

ElternMail Berlin

DEIN BABY IM 3. UND 4. LEBENSMONAT

Bist du überrascht, wie schnell dein Baby sich verändert und wächst? Da kann man doch nur staunen, oder? Es ist nun schon um die 3 bis 4 Monate alt und entdeckt viel Neues, seine Bewegungen sind gezielter und tagsüber ist dein Baby schon länger wach.

Wir freuen uns darauf, dich und deine Familie zu begleiten. Mit dem Wachstum deines Babys tauchen neue Fragen und Themen auf, die dich wahrscheinlich beschäftigen. In dieser ElternMail findest du zahlreiche Tipps, Tricks und spannendes Wissen rund um den 3. und 4. Lebensmonat deines Babys.



Dein ElternMail-Team



Inhalt

Gefühle und Bedürfnisse in der neuen Eltern-Rolle.	2
Die Entwicklung deines Babys.	4
Spielen mit deinem Baby.	6
Das kannst du für dich tun	6
Der Schlaf deines Babys	7
Die Ernährung deines Babys	8
Mein Baby nimmt alles in den Mund – die orale Phase.	8
Schnuller geben – Ja oder Nein?	9
Warum Tragen wertvoll ist	9
Die Gesundheit deines Babys	10
Rückbildung	10
Betreuung für dein Kind	11
Hilfe bei Geldsorgen	12
Unterstützungsangebote in Berlin	13
Vorschau und Impressum.	16



The ElternMail on your child's development is available digitally in English.
ElternMail про розвиток Вашої дитини доступний в електронній версії українською мовою.

Çocuğunun gelişimi ile ilgili olan ElternMail dijital olarak Türkçe mevcuttur.
ElternMail حول نمو طفلك متاح رقميا باللغة العربية.

www.elternleben.de/elternmail-berlin/dritter-vierter-monat

GEFÜHLE UND BEDÜRFNISSE IN DER NEUEN ELTERN-ROLLE



Ankommen und Orientierung

In dieser ersten Zeit geht es oft noch darum, sich als Familie zu finden, egal ob als Paar oder als allein-erziehende Mama oder alleinerziehender Papa. Babys entwickeln sich rasant. Du stellst fest: Die Routine mit deinem Baby, die gestern noch gut funktioniert hat, muss heute schon wieder verändert werden.

Vermutlich ist dir aufgefallen, dass dein Baby länger wach ist. Vielleicht werden deine Tage deshalb plötzlich stressiger. Einkauf und Haushalt erledigen, Besuch haben, einen Termin bei einer Ärztin oder einem Arzt wahrnehmen, Zeit für die Partnerschaft einräumen usw. All das möchtest du schaffen, doch dein Baby fordert jetzt mehr Aufmerksamkeit ein.

Alles in allem erlebst du gerade eine spannende, aber sicher auch eine anstrengende Zeit. Möglicherweise erscheint dir gerade alles irgendwie „durcheinander“, ohne feste Struktur für deinen Alltag.

Vielleicht hilft dir zunächst zu wissen: Was du gerade erlebst, ist völlig normal. Gib dir Zeit, neue Routinen und Strukturen zu finden, und sei geduldig mit dir. Natürlich ist es dir sehr wichtig, wie es deinem Baby geht. Es ist jedoch auch wichtig, dass du gut auf dich aufpasst.

Denn du kannst nur für dein Baby und deine Familie da sein, wenn du immer wieder in dich reinkommst, dich fragst, wie es dir geht, was dir vielleicht fehlt, und du dich dann um dich kümmerst. Wenn du das Gefühl hast, Unterstützung im Alltag würde dir guttun, zögere nicht und hole dir Hilfe (s. Angebote auf den letzten Seiten).

Zweisamkeit zu dritt - Ein Liebespaar bleiben

Werdende Eltern machen sich viele Gedanken über Kinderzimmer, Kinderwagen, Autositz, darüber, was das Baby braucht. Zu kurz kommt oft die Frage: Wie geht es uns als Paar? Was wollen wir tun, um ein Liebespaar zu bleiben? Wenn ein Kind auf die Welt kommt, lernt ihr euch noch mal von einer ganz anderen Seite kennen. Das Baby steht erst mal im Mittelpunkt und es bleibt weniger Zeit zu zweit. Auch euer Sexualleben wird sich verändern. Sprecht gerne offen darüber, was euch stört und versucht, den anderen zu verstehen. Zärtlichkeiten, gegenseitige Wertschätzung, offene Gespräche und die für euch passende Aufteilung von Aufgaben sowie gegenseitige Unterstützung helfen, dass ihr euch nahe fühlt und die Zeit mit Baby genießen könnt.

