



ElternMail Berlin

DEIN KIND IM 10.-14. LEBENSMONAT

Liebe Mama, lieber Papa,

wir freuen uns, dir die neue Online-Ausgabe der ElternMail Berlin zu schicken.

In dieser Ausgabe findest du Themen rund um den **ERSTEN GEBURTSTAG**, **ERNÄHRUNG** und **MEDIENNUTZUNG**.

Nächsten Monat wirst du eine weitere ElternMail mit den Themen Kita, Trennungsangst und Konflikte mit Verwandten und als Paar erhalten.

Ever ElternMail-Team



Inhalt

Einleitung.....	1
Der erste Geburtstag - plötzlich ist mein Kind kein Baby mehr.....	2
Die Ernährung deines Kindes.....	3
Mediennutzung und Elternverhalten.....	5
Weitere Unterstützungsangebote in Berlin.....	6
Vorschau und Impressum.....	7

Einleitung

Gerade lag da noch ein winziges, hilfloses Baby in deinen Armen. Auf einmal macht dein Kleinkind krabbelnd die Wohnung unsicher, wagt erste Schritte, sitzt mit dir am Tisch und plappert vor sich hin. Bestimmt hast du festgestellt, dass sich Kinder in einem sehr unterschiedlichen Tempo entwickeln. Es ist ganz normal, wenn du dich darüber freust, was dein Kind schon alles kann. Und gleichzeitig traurig bist, wie schnell die Zeit vergeht und wie „groß“ dein Kind schon ist. Wieso ist das eigentlich so, dass Eltern manchmal hin- und hergerissen sind?

Ganz einfach: Die Natur will es so. Mütter und Väter sollen ihrem Kind einerseits dabei helfen, selbständig zu werden. Andererseits sollen sie es beschützen. Kinder brauchen beides, um stark zu werden - Wurzeln und Flügel.

DER ERSTE GEBURTSTAG - PLÖTZLICH IST MEIN KIND KEIN BABY MEHR



Dieser Tag ist ein schöner Grund zum Feiern! Aber was an diesem Tag passiert, ist deinem Kind eigentlich noch ganz egal. Es legt noch keinen Wert auf eine große Party. Ihr dürft die Feier deshalb klein und überschaubar halten. Wenn ihr euch für eine Geburtstagsfeier mit Gästen entscheidet, achtet bei der Einladung auf einen Zeitraum, der zu eurem Tagesrhythmus passt und sagt von vorneherein, wann die Party zu Ende ist.

Tipp: Vergiss an diesem besonderen Tag nicht, dir selbst zu gratulieren. Immerhin bist du jetzt schon ein Jahr Elternteil!

Tagesmutter, Kita und andere Betreuungsmöglichkeiten

Wenn du nach dem ersten Lebensjahr deines Kindes die Elternzeit beendest und wieder arbeiten gehst, steht wahrscheinlich auch der Start in der Kita oder bei Tagesmutter / Tagesvater kurz bevor. Vielleicht übernehmen auch Oma, Opa, Tante oder Bekannte die Betreuung deines Kindes. Es kann sein, dass dir die nächsten Monate, der Kita-Start deines Kindes und dein Arbeitsbeginn Angst machen. Diese Sorgen sind normal und dürfen da sein. Der Austausch über mögliche Sorgen mit Vertrauten kann dir im Umgang mit ihnen helfen.



Feste feiern mit deinem Baby

„Solange sie klein sind, kann man sie noch überall mit hinnehmen.“ Vielleicht hast du das schon mal gehört. Es stimmt, dass Babys oft im Kinderwagen oder in der Trage friedlich schlafen, während auf einer Feier laute Musik läuft und Lichter blinken. Doch dieser Eindruck kann auch täuschen: Manchmal sind die Kleinen von den vielen Reizen so erschöpft, dass sie dringend Schlaf brauchen. Gleichzeitig bekommen sie doch einiges von der Umgebung mit und sind hinterher nicht erholt, sondern aufgedreht oder unruhig.



Gut zu wissen: Kinderohren sind empfindlich

Die Ohren deines Kindes sind besonders empfindlich – auch im Schlaf wird das Gehör weiter belastet. Wenn du dein Kind z. B. bei einer großen Feier trotz lauter Musik dabeihaben möchtest, solltest du einen passenden Gehörschutz verwenden.

Tipps:

- Teste erst mal, wie dein Kind auf eine Feier reagiert: Beobachte es und behalte es bei dir. Am besten bleibt ihr nicht so lange und schaut, wie es deinem Kind anschließend geht.
- Überlege schon vor der Feier, was du vor Ort machen kannst, wenn dein Kind im Trubel nicht zur Ruhe findet. Einen ruhigen Raum suchen, abwechselnd nach draußen gehen oder eventuell früher nach Hause fahren?
- Allein oder getrennt Erziehende fühlen sich möglicherweise in Begleitung einer vertrauten Person wohler. Vielleicht kannst du Oma, Opa, eine Freundin oder einen Freund bitten, sich mit dir bei der Betreuung deines Kindes abzuwechseln.

Deine Bedürfnisse und die Bedürfnisse deines Babys stehen im Mittelpunkt

Ob der erste Geburtstag oder ein religiöses Fest gefeiert wird: Wenn du selbst eine Feier ausrichtest, solltest du dich an deinen Bedürfnissen und an den Bedürfnissen deines Kindes orientieren. Es ist verständlich, dass die Großeltern und andere Familienangehörige gerne mit euch feiern möchten. Achte darauf, was dir und deinem Kind wirklich guttut: Wenn dein Kind durch den Trubel unruhig wird oder du völlig erschöpft bist vom Dekorieren oder Backen, kannst du den Tag vermutlich nicht richtig genießen. Hier gilt: Weniger ist oft mehr.

DIE ERNÄHRUNG DEINES KINDES

Dein Baby wächst nun zum Kleinkind heran, auch beim Essen. Denn im Alter von 10 - 12 Monaten kann der Übergang zum Familienessen beginnen. (Mehr Infos findest du am Ende dieser ElternMail).

Aus den drei Breimahlzeiten und den zwei Milchmahlzeiten wird:

- Frühstück
- Zwischenmahlzeit
- Mittagessen
- Zwischenmahlzeit
- Abendessen

In der Übergangszeit ist es oft eine Mischung:

- morgens vielleicht noch Babyessen
- mittags z. B. schon Familienkost
- manchen Kindern reichen auch vier Mahlzeiten

Regelmäßiges Essen und Esspausen

Wichtig ist, dass regelmäßig gegessen wird, das gibt Energienachschub. Und zwischen den Mahlzeiten ist am besten Esspause. Das entlastet Magen und Darm und bewahrt den Hunger für die richtigen Mahlzeiten. Bitte verzichte auch auf Milch, Saft, Quetschies und andere Kleinigkeiten zwischen den Mahlzeiten. Stilles Wasser und verdünnter, ungesüßter Tee sind auch zwischen den Mahlzeiten wichtig zum Durstlöschen.

Mit und ohne Zähne essen

Die meisten Kinder haben schon Zähne. Aber auch ohne Zähne kann es gelingen, das Essen im Mund zu zerkleinern. Meist musst du noch (grob) pürieren, mit einer Gabel zerdrücken oder kleinschneiden. Für Kinder mit Baby-Led-Weaning (Mehr Infos s. vorherige ElternMails) ändert sich nicht viel, da sie schon angepasstes Essen vom Familientisch bekommen haben.

So kannst du das selbständige Essen fördern

Einige Kinder beginnen, selbständiger zu werden, und wollen selbst essen. Das geht gut mit den Lebensmitteln, die man aus der Hand essen kann, z. B. geschnittenes Obst oder Brot. Wenn das Löffeln noch nicht so gut klappt, gib deinem Kind seinen eigenen Löffel und füttere du gleichzeitig mit.



Achte darauf, dass dein Kind beim Essen einen sicheren Platz hat – z. B. einen geeigneten Kinderhochstuhl. Das aufrechte Sitzen hilft beim Essen und Schlucken.

Auf dem Teller wird es jetzt bunt und vielseitiger

Kleinkinder sind neugierig auf das, was die Großen essen! Nutze diese Neugier und lasse dein Kind gerne probieren. Wenn es beim ersten Mal nicht schmeckt, bleibe geduldig und gelassen und biete dieses Lebensmittel gerne wieder an. Kleinkinder können fast alles essen. Nur sehr kleine Lebensmittel wie Nüsse oder Johannisbeeren (verschlucken!) oder rohe Lebensmittel wie Sushi, Rohwurst oder Rohmilchkäse (könnten krankmachende Bakterien enthalten) sind noch nicht geeignet. Auch Honig bitte noch nicht verwenden. Er klebt leider an den Zähnen und kann diese angreifen (Karies). In seltenen Fällen enthält Honig gefährliche Bakterien, die den Darm und/oder Muskeln und Atmung schädigen können.

Und das ist auf dem Teller:

- Bunt ist gesund: Obst und Gemüse haben viele Vitamine und Mineralstoffe. Deshalb sollten sie bei jeder Mahlzeit dabei sein. Am Stück, geschnitten, geraspelt oder gedünstet – so wie es deinem Kind am besten schmeckt!
- Vollkornbrot, Müsli, Kartoffeln, Reis, Nudeln oder andere Getreideprodukte wie Hirse, Couscous/ Bulgur usw.: Diese Nahrungsmittel enthalten Kohlenhydrate und liefern Energie für den Körper und den Stoffwechsel.
- Milch, ungesüßter Joghurt, Quark, Fleisch, Fisch, Ei, Käse: Hiervon reichen kleinere Mengen auf dem Teller. Diese tierischen Lebensmittel sind eine wichtige Quelle für Eiweiß, Kalzium, Eisen, Vitamin D und Vitamin B12. Pflanzliches Eiweiß ist vor allem in Sojaprodukten sowie in Hülsenfrüchten wie Linsen, Erbsen, Bohnen und manchen Getreidesorten (z.B. Hirse, Hafer) enthalten.
- Jetzt kann auch industrielle Säuglingsmilchnahrung gegen Kuhmilch ausgetauscht werden. Pflanzliche Drinks auf Basis von Soja, Hafer, Dinkel, Mandeln u.a.m. haben nicht denselben Nährwert wie Kuhmilch (z.B. Energie, Eiweiß, Kalzium). Sie können Kleinkindern ab einem Jahr im Rahmen einer gemischten Kost ab und zu gegeben werden.
- Bei vegetarischer oder veganer Ernährung von Kleinkindern ist es besonders wichtig, die Mahlzeiten sorgfältig zusammenzustellen. Gut ist es, wenn ihr euch dazu informiert bzw. von qualifizierten Fachkräften beraten lasst.

DIE ERNÄHRUNG DEINES KINDES



Gut zu wissen: Geeignete Getränke für Kinder

Reichlich Wasser oder ungesüßter Tee sollten bei jeder Mahlzeit und natürlich auch zwischendurch angeboten werden. Gut geeignete Teesorten sind zum Beispiel Fenchel-, Kamillen-, Früchte- oder Rooibos-Tee. Hilf deinem Kind aus einem geeigneten Gefäß trinken zu lernen. Das kann ein (auslaufsicherer) Becher, eine Tasse oder eine Schnabeltasse sein. Das ist am Anfang nicht ganz einfach, gelingt aber mit mehr Übung immer besser. Auch die gewohnte Milchflasche sollte in dieser Zeit gegen Becher oder Tasse ausgetauscht werden. Denn das Nuckeln ist nicht gut für die Zähne und den Kiefer.



Wichtig: Kinder und Zuckerkonsum

Zucker ist bekanntermaßen nicht gesund, im Alltag jedoch überall zu finden. Süßes gewöhnt Kleinkinder schnell an einen süßen Geschmack. Es kann passieren, dass dann z. B. Gemüse wegen seines anderen Geschmacks nicht gegessen wird. Außerdem liefern zuckerhaltige Lebensmittel kaum wertvolle Nährstoffe, schaden den Zähnen und machen satt, wenn sie zwischendurch gegessen werden. Für den 10.-14. Lebensmonat wird empfohlen, so wenig wie möglich davon zu geben. Als Eltern könnt ihr das in diesem Alter noch sehr gut steuern! Wenn dein Kind älter wird, braucht ihr gute Strategien im Umgang mit den Süßigkeiten. Dazu gibt es Tipps in den folgenden ElternMails.

Essen ist auch Gemeinschaft – Vorbild sein

Zusammen am Tisch zu sitzen, zu essen und zu erzählen macht Spaß. Kinder lernen eine Menge dabei: Sie beobachten ihre Eltern, andere Erwachsene oder Geschwister. Wichtig ist, dass zumindest eine erwachsene Person mit am Tisch sitzt und ebenfalls isst. Sei ein gutes Vorbild mit dem, was du isst und wie du isst, denn dein Kind orientiert sich an deinem Essverhalten und deinen Tischmanieren. Lege z.B. auch das Handy oder Tablet weg, während ihr esst. Dein Kind braucht zum Essen deine Zuwendung und Aufmerksamkeit.



Wie viel soll mein Kind essen?

Vielleicht fragst du dich, wie viel dein Kind essen soll. Essen braucht keine Tabelle mit Zahlen! Gesunde Kinder werden genau die Menge essen, die sie gerade brauchen. Dies kann von Mahlzeit zu Mahlzeit, von Tag zu Tag unterschiedlich sein.

- Wer viel draußen gespielt hat, isst mehr.
- Wer beim Mittagessen viel gegessen hat, lässt vielleicht die Nachmittagsmahlzeit aus.
- Wenn es nicht so lecker ist, wird weniger gegessen. Bei uns Erwachsenen ist das ja auch so!
- Wenn dein Kind krank ist, kann es sein, dass es weniger isst als gewöhnlich. Achte dann vor allem darauf, dass es ausreichend Wasser trinkt.

So kann dein Kind ein gesundes Essverhalten lernen

- Es ist wichtig, dass es das Gefühl von „Hunger“ und „satt“ spürt.
- Wenn du merkst, dass dein Kind hungrig oder satt ist, beachte diese Signale. Dein Umgang mit dem Essen deines Kindes prägt das Essverhalten jetzt und für die Zukunft. Das kann auch Übergewicht vorbeugen. Lerne deshalb dir und deinem Kind zu vertrauen.
- Wenn dein Kind nicht mehr essen möchte, frage es freundlich noch ein- bis zweimal. Wenn es nichts mehr möchte, dann beende die Mahlzeit.
- Und wenn es gar nichts essen möchte, dann respektiere auch das. Dein Kind muss nicht jedes Mal essen, wenn es etwas angeboten bekommt. Vielleicht hat es vorher viel gegessen und ist nicht hungrig. Vielleicht ist es angeschlagen oder müde und mag deshalb nicht essen. Deine Aufgabe ist es, regelmäßig Essen anzubieten. Dein Kind entscheidet, ob es isst oder auch nicht.
- Lade den Teller deines Kindes nicht so voll. Gib ihm gerne erstmal ein bisschen Essen und beobachte sein Essverhalten. Wenn es noch mehr Hunger hat, gibst du ihm nochmal nach.

DIE ERNÄHRUNG DEINES KINDES

Die Stillbeziehung zu deinem Kind

- Wenn du nicht mehr stillst, ist das völlig in Ordnung. Viele Kinder werden nach dem ersten Geburtstag nicht mehr gestillt. Sie können ihren Nährstoffbedarf in diesem Alter auch anders decken. Wenn dein Kind keine Muttermilch mehr trinkt, achte auf die empfohlene Menge an Milchersatz, damit dein Kind die wichtigen Nährstoffe weiter erhält.
- Wenn du gerade über das Abstillen nachdenkst, weil du nicht weiterstillen möchtest oder es sich nicht mit deinem Alltag verbinden lässt, dann versuche, behutsam und langsam vorzugehen. Bei Fragen rund um das Abstillen kann die Kinderärztin / der Kinderarzt eine Stillberatung oder eine Hebamme behilflich sein.

- Ihr seid ein eingespieltes Still-Team und wollt weiter stillen? Unbedingt! Die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation ist, dass Kinder auch nach der Einführung von Beikost noch bis zum zweiten Geburtstag weiter gestillt werden.

Bitte beachte: Für Kinder mit Besonderheiten (z. B. Frühgeborene, niedriges Gewicht und Schwierigkeiten mit dem Zunehmen, besondere Erkrankungen oder Behinderungen) können besondere Ernährungsempfehlungen gelten. Sprich dafür am besten mit deiner Kinderärztin oder deinem Kinderarzt und einer qualifizierten Ernährungsfachkraft. Wenn du dir Sorgen darüber machst, ob dein Kind ausreichend isst, frag gerne auch andere Eltern um Rat und tauscht euch aus. Das kann sehr erleichternd und beruhigend sein.

MEDIENNUTZUNG

Du hast bestimmt schon gemerkt, dass dein Kind immer neugieriger wird. Es beobachtet dich und seine Umgebung. Wenn du auf dein Handy oder Tablet schaust, möchte es auch einen Blick darauf werfen. Vielleicht hat es sogar schon entdeckt, dass es mit dem Finger selbst Reaktionen auf dem Bildschirm auslösen kann. Auch der große Bildschirm, wie z. B. Laptop oder Fernseher, wird in diesem Alter spannender.

Wichtig:

Kinder können frühestens mit 18 Monaten wirklich etwas mit den bewegten Bildern anfangen und brauchen bis dahin auch keinen Fernseher, kein Tablet oder Smartphone etc. Bedenke, dass die Sinnesreize oft sehr stark sind und kleine Kinder überfordern. Deshalb solltest du den Medienkonsum deines Kindes auch später immer im Blick behalten.



Gut zu wissen: Bildschirmzeit

Verbringt dein Kind täglich viel Zeit vor dem Bildschirm, kann das die Entwicklung der Sprache stören – um sprechen zu lernen, benötigt dein Kind Kontakt mit Sprache. Das klappt vor allem über Gespräche mit deinem Kind und Erklärungen, zum Beispiel beim gemeinsamen Ansehen und Beschreiben eines Kinderbuchs. Fernsehprogramme für Kinder sind hierfür kein Ersatz.

- Falls dein Kind ein eigenes Kinderzimmer hat und auch schon dort schläft, sollte das Zimmer frei von Bildschirmmedien bleiben. Schläft es mit dir in einem Zimmer, sollte auch dort kein Fernseher oder Laptop stehen.
- Auch wenn der Fernseher nur im Hintergrund läuft, bekommen Kleinkinder das mit. Achte vor allem darauf, dass dein Kind keine ungeeigneten Inhalte (z. B. Gewalt) sieht – am besten bleibt der Fernseher aus.
- Kleine Kinder schlafen oft schlechter ein, wenn sie mediale Eindrücke verarbeiten. Der hohe Blaulichtanteil des Bildschirms wird vom Gehirn wie Tageslicht wahrgenommen und macht wach. Deshalb sind Fernsehen und Co. am Abend und direkt vorm Schlafen besonders ungünstig.
- Kinder, die ohnehin schon sehr aktiv sind, werden durch aufregende Medieninhalte noch zappeliger und unruhiger. Durch Bewegung und Spiel können sie ihre Energie besser umsetzen und kommen dann eher zur Ruhe.
- Kinder lernen durch Beobachtung und Nachahmung. Du bist das Vorbild für dein Kind. Versuche deshalb, Handy, Laptop und andere technische Geräte öfter beiseitezulegen, um dich auf dein Kind und das Gespräch mit deinem Kind zu konzentrieren.

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE IN BERLIN



Berliner Familienportal

Auf dem Berliner Familienportal finden sich zahlreiche wertvolle Serviceinformationen rund um das Thema Familie, ein Veranstaltungskalender für Kinder, Jugendliche und die gesamte Familie sowie Ratgeber zu vielseitigen Themen (z.B. Freizeit, Finanzen, alleinerziehend, Kita usw.)

← www.berlin.de/familie



Gesunde Ernährung

Grundlegende Infos, Downloads und Links zum Thema Kinder und gesunde Ernährung findest du ebenfalls auf dem Berliner Familienportal:

← www.berlin.de/familie/informationen/kinder-und-gesunde-ernaehrung-338



Mediennutzung

Auch zum Thema Mediennutzung bietet das Berliner Familienportal nützliche Hinweise sowie weiterführende Infos und Links:

← www.berlin.de/familie/informationen/mediennutzung-in-der-familie-324



VON BEGINN AN GUT BEGLEITET

Mit der **ElternMail Berlin** will die **Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie** allen Eltern mit dem Start ins Familienleben und auf dem weiteren Weg zur Seite stehen und sie stärken. Das für Familien kostenlose Angebot soll dazu beitragen, dass Mütter und Väter hilfreiche Informationen rund um die Entwicklung ihres Kindes erhalten und praktische Tipps und Hinweise zu unterstützenden Angeboten vor Ort finden.

Vorschau auf die 3. Online-Ausgabe - 10. bis 14. Lebensmonat deines Babys

1. Wie geht's deinem Kind in der Kita?
2. Umgang mit den Großeltern und anderen Verwandten
3. Wenn Großeltern oder andere Verwandte die Partnerschaft beeinflussen



Impressum

Herausgeber

ElternLeben.de - ein Angebot
der wellcome gGmbH

www.elternleben.de

www.wellcome-online.de

Unterstützt von

Stützrad gGmbH

Gefördert durch



Konzeption

wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz

Redaktion

wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz,
Madeline Hoffmann, Sabine Linz

Stützrad gGmbH: Katja Brendel,
Sabrina Döring

Freie Mitarbeit: Karin Hackbarth,
Elisabeth Hussendörfer, Renate Lieberknecht,
Maike Meier, Patricia Pomnitz

Koordination Marketing & Gestaltung

wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger

Grafik und Layout

wellcome gGmbH: Florian Stuertz

Illustrationen

Franziska Bachmaier (House of Creatures)

Foto

S. 1: iStock (FatCamera)

© wellcome gGmbH 2024



ElternMail Berlin wird herausgegeben
von **ElternLeben.de - der Online-Plattform
für Eltern.**

Wir begleiten dich mit Wissen und
kostenloser Beratung von der
Schwangerschaft bis in die Pubertät.



Melde dich für die digitale ElternMail an, um keine Ausgabe zu verpassen – es dauert nur 2 Minuten.

(Deutsch / English / Polski / українська / Türkçe / العربية)

← www.elternleben.de/elternmail-berlin