

Elternratgeber zur U6

Liebe Eltern,
heute haben Sie mit Ihrem Kind die Vorsorgeuntersuchung mit etwa 12 Monaten durchführen lassen. Zusammengefasst die wichtigsten Informationen zum Nachlesen:

Ernährung

Für die Ernährung zu Beginn des 2. Lebensjahres gibt es wenig Einschränkungen. Bitte gewöhnen Sie Ihrem Kind möglichst zügig die Nuckelflasche ab, um die Zähne zu schützen. Benutzen Sie lieber Trinklern- oder herkömmliche (Plastik-)becher. Vollmilch am Abend oder morgens ist völlig in Ordnung. Bitte geben Sie Ihren Kindern keine Nüsse, Bohnen, Popcorn oder ungekochte Karottenstücke, da diese leicht eingeatmet werden können und bei Erschrecken des Kindes dabei in der Luftröhre bzw. in den Bronchien landen können. Ansonsten unterscheidet sich die Ernährung nicht von der optimierten Mischkost des weiteren Kindesalters. Für weitere Informationen lesen Sie die stets aktuellen Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung unter www.fke-do.de.

Entwicklung und Sprachförderung

Mit etwa 12 Monaten sollte Ihr Kind sich an Möbeln hochziehen, selbständig hinsetzen können und evtl. krabbeln. Einige Kinder mögen evtl. schon an Möbeln entlang oder an der Hand laufen. Das freie Laufen sollte bis ca. 18 Lebensmonate beherrscht werden. Feinmotorisch hat Ihr Kind jetzt Interesse an Behälterspielen, wirft gerne alles auf den Boden und räumt Schubladen und Kisten aus.

Sprachlich beherrscht Ihr Kind vielleicht schon einige gezielte Worte. Sie können aktiv den Spracherwerb fördern. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das, was Sie bewegt, auch wenn es noch nicht alles versteht. Singen Sie Lieder, lesen Sie vor und sagen Sie Kinderreime auf. Begleiten Sie Ihre Handlung mit Sprache (beim Tischdecken, Kleidung anziehen, Einkaufstaschen auspacken, Wickeln, Waschen, Kochen, Reparieren). Schauen Sie einander an beim Sprechen. Bitte benutzen Sie selbst keine Babysprache. Der Hund ist z.B. von Anfang an der „Hund“, nie der „wauwau“. Trotzdem können Sie natürlich im Spiel die verschiedensten Wauwau-Rufe ausprobieren. Sagen Sie z.B. „Ja, das ist ein Hund, er macht wauwau.“ Man muss auch zuhören können. Lassen Sie das Kind plappern, auch wenn es noch nicht richtig sprechen kann. Geben Sie keine Anweisungen, wie Ihr Kind „richtig“ sprechen soll. Kritisieren oder bestrafen Sie nicht für „falsche Wörter“ oder „schlechtes Sprechen“. Spracherwerb braucht Zeit. Unterbrechen Sie Ihr Kind nicht und sorgen Sie dafür, dass dies ältere Geschwister wenn möglich auch nicht tun. Nutzen Sie Rituale und Regeln: Begrüßen, Verabschieden, „Bitte – Danke“, „Guten Appetit“ - Kinder freuen sich und sind stolz, wenn Sie etwas Bekanntes hören. „Das habe ich nicht verstanden“ sagen Sie bitte nur, wenn es wirklich stimmt – Sprachentwicklung braucht Zeit! Wiederholen Sie selbst das Korrekt, was Ihr Kind noch nicht sagen kann, z.B.: „Kind: Baa? - Mutter: Du suchst den Ball? - Kind: Weg? - Mutter: Der ist weg. Vielleicht ist er in der Spielkiste? - Kind: Da! - Mutter: Siehst Du, da ist der Ball.“ Lassen Sie Ihr Kind nicht etwas nachsprechen, es sei denn es ist ein Spiel. Um Himmels willen niemals abfragen „Wie heißt das?“ Beschützen Sie Ihr Kind auch vor derartigen Ansprüchen durch Großeltern, Nachbarn, Freunde. Fördern Sie den Kontakt mit Gleichaltrigen (Nachbarschaft, Spielkreis,



Kinder- und Jugendarzt- praxis Friesoythe

Dr. med. Jörn Haupt
Burkamp 17
26169 Friesoythe

Telefon: 04491 / 92 12 63
Telefax: 04491 / 92 12 65
info@kinderarzt-friesoythe.de
www.kinderarzt-friesoythe.de

Krippe...). Nehmen Sie sich Zeit für Spiele, bei denen die Spieler etwas zu bereden haben. Nutzen Sie die Phantasie Ihres Kindes und nehmen sich Zeit zum Erzählen. Ihr Kind lernt die Sprache, wenn es selbst mit anderen spricht. Der Fernseher kann kein Gespräch führen. Ein Klassiker sind Bilderbücher gemeinsam „lesen“, in einer möglichst ruhigen Umgebung zu einem täglich festen Zeitpunkt. Wenn Sie ein Buch für mehrere Wochen gemeinsam bzw. abwechselnd betrachtet und erlesen haben, kann Ihr Kind es evtl. auch schon ganz alleine. (adaptiert nach www.hoer-und-sprachheilberatung.niedersachsen.de)

Impfungen

Ist Ihr Kind heute fit, wird es gegen Masern, Mumps, Röteln und Windpocken geimpft. Da es sich um Lebendimpfstoffe handelt, sind die Impfnebenwirkungen (insbesondere Fieber) später (nach ca.1Woche) als bei den vorherigen Impfungen zu erwarten. Es gelten die gleichen Linderungsmaßnahmen wie bei den 7fach-Impfungen. Denken Sie auch an Ihren eigenen Impfschutz (insbesondere Keuchhusten und MMR). Stellen Sie Ihr Kind bitte in der Praxis vor, wenn Fieber oder Schmerzen länger als 3 Tage bestehen, so dass wir nach einer Ursache suchen können. Beachten Sie bitte ebenfalls den Informationsbogen für Schutzimpfungen bei Ihrem Kind.

Unfallrisiko (adaptiert nach Merkblatt Kinderunfälle www.kindersicherheit.de)

Verkehrsunfälle: Transportieren Sie Ihr Kind im Auto nur in altersgemäßen und geprüften Sitzen, möglichst auf dem Rücksitz und als Reboarder rückwärts gewandt wie die Babyschale! Fachgeschäfte, Automobilclubs und Testberichte geben wertvolle Hinweise (ECE-Prüfzeichen). Kind in Fahrradsitz und -anhänger immer anschnallen und auf ausreichende Beleuchtung achten.

Sturz aus dem Fenster und vom Balkon: Sichern Sie alle Fenster und Balkontüren durch Sicherheitsriegel oder -griffe! Lassen Sie Ihr Kind auf dem Balkon und bei geöffnetem Fenster nie allein. Vermeiden Sie Gegenstände, die ein Über- oder Herausklettern ermöglichen. Auf den Abstand der Gitterstäbe (unter 12 cm) achten: Wenn der Kopf hindurchpasst, kann auch der Körper durchschlüpfen.

Ertrinken: Selbst in Planschbecken und Badewanne mit nur 5-10 cm tiefem Wasser können Kinder ertrinken. Kinder im oder am Wasser nie unbeaufsichtigt lassen. Gartenteiche mit Gitter absichern oder umzäunen, Regentonnen mit verschließbarem Deckel abdecken.

Umstürzende Gegenstände: Befestigen Sie Schränke und Regale an der Wand!

Bei Türen, Tischen, Regalen auf bruchsicheres Glas achten. Fernsehgeräte kippstabil aufstellen.

Verbrennungen/Verbrühungen: Verzicht auf Tischdecken, solange Ihr Kind klein ist! Hintere Herdplatten benutzen, Pfannenstiel nach hinten drehen, Herdschutzgitter montieren. Bügeleisen und Gefäße mit heißen Flüssigkeiten (z.B. Wasserkocher, Fritteuse, Samowar) von Kindern fernhalten. Kaminöfen sichern!

Vergiftung/Verätzung: Medikamente sicher aufbewahren! Lampenöle, Benzin, Terpentin, Petroleum sind lebensgefährlich für Kinder! Bewahren Sie Chemikalien, ätzende Reinigungsmittel (z.B. Entkalker, Rohrreiniger) verschlossen im Originalbehälter außerhalb der Reichweite von Kindern auf! Diese nie in Getränkeflaschen umfüllen und immer auf kindersicheren Verschluss achten. Die Nummer des **Giftnotrufes** in Göttingen ist **0551 / 19240** ! Speichern Sie diese Nummer bitte für den Notfall im Handy, Festnetz und geben Sie sie an weitere Betreuungspersonen wie z.B. Großeltern weiter.

Diesen und weitere Elternratgeber können Sie auf unserer Homepage unter **www.kinderarzt-friesoythe.de** lesen und auch ausdrucken. Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem kurzen Ratgeber helfen konnten.

Dr. J. Haupt