Das hilft euch jetzt als Paar:

- 1 Seid geduldig miteinander und gebt euch gegenseitig Zeit, in die neue Rolle als Mutter oder als Vater hineinzuwachsen. Wenn ihr bereit seid, gemeinsam zu lernen und zu üben, könnt ihr als Paar noch enger zusammenwachsen.
- 2 Sprecht offen darüber, wie ihr euch die Aufteilung von Aufgaben in der Elternrolle vorstellt und was euch in der Erziehung wichtig ist. Vielleicht wollt ihr es anders machen als eure eigenen Eltern. Macht euch trotzdem bewusst: In stressigen Momenten schaltet das Gehirn auf „Autopilot“ und greift auf ein Verhalten zurück, das es aus der Kindheit kennt. Der beste Schutz davor ist, sich immer wieder offen zu besprechen: Wie sehen wir uns als Mutter, als Vater? Was ist uns bei der Aufgabenverteilung und Begleitung unseres Babys wichtig?
- 3 Stellt euch darauf ein, dass die Partnerin oder der Partner vielleicht anfangs intensiver mit dem Baby verbunden zu sein scheint als man selbst. Das Baby hat eine sogenannte erstgewählte Bezugsperson. Meist ist das die Person, die mehr Zeit mit dem Baby verbringt. Wenn du dich ausgeschlossen oder zurückgewiesen fühlst, sprich in deiner Partnerschaft offen darüber.
- 4 Die meisten jungen Eltern fühlen nicht nur Liebe, Stolz und Sinnerfüllung. Sie spüren Ängste und sind schnell verunsichert: Mache ich auch alles richtig mit dem Baby? Aufmunternde und wertschätzende Worte in der Partnerschaft und gegenseitige Unterstützung sind jetzt Balsam für die Seele!
- 5 Sprecht eure Wünsche klar aus. Da ihr vielleicht müde und erschöpft seid, ist es viel schwieriger zu erraten, was die Partnerin oder der Partner braucht. Benennt gerne klar, wie ihr euch fühlt und was ihr braucht.
Beispiel: „Ich bin erschöpft. Lass uns heute Nacht das Wickeln bitte abwechselnd übernehmen.“
- 6 Es hilft, zu akzeptieren und anzunehmen, dass das Baby nun eine Zeit lang im Mittelpunkt stehen wird und ihr als Paar weniger Zeit miteinander habt. Viele Paare berichten davon, die Zweisamkeit zu vermissen. Schafft deshalb gerne kleine Momente zu zweit im Alltag.



Tipps und Tricks

... für eure Liebesbeziehung im Alltag



- Umarmt und küsst euch regelmäßig und vergesst nicht, euch gegenseitig anzulächeln.
- Nehmt euch täglich 15 Minuten Zeit, euch zu erzählen, wie es euch geht. Hört dabei aktiv zu und schenkt euch gegenseitig Verständnis.
- Fragt eine weitere Bezugsperson, z. B. die Oma oder den Opa, ob sie oder er mit eurem Baby spazieren geht. So könnt ihr kurze Zeit zu zweit verbringen.
- Schreibt kleine Liebesbotschaften auf einen Zettel (z. B.: „Ich freue mich auf dich!“).
- Kleine liebevolle Gesten (z. B. einen Kaffee ans Bett bringen) sorgen für eine gute Stimmung.

Eine Übung für Paare:

Vielleicht hilft euch folgende Übung zur Rollenfindung, indem ihr euch gegenseitig folgende Fragen stellt. Am besten ganz spontan auflisten. Hier einige Beispiele:

PARTNERIN / PARTNER 1	PARTNERIN / PARTNER 2
Worauf will ich nicht verzichten? Ich will weiter meinen Sport machen.	Worauf will ich nicht verzichten? Ich will unbedingt meine Karriere verfolgen.
Was fehlt mir gerade? Klare Auszeiten und Ruhe, damit ich mich auch mit Kind beruflich weiterentwickeln kann.	Was fehlt mir gerade? Etwas Zeit für mich allein.
Was wünsche ich mir gerade für meine Paarbeziehung? Ich wünsche mir klare Aufgabenverteilungen, um den Haushalt gemeinsam zu schaffen.	Was wünsche ich mir gerade für meine Paarbeziehung? Ich wünsche mir mehr Wertschätzung.
Ich fühle mich geliebt, wenn du mich in den Arm nimmst.	Ich fühle mich geliebt, wenn du mir sagst, dass du mich liebst.
...	...

Je deutlicher euch wird, was ihr braucht und wozu ihr bereit seid, umso klarer wird dann oft, wie ihr gegenseitig füreinander da sein könnt. Beschreibt ganz genau, was ihr euch vom anderen wünscht, formuliert Ich-Botschaften anstatt Vorwürfe. Junge Eltern planen oft alles außer ihre Beziehung. Genau das ist allerdings wichtig: dass der Partnerschaft genauso ein Platz eingeräumt wird wie eurem Kind und eurem Beruf. Zur Not mit einem Eintrag im Kalender.

Tipps für allein- oder getrennt erziehende Eltern

- Organisiert Unterstützung aus dem Umfeld, wenn möglich (z. B. Nachbarn, Freundinnen und Freunde, neue Bekannte aus dem Geburtsvorbereitungskurs).
- Nutzt die Unterstützung durch Angebote, die durch die Jugendämter bereitgestellt werden.
- Nutzt die Angebote der Familienzentren und Nachbarschaftsheimen (s. Angebote auf den letzten Seiten).

Deinem Baby Raum für Selbstbeschäftigung geben

Erstes Lachen, erster Ausflug, erstes Erzählen, erste Bewegungen – alles aufregend. Doch, mal ehrlich, Mütter und Väter warten genauso sehnsüchtig auf etwas anderes, z. B. auf die erste Dusche ohne Zeitdruck. Oder darauf, endlich mal wieder entspannt zu telefonieren. Wenn dein Baby zufrieden ist, lasse ihm gerne Raum für Selbstbeschäftigung (z. B. seine Händchen entdecken) und nutze diese Zeit – ganz ohne schlechtes Gewissen – für dich oder für euch als Paar.

DIE ENTWICKLUNG DEINES BABYS

Zur Orientierung erwartest du hier eine Übersicht über die verschiedenen Entwicklungsbereiche deines Babys.

Bewegung - Hören - Sehen - Riechen - Sprechen

Hand aufs Herz: Jede Mutter, jeder Vater kennt das Gefühl von Stolz, wenn das eigene Kind etwas schon besser kann als andere Kinder im selben Alter. Das heimliche Höher-schneller-weiter in der Babyentwicklung liegt allerdings nicht im Sinne unserer menschlichen Natur. Jedes Kind entwickelt sich ganz in seinem eigenen Tempo. Verzichte deshalb gerne darauf, dein Baby mit anderen Kindern zu vergleichen. Bei Unsicherheiten frage einfach bei der nächsten U-Untersuchung bei deiner Kinderärztin oder deinem Kinderarzt nach.

Das würde dein Baby sagen:

„Ich möchte dazugehören und bei euch sein!“

„Ich bin neugierig und möchte selbst die Welt entdecken.“

„Ich habe mein eigenes Tempo und drehe mich, wenn ich so weit bin.“

„Ich nehme neugierig wahr, was um mich herum passiert.“

„Ich brauche dich - ich brauche Sicherheit, Zuwendung und die Möglichkeit, zu entdecken.“

Die motorische Entwicklung - so bewegt sich dein Baby

Dein Baby kann in Bauchlage sein Köpfchen aufrecht halten und seine Bewegungen mehr und mehr steuern. Beobachte dein Kind und du wirst sehen, wie es seine Hände, Arme und Finger gezielter bewegen kann. Es übt vielleicht, seine Händchen zu berühren oder die Hand zum Mund zu führen. Nimmst du dein Baby von der Rückenlage hoch in die Sitzposition, wird es sein Köpfchen selbstständig mitnehmen und es dann sogar schon frei drehen können.

Meist drehen sich Kinder im 3. Lebensmonat noch nicht. Erste Drehungen sind häufig erst ab dem 4. bis 6. Lebensmonat zu beobachten. Dann drehen Kinder sich zuerst auf die Seite und dann auf den Bauch. Das Zurückdrehen ist erstmals ab dem 7. Lebensmonat, eher ab dem 8. Lebensmonat zu beobachten. Deshalb erfährst du mehr zum Drehen in den nächsten ElternMails.

Achtung: Bitte lasse dein Baby trotzdem niemals unbeaufsichtigt auf erhöhten Flächen wie beispielsweise auf dem Wickeltisch, Sofa oder Bettrand liegen und lasse immer eine schützende Hand an deinem Kind. Zusätzlich gilt es, darauf zu achten, dass dein Baby nicht allzu häufig in einem Babysitz sitzt, weil das die Bewegungsverwicklung hemmen kann. Beim Kinderwagen solltest du nicht die Rückenlehne hochstellen, um die Wirbelsäule deines Babys zu schützen.

Was dein Baby schon hören kann

Im 3. und 4. Lebensmonat beginnen Babys, Geräusche in ihrem Sichtfeld zu suchen. So verknüpfen sie Hören und Sehen. Dein Baby dreht gezielt sein Köpfchen in die Richtung, aus der es etwas gehört hat. Bei der U-Untersuchung wird das Hören deines Babys getestet. So kann verhindert werden, dass eine Entwicklungsverzögerung aufgrund von Hörproblemen entsteht.

Was dein Baby bereits sehen kann

Dein Kind kann im Alter von 3 bis 4 Monaten mit beiden Augen sehen, das bedeutet, dass Gegenstände und Umriss, die dein Baby sieht, nun zu einem Bild verschmolzen werden.

Vielleicht hast du bereits feststellen können, dass dein Baby dich und deine Bewegungen nun mit seinen Blicken verfolgt. Dies ist ein großer Schritt in der Sehentwicklung. Mehr und mehr wird dein Baby gezielt Gegenstände, Menschen oder Tiere in einer Entfernung von ca. 2,5 Metern anschauen. Außerdem betrachtet dein Kind die eigene Hand und spielt mit ihr. Verzichte deshalb auf den häufigen Einsatz eines Spiegebogens. Dieser kann dein Kind davon ablenken, seinen eigenen Körper und sein Umfeld in seinem Tempo zu entdecken, und er kann dein Baby überfordern. Passende Spielideen findest du auf S. 6.

Das kann dein Baby riechen

Dein Baby kann mit ungefähr einem Monat bereits einige Gerüche erkennen und zuordnen und nach 3 Monaten ist es in der Lage, vertraute oder fremde Menschen anhand ihres Geruchs zu erkennen.

Tipp: Verzichte als Bezugsperson in den ersten Monaten auf stark riechendes Parfüm, Rasierwasser oder Deos etc., um dein Baby nicht zu irritieren.





So spricht dein Baby – die erste Lall-Phase

Von Geburt an kann dein Baby verschiedene Sprachmelodien und Stimmen unterscheiden. Zwischen dem 1. und 4. Monat befindet dein Baby sich in der sogenannten ersten Lall-Phase. Dein Kind probiert Laute und Töne („are-are“) aus und äußert sich durch Gurren, Quietschen und Jauchzen. Das Weinen klingt nicht immer gleich, sondern zeigt bereits unterschiedliche Bedürfnisse an (Hunger, Schmerz, Unwohlsein).

Mit deinem zugewandten Verhalten förderst du intuitiv die Sprachentwicklung:

- Begleite das, was du machst, sprachlich, also erzähle, was du gerade tust, wenn du dein Baby z. B. wickelst, anziehst oder wäschst.
- Halte dabei Blickkontakt und sei dicht beim Gesicht deines Kindes (ca. 30 cm Abstand). So kann dein Baby deine Mimik und Gestik gut wahrnehmen.
- Sprich in einer höheren Tonlage und mit ausgeprägter Wortmelodie. Dein Baby fühlt sich gesehen und gehört, wenn du sein Gurren oder Brabbeln nachahmst. Ein Beispiel: „Brabrabra machst du? Was erzählst du denn? Macht das Spaß? Das freut mich.“

Wenn dein Kind mit mehreren Sprachen aufwächst – achte auf Folgendes:

- 1 Jedes Elternteil spricht immer die Sprache mit seinem Kind, die es am besten beherrscht. Untereinander können Eltern natürlich die Sprache sprechen, für die sie sich entschieden haben.
- 2 Bleibt innerhalb eines Gesprächs mit deinem Kind bei einer Sprache und mischt die Sprachen nicht.



Gut zu wissen:
Kinder lernen Sprachen leichter

Bestimmte Bereiche im Gehirn sind zu bestimmten Zeiten besonders stark vernetzt und somit auch besonders lernbereit. Wenn Kinder geboren werden, können sie Laute aus allen Sprachen unterscheiden und nachmachen. Diese Fähigkeit haben wir als Erwachsene verloren. Gerade im Bereich der Sprachentwicklung sind die ersten Lebensjahre, bis einschließlich zum Ende des Grundschulalters, besonders wichtig.

Der Entwicklungsschub – 12. Woche

Um die 12. Lebenswoche herum (1–2 Wochen früher oder später) machen Kinder einen großen Sprung in ihrer Entwicklung. Der 12-Wochen-Schub ist oft sehr stark, jedoch zeitlich eher kurz. Er dauert meist nur einige Tage bis zu einer Woche. Jetzt heißt es tief durchatmen und dein Kind liebevoll begleiten. Nach einem geschafften Schub wirst du sehen, welche neuen Fortschritte dein Kind in der Entwicklung gemeistert hat.

Woran erkennst du den Schub?

- Vermehrtes Weinen und Quengeln, auch Schreianfällen
- Starkes Bedürfnis nach Nähe und Aufmerksamkeit
- Veränderungen im Appetit und beim Trinkverhalten (z. B. unruhiges Trinken, mehr oder weniger Hunger)
- Unruhige Nächte

Das kannst du tun:

Wenn du in einer Partnerschaft lebst, könnt ihr euch gegenseitig unterstützen, indem ihr einander Freiräume ermöglicht. Es hilft sehr, sich in dieser Zeit mit der Betreuung des Babys abwechseln zu können, damit der/die andere durchatmen und neue Kraft tanken kann. Bist du alleinerziehend, hole dir Unterstützung durch Familie oder Freunde oder externe Hilfe (s. Angebote auf den letzten Seiten). Sprich mit anderen über die anstrengende Zeit. Du merkst bestimmt: Das haben alle schon durchgestanden. Verständnis von anderen Eltern hilft oft mehr als jeder Ratschlag.

Da sich im kindlichen Gehirn während dieses Wachstumssprungs so viel verändert, sollten äußere Reize und Eindrücke möglichst reduziert werden, z. B.:

- Verzichte auf zu viele Verabredungen und aufregende Aktivitäten.
- Verbringe viel Zeit mit deinem Baby in vertrauten Räumen.
- Verbringe viel Zeit an der frischen Luft, wenn möglich. Vielleicht ist ein kleiner und ruhiger Park in der Nähe?
- Auch ruhige Musik und viel Körperkontakt können gut helfen, die verstärkte Unruhe und Anspannung ein wenig zu lindern.

Bei der Ernährung ist eine besondere Gelassenheit ratsam:

- Halte nicht stur an bisher üblichen Abständen und Rhythmen fest.
- Orientiere dich am Appetit deines Babys. Bleibe locker, wenn es nur wenig trinkt, womöglich ist seine Verdauung gerade etwas durcheinander, denn Psyche und Darm hängen eng zusammen.

SPIELEN MIT DEINEM BABY



„Ich bin nicht so die Baby-Mutter“ / „... der Baby-Vater“ – kommt euch das bekannt vor? Manche Mütter und Väter können es kaum erwarten, dass ihr Kind endlich aktiver wird, man so richtig etwas „mit ihm anfangen“ kann.

Zum Beispiel Bauklötze stapeln. Oder Bilderbücher anschauen. Dabei sind auch schon sehr kleine Babys zum Spielen aufgelegt. Vor allem haben sie Spaß daran, gemeinsam mit dir zu spielen. Zusätzlich unterstützt du dein Baby dadurch in seiner Entwicklung.

Spielideen für den Alltag mit Baby

Sehen:

- Beuge dich über dein Baby und schaue es mit großen Augen an. Säuglinge haben ein ausgesprochenes Interesse und viel Freude an Gesichtern.
- Öffne langsam deinen Mund und schließe ihn wieder, schneide Grimassen.
- Schaut gemeinsam in einen Spiegel und beobachtet euch.

Achtung: Mobiles oder auch ein Spielebogen können dein Baby schnell überfordern.

Sprechen und Hören:

- Imitiere die Laute, die dein Baby macht, oder singe ihm vor.
- Lies deinem Baby gerne aus einem Buch oder einer Zeitschrift vor und verändere immer wieder deine Stimmlage.

Motorik:

- Lege ein buntes Tuch in die Nähe deines Babys oder bewege das Tuch, damit es danach greifen kann.
- Biete deinem Baby einen Greifball oder Holzring zum Greifen an.

Darauf kannst du beim Spielen achten:

- Sorge dafür, dass dein Baby sich beim Spielen frei bewegen kann.
- Wähle einen festen Erkundungsort für dein Baby, an dem du dich selbst oft aufhältst. Das kann eine Ecke im Wohnzimmer sein oder z. B. auch eine sichere Ecke in der Küche.
- Schaffe eine Atmosphäre, in der sich dein Baby wohl, sicher und geborgen fühlt. Es sollte eine angenehme Zimmertemperatur sein. Nicht zu grelles Licht und auch nicht zu dunkel. Auf laute Musik oder andere „laute“ Medien solltest du verzichten.
- Der Kontakt zum Boden ist wichtig. Er gibt deinem Baby Sicherheit. Lege eine einfarbige Decke oder eine rutschfeste Matte auf den Boden.
- Lege eine Sichtbegrenzung ans Kopfende, z. B. ein Stillkissen oder eine eingerollte Decke. Auch dies gibt deinem Baby das Gefühl von Geborgenheit.
- Achte bei der Auswahl der Spielsachen darauf, dass dein Kind nicht überreizt wird.

Wichtig zu wissen:

In Sachen Förderung und Spielen geht es jedoch eher um die Qualität und nicht um die Menge der Angebote. Tatsächlich können zu viele Spielzeuge und Termine dein Kind sogar überfordern.

DAS KANNST DU FÜR DICH TUN

Der Seelen-Booster

Elternsein kostet viel Kraft. Leider vergessen wir im Alltag manchmal – zwischen Wäschebergen und Schlafentzug –, dass Mutter oder Vater zu sein viel Freude macht und wie wunderschön es die meiste Zeit ist. Hier ein kleiner Seelen-Booster in herausfordernden Phasen: Notiere am Ende eines jeden Tages drei positive Baby- oder Familienerlebnisse. Deine Aufmerksamkeit (Wahrnehmung) richtet sich so im Laufe der Zeit automatisch stärker auf die schönen Dinge.



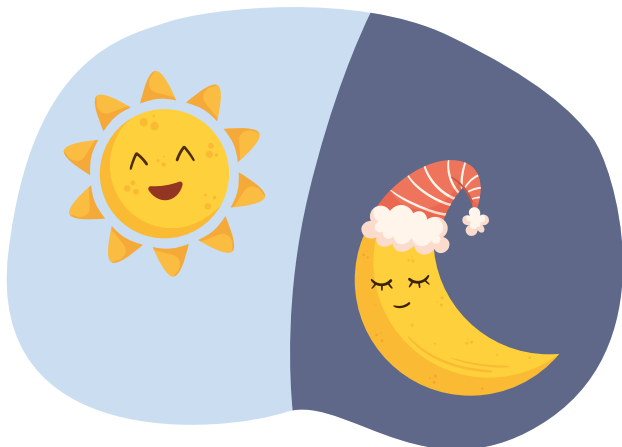
Wenn du viel grübelst ...

Manchen Eltern hilft ein „Grübel-Ort“ und eine „Grübel-Zeit“: ein von dir bestimmter Ort zu Hause oder auch draußen, an dem du grübeln kannst. Aber nach Möglichkeit auch nur da und auch nur für eine bestimmte Zeit. Zum Beispiel: „Jetzt drehen sich meine Gedanken mal zehn Minuten lang um das, was mich stresst, sorgt und nervt, und danach ist Schluss!“ Probiere es einfach mal aus!

Abwechslung tut gut

Manchmal tut es gut, einfach mal rauszukommen, in einem neuen Umfeld zu sein und mit anderen Eltern über den Babyalltag oder über ganz andere Themen zu sprechen. Berlin hat viele abwechslungsreiche Veranstaltungen für euch zu bieten. Probiere die Angebote (z. B. Eltern-Kind-Gruppen) in deiner Nähe einfach mal aus und beobachte, was dir und deinem Baby Spaß macht (s. Angebote auf den letzten Seiten).

DER SCHLAF DEINES BABYS



Ein großer Meilenstein! Dein Baby entwickelt langsam einen Tag-Nacht-Rhythmus.

Ab der 9. Lebenswoche kann beobachtet werden, dass Babys immer mehr Ruhe beim Schlafen benötigen und sie am Tage längere Wachphasen haben. Sie unterscheiden ganz langsam den Tag von der Nacht.

Wusstest du,

- ... dass der Gesamtschlaf innerhalb von 24 Stunden ungefähr 13 Stunden beträgt?
- ... dass dein Baby ca. 8 - 10 Stunden Nachtschlaf benötigt - mit Unterbrechungen?
- ... dass Babys ca. 4 - 5 Stunden am Tag schlafen?
- ... dass 3 - 4 Schläfchen am Tag altersgerecht sind?
- ... dass dein Baby zwischen den Schläfchen 45 - 120 Minuten wach sein kann und die Wachphasen während des Tages verlängert? Morgens ist der Schlafdruck meist noch größer als zum Abend hin.

Was bedeutet das für den Schlaf deines Babys?

Gern darfst du dein Baby am Abend bereits zu einer festen Uhrzeit in sein Bettchen legen, damit es lernt, dass nun die Nacht beginnt. Führe, wenn du es nicht bereits in eurem Alltag schon machst, ein Abendritual ein. Das schenkt deinem Kind Sicherheit und bereitet es auf den Schlaf vor. Vielleicht haben sich in den ersten Wochen kleine Einschlafhilfen in eurem Alltag verankert. Prüfe gerne, ob ihr zukünftig auf Einschlafhilfen verzichten möchtet, die sich als Gewohnheit bei euch eingeschlichen haben und dich eher anstrengen (z. B. Gymnastikball, an deinen Haaren ziehen). Einschlafrituale können sehr unterschiedlich sein. Besonders empfehlenswert für die Einschlafbegleitung ist ausreichend körperliche Nähe vor dem Einschlafen. Dadurch werden beim Baby schlafförderliche Hormone ausgeschüttet. Du kannst also auch immer wieder ausprobieren, dein Baby in sein Bettchen zu legen und z. B. nur sein Händchen zu halten oder zu singen, anstatt es in den Schlaf zu wiegen, wenn ihr davor schon viel gekuschelt habt.

Das hilft deinem Kind dabei, entspannt in den Schlaf zu finden:

- Feste Schlafenszeiten und Regelmäßigkeiten im Tagesablauf einführen.
- Licht- und Lärmbelastigungen vermeiden (ab 3. Monat das Zimmer abdunkeln).
- Altersgerechten Schlaf-Rhythmus mit regelmäßigen Wachzeiten einführen.
- Bedürfnisse wie Hunger und Nähe sind vor dem Schlafen zu stillen.
- Frisch gewickelt schläft es sich gleich viel besser.
- Dein Baby weiß, dass du da bist, wenn es dich braucht.
- Eine Schlafheimat schaffen: Damit ist ein gewohnter Schlafplatz gemeint, an dem sich dein Baby geborgen und sicher fühlt.

Dein Baby im Familienbett?

Für deine Eltern oder Großeltern wäre das vermutlich nicht in Frage gekommen. Inzwischen schlummern wieder mehr Babys bei Mama und Papa. Bedenke mal: Über Jahrtausende lebten Babys in einem viel engeren Körperkontakt mit Mutter und Vater als heute. Mit Beginn der Industrialisierung haben sich dann der Lebensrhythmus und der Arbeitsstil der Menschen verändert. Die Eltern begannen, den Säugling während des Tages über Stunden abzulegen und nachts in einem getrennten Zimmer schlafen zu lassen. Diese Sitte ist etwa 150 Jahre alt - eine minimale Zeitspanne gemessen an der Länge der Menschheitsgeschichte.

Und was heißt das nun? Ist es richtig, ein Kind mit ins Familienbett zu nehmen, oder nicht?

Es wird empfohlen, dass Babys im ersten Lebensjahr im Beistellbett oder mit zunehmendem Alter im eigenen Bettchen im Elternschlafzimmer schlafen. Studien weisen darauf hin, dass Babys aus Sicherheitsgründen nicht im Familienbett schlafen sollten, da dies ein erhöhtes Risiko für den plötzlichen Kindstod darstellt. Solltest du doch mal mit deinem Baby im großen Bett liegen, achte unbedingt darauf, dass der Kopf deines Babys höher liegt als dein Kopf. Zusätzlich sollten Babys immer in einem geschützten Nestchen liegen.

Achtung: Schütze dein Kind immer vor Überwärmung und Erstickungsgefahr. Achte immer darauf, dass Spielzeug sowie Decken oder Kissen nicht in der Nähe deines Babys liegen.

DIE ERNÄHRUNG DEINES BABYS

Nun hat sich das Stillen oder die Gabe einer Flaschenmahlzeit richtig eingespielt und schon steht das nächste Thema vor der Tür: Beikost.

Oft freuen sich Mütter und Väter über diesen Schritt. Ihr Kind wird nun nicht mehr ausschließlich gestillt oder mit der Flasche gefüttert.

Vielleicht fragst du dich bereits, wann du mit der Beikost starten kannst, wie und vor allem was du deinem Baby kochen darfst.

Gleich vorab: Bei der Beikost geht es darum, dass den Kindern zusätzlich zu ihrer Still- oder Flaschenmahlzeit verschiedene Nahrungsmittel, wie z. B. klassische Breie oder von Anfang an feste Nahrung, angeboten werden (Baby-Led-Weaning - BLW).

Bei Baby-Led-Weaning steuert dein Baby selbst, was und wie viel es schon essen möchte. Es darf ausprobieren und am Familientisch mit den Händchen mitessen. Die Beikost ersetzt in den ersten Wochen keine Still- oder Flaschenmahlzeit.

Frühestens mit Beginn des 5. Lebensmonats, spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats wird mit der Beikost gestartet. BLW startet später als Breikost, oft nach dem 6. Monat. Die Erfahrung zeigt, dass die meisten Kinder erst weit nach dem 5. Monat bereit sind, Beikost zu essen und Interesse daran zeigen.

Für den Start eignen sich besonders die Gemüsesorten Karotte, Pastinake und Kürbis.



DIE ORALE PHASE

Mein Baby nimmt alles in den Mund

Die Quietsche-Ente macht nicht nur schrille Töne, sie hat auch eine interessante glatte Oberfläche. Und erst diese Farbe! Vielleicht hast du bereits entdecken können, dass dein Baby Gegenstände immer öfter in den Mund nimmt.

Es nuckelt mit den Lippen oder der Zunge oder kaut auf Gegenständen herum. Herzlich willkommen in der sogenannten oralen Phase. Sie beginnt mit 4 Monaten und dauert bis etwa zum 18. Lebensmonat an.

Hast du dir schon mal überlegt, wieso dein Baby das tut? Die Erklärung ist ganz einfach: In diesem Alter ist der Tastsinn über den Mund weitaus besser entwickelt als der Sehsinn. Dank vieler sensibler Nervenenden im Mundraum kann dein Baby mit Lippen, Zunge und Gaumen den Gegenstand erforschen.

Und: Indem dein Baby immer wieder etwas zum Mund führt, übt es sich nebenbei im Greifen und in der Hand-Augen-Koordination. Das „In-den-Mund-Nehmen“ ist also auch für die motorische Entwicklung sehr wichtig. Auch für die Sprachentwicklung ist die orale Phase wichtig. Die Mundmuskulatur, die dein Baby für das Sprechen benötigt, wird trainiert.

Dies ist eine wichtige Erfahrung und eine gute Vorbereitung für die spätere Lautbildung und Aussprache.

Oftmals zeigen Kinder in dieser Phase ein großes sogenanntes nahrungsunabhängiges Nuckel-Bedürfnis. Das bedeutet, dass Kinder plötzlich vermehrt an der Brust nuckeln möchten oder häufiger einen Schnuller verlangen, obwohl sie gar keinen Hunger haben. Das Nuckeln hilft deinem Baby, sich zu entspannen und sich zu beruhigen.

Das kannst du tun

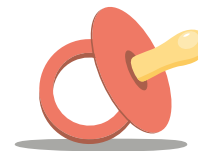
Du kannst dein Kind während der oralen Phase unterstützen, indem du deinem Baby gezielt unterschiedliche Gegenstände anbietest. Die Gegenstände dürfen hart oder weich sein, rund oder eckig. Es gibt viele Greif- und Beißspielzeuge für Kinder, die genau diese unterschiedlichen Eigenschaften haben.

Tip: Kaufe lieber kein billiges Spielzeug aus Kunststoff, das schädliche Weichmacher enthalten kann. Besser sind - gerade für die orale Phase - wenige hochwertige, lebensmittelechte Produkte oder unbehandeltes Spielzeug aus Holz. Orientieren kannst du dich dabei an Prüfsiegeln wie dem GS-Siegel.

Achtung: Nicht in Kinderhände gehören ...

- kleine Teile, die verschluckt werden können oder in die Luftröhre gelangen könnten (Murmeln, Nüsse, kleine Spielzeugfiguren, Knöpfe, kaputte Luftballons etc.)
- giftige oder andere gefährliche Gegenstände (Feuerzeuge, Zigaretten, Nagellack, Batterien, Messer, Scheren etc.)

SCHNULLER GEBEN - JA ODER NEIN?



Gut zu wissen:
Das hilft dir bei der Entscheidung

Vielleicht bist du unsicher, ob dein Kind einen Schnuller braucht oder nicht. Es gibt hier kein Richtig und kein Falsch.

Es gibt Babys, die gerne „schnullern“, und Kinder, die keinen Schnuller nehmen möchten. In stressigen Situationen kann ein Schnuller deinem Kind dabei helfen, das Saugbedürfnis zu stillen und sich dadurch zu beruhigen (Selbstregulation). Natürlich hilft dabei auch das Saugen an der Brust, doch nicht alle Mütter stillen ihr Kind oder möchten die Brust dauerhaft für das Saugbedürfnis und die Beruhigung ihres Babys verwenden. Zudem gibt es sogenannte High-Need-Babys, die viel weinen und sich durch das Saugen am Schnuller leichter regulieren können, oder auch Frühchen, die frühzeitiger einen Schnuller benötigen. Wenn du unsicher bist, frage gerne bei deiner Hebamme oder bei der U-Untersuchung nach.

Das kannst du beim Umgang mit dem Schnuller beachten:

- Achte gerne darauf, dass dein Kind nicht den ganzen Tag einen Schnuller benutzt, sondern nur zum Beruhigen und Schlafen.
- Hänge bitte keine schweren Schnullerketten oder Stofftiere an den Schnuller. Dies kann den Kiefer verformen.
- Tröste dein Kind zunächst ohne Schnuller, z. B. durch Kuscheln, Singen oder Tragen.
- Auch wenn die Kleidung immer größer wird, darf der Schnuller klein bleiben. Ein Schnuller darf immer die kleinste Größe haben, damit der Kiefer sich nicht verformt.



Nicht vergessen!

Anmeldung für die ElternMail ab dem 7. Lebensmonat. (s. Rückseite)
(English / українська / Türkçe / العربية)



WARUM TRAGEN WERTVOLL IST

Vorteile des Tragens

Dein Kind fühlt deine Körperwärme. Es hört deinen Herzschlag, riecht deinen Körpergeruch, es fühlt und hört mit dem Kopf auf der Brust deine Stimme. Durch all diese Wahrnehmungen fühlt es sich geborgen und geschützt. Untersuchungen in Naturvölkern wie auch in unserem Kulturkreis haben ergeben: Das Tragen – auch in einem Tragetuch oder einer Babytrage – beruhigt Babys. Getragene Kinder schreien weniger und sind zufriedener. Aber keine Sorge, dein Baby zu tragen ist nur eine von vielen Möglichkeiten, um es zu beruhigen und sein Bedürfnis nach Nähe zu erfüllen.

Kann das Tragen der Haltung des Babys schaden?

Bei getragenen Kindern treten nicht mehr Haltungsauffälligkeiten auf als bei nicht getragenen Kindern, selbst wenn sie bereits in den ersten Lebenswochen aufrecht sitzend und mit angehockten Beinchen (wichtig!) nicht in die Gehrichtung getragen wurden.

Ist der Kinderwagen die schlechtere Alternative?

Mütter und Väter, die ihr Baby – egal aus welchen Gründen – nicht tragen möchten oder können, müssen nicht fürchten, etwas „falsch“ zu machen. Du kannst deinem Baby auch zu anderen Gelegenheiten Körperkontakt und Nähe vermitteln.

Darf ich mein Baby auch mal ablegen?

Wichtig ist, mit dem Tragen des Säuglings früh zu beginnen. Meist gewöhnt sich die tragende Person dann ohne Probleme an das steigende Gewicht des Babys, da die Muskulatur durch das allmähliche Training gestärkt wird. Eine gute Alternative ist für viele Eltern, das Baby auch mal in der Babytrage oder dem Tragetuch auf dem Rücken zu tragen.

Das Tragen ist vor allem in den ersten Lebensmonaten sehr wertvoll, um viele Bedürfnisse zu stillen. Gleichzeitig brauchen du und dein Kind auch Ruhepausen und immer mal wieder etwas Abstand. Vor allem wenn dein Baby gerade zufrieden ist, kannst du es gerne immer wieder ablegen. Gib deinem Kind dadurch die Gelegenheit, sich mit seinem eigenen Körper zu beschäftigen und eigene Erfahrungen zu sammeln. Mit zunehmendem Alter benötigen Babys immer mehr Zeit, um die Umgebung selbstständig zu erkunden. Es kann auch vorkommen, dass Kinder nicht getragen werden wollen, da für sie dieses enge Eingebundensein ungewohnt ist. Eltern können durch das Gewicht des Kindes ihre eigenen Muskeln, Bänder und die Wirbelsäule zu stark beanspruchen, vor allem wenn es schon eine gesundheitliche Vorbelastung gibt. Wenn du unsicher bist, kann dir eine Trageberatung weiterhelfen.

DIE GESUNDHEIT DEINES BABYS

Das Stillen deines Babys

Vielleicht stellst du fest, dass sich das Stillen plötzlich verändert und dein Baby deutlich öfter an die Brust möchte als noch vor einigen Wochen. Der Wachstumsschub kann dafür sorgen, dass die Milch nicht mehr ausreicht. Lege deinen Säugling in dieser Phase häufiger an die Brust und Sorge dafür, dass ihr zwei etwas mehr Ruhe bekommt, sodass deine Milchbildung angepasst wird. Zur Unterstützung helfen beispielsweise Milchbildungsstees. Falls du dir Sorgen machst, frage auch gerne deine Hebamme oder eine Stillberaterin um Rat.

Die Entwicklung des Darms

Häufig sind Mütter und Väter besorgt, wenn ihr Baby unter Bauchweh und Blähungen leidet. Es gibt Kinder, die überhaupt nicht davon betroffen sind, und andere wiederum haben Schmerzen und zeigen dies durch Quengeln und Weinen. Oftmals ist zu beobachten, dass Kinder direkt nach dem Essen oder zum frühen Abend vermehrt „klagen“. Der Grund ist das noch unausgereifte Verdauungssystem deines Babys. Eventuell beobachtest du, dass dein Kind einen sehr harten Bauch hat oder seine Beine immer wieder anzieht und ausstreckt.

Nach dem 3. und 4. Lebensmonat können Eltern feststellen, dass die Bauchschmerzen sowie Blähungen langsam verschwinden. Bemerkest du jedoch keine Besserung, suche eure Kinderärztin oder euren Kinderarzt auf.

Tipps gegen Bauchweh:

- Ein Bäuerchen nach den Mahlzeiten kann helfen.
- Trage dein Baby mit seiner Bauchseite auf deinem Unterarm (der sogenannte Fliegergriff). Dies hilft dabei, die Luft aus dem Bauch deines Babys zu bekommen.
- Kleine Bauchmassagen bