein Recht auf Spiel 30
Kinder haben Rechte 31

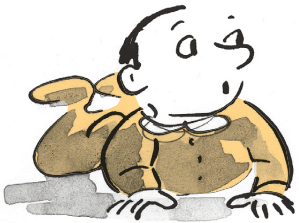
13 | Ihr Kind ist ein Jahr alt

Mit Schwung ins neue Lebensjahr **4**
Die ersten Schritte? 4
Halt geben und loslassen 7

Der eigene Wille formt sich **10**
Ich will! 10
Ich will nicht! 11
Grenzerfahrungen machen 12
Essen wie die Grossen 13
Schlagen ist kein Erziehungsmittel 14
Ja und Nein in der Erziehung 15

Die ersten Worte **16**
Von der Nachahmung zum Dialog 16
Sprachkünstlerinnen, Sprachkünstler 18
Zweisprachig aufwachsen 18

Schon wieder ein Zahn **20**
Stillen noch aktuell? 20
Schoppenflasche und Schnuller 23



Stichwortverzeichnis

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

Index

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|28; 05|8; 06|7
Allergien 01|13; 02|7; 02|26; Z. H. 05; 05|19; 07|11; 09|23; 10|22
Ärztliche Beratung 00|8; 00|16; 01|13; 01|24; 02|26; 02|27; 03|10; 04|7; 04|1; 05|12; Z. H. 00; 05|30; 06|8; 07|5; 07|23; 08|21; 09|14; 10|22; 11|14; 13|; 13|15
Ausstattung 07|13
- Autositz 02|8; 06|18
- Hochstuhl 06|18; 07|22; 11|13
- Laufgitter 07|13
- Laufleringeräte
- 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|22; 04|5; 07|18
Berufstätigkeit 00|4; 00|24; 00|26; 02|29; 03|14; 03|23; 04|3; 06|13; 06|1; 08|4
- Abpumpen am Arbeitsplatz 03|23
- Rechte, Arbeitsrecht 02|29; 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|13; 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 00|28; 01|26; 02|14; 02|30
Mütter- und Väterberatung 01|24; 06|11; 09|15
Elternbildung 04|14; 09|15
Elternberatung 00|28; 01|26; 02|14; 02|30
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 ; 02|22; 02|21; 06|17; 06|16; 07|20; 08|7; 08|17; 12|22
Erholung 00|10; 02|14; 04|5; 04|19; 04|26; 05|26; 06|17; 11|7
Ferien und Freizeit 00|18; 04|5; 04|14; 04|26; 13|29
Haushalt 00|11; 00|25; 02|17; 04|14; 08|4
Entwicklung 02|17; 03|4; 04|22; 05|11; 05|22; 06|13; 06|18; 07|17; 07|24; 08|; 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, Entwicklungsunterschiede 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, Entwicklungsunterschiede 02|17; 03|4; 05|11; 07|18; 08|14
Erholung 00|10; 02|14; 04|5; 04|19; 04|26; 05|26; 06|17; 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
Familientisch Z. H. 05; 10|6; 10|8
Mahlzeiten 01|13; 03|23; 07|22; 10|6
Nahrungsmittel 01|8; 01|11; 05|17; 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
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|31; 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

Ernährung der Mutter 01|10
Ernährungsplan Z. H. 05
Erschöpfung 00|10
Postpartale/Postnatale Depression 04|7: Z. H. 00
Schuldgefühle 01|8; 04|5; 06|13
Stress 00|11; 09|14
Überforderung 00|28; 04|6; 04|12; 05|27; 06|16; 06|17; 09|14
Widersprüchliche Gefühle 00|8; 04|4; 05|27; 06|17
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
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|28; 05|8; 06|7
Allergien 01|13; 02|7; 02|26; Z. H. 05; 05|19; 07|11; 09|23; 10|22
Ärztliche Beratung 00|8; 00|16; 01|13; 01|24; 02|26; 02|27; 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|26; 09|22; 10|21
Notfälle 06|8; 10|20
Rauchen 01|22; 01|26; 07|10
Schielen 02|28
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|29; 02|25; 03|19; 12|22
Beziehung zu den Grosseltern 03|19; 12|22

H
Haushalt 00|11; 00|25; 02|17; 04|14; 08|4
Familienorganisation 00|21; 00|25
Stress 00|11; 09|14
Haustiere 02|26; 07|11; 09|23
Hautpflege und Hautreizungen 01|4; 01|7; 02|6; 02|26; 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|13 07|24; 08|7; 12|22
Grosseltern 02|29; 02|25; 03|19; 12|22
Kindertagesstätten 06|7; 06|14; 07|20; 08|7; 08|12; 10|20
Kontakt mit anderen Kindern 02|28; 05|8; 12|13; 12|18
Tagesfamilien 02|17; 02|20
Kinderfeindliches Verhalten 07|14
Kinderrechte 03|24; 07|24; 12|28
Kindertagesstätten 02|17; 02|21; 06|7; 06|14; 07|20; 08|7; 08|12; 10|20
Kontakt mit anderen Kindern 02|28; 05|8; 12|13; 12|18
Kopfhaltung 02|26
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|26
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
Kuscheldecken, Kuscheltiere 08|12; 08|18; 11|15

L
Lächeln 00|8; 03|3; 12|28
Laufgitter 07|13
Laufleerngeräte 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
Mental Load 06|14
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

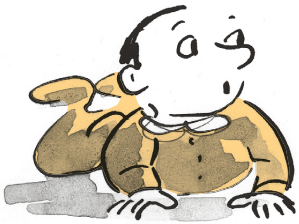
N
Nägel schneiden 01|5
Nahrungsmittel 01|8; 01|11; 05|17; 10|6; 10|8; 10|12
Eier 07|22
Fleisch 07|22; 13|13
Früchte 01|11; Z. H. 05; 05|17; 05|21; 10|10; 10|12

Gemüse 01|11; 05|17; 05|21; 10|10; 10|12; 13|13
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|26; 09|22; 10|21
Massage 02|4; 02|12
Nägel schneiden 01|5
Wickeln 01|7; 02|26; 03|10; 05|5; 13|11
Postpartale/Postnatale Depression 00|15; 1; 04|7

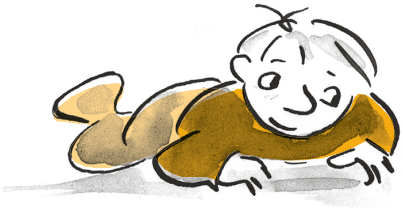
R
Rauchen 01|22; 01|26; 07|10
Rechte, Arbeitsrecht 02|29; 03|23; 06|7
Rhythmus 01|17; 02|10; 03|9
Rollenbilder
Kinderfeindliches Verhalten 07|14
Mutterrolle 00|4; 00|15; 00|24; 03|14
Vaterrolle 00|4; 00|24; 03|14; 04|10

S
Saugen 01|13; 01|17; 02|4; 02|31; 10|10; 13|23
Schaukelwippen 03|22; 05|5
Schielen 02|28
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
Schlafanzug
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 00|16; 01|8; 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
Steuern 02|23
Stillen 01|17; 03|23; 04|6; 04|26; 05|19; 08|19
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|31; 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



T

Tagesfamilien 02|17; 02|20
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

U

Überforderung 00|16; 00|28; 04|6; 04|12; 05|27; 06|16; 06|17; 09|14
Überhitzung 01|21; 02|8
Unfall 04|27; 08|23; 10|22
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|29
Versicherungen 02|23

W

Weinen 00|8
Wickeln 01|7; 02|26; 03|10; 05|5; 13|11
Widersprüchliche Gefühle 00|8; 04|4; 05|27; 06|17
Wutausbrüche 13|13

Z

Zähne 06|10; 06|12; 10|22; 13|20
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 Nahrungsmittel 03|22; 05|21; 06|12; 10|9; 10|12
Zweisprachigkeit 04|24; 13|18
Zwillinge, Mehrlinge 00|5; 01|4; 01|7; 01|14; 01|22; 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 | mannebüro 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

Impressum

Herausgeberin: Pro Juventute, Abteilung Elternbriefe
Leitung: Noa Stemmer-Holtz
Projektkoordination: Melissa Siagian
Redaktion: Yvonne Bugmann, Noa Stemmer-Holtz
Cartoons: Claudia de Weck
Kolorierung Cartoons: Dominik Bontus
Grafik: Valentin Stucki

© Pro Juventute, Zürich, 2023

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

Adressänderungen
Melden Sie Adressänderungen frühzeitig und sichern Sie sich so eine nahtlose Zustellung:
projuventute.ch/adresse-aendern

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

Spendenkonto:
IBAN CH73 0900 0000 8000 3902 1

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

projuventute.ch

PUBL-6003

PRO JUVENTUTE

06.2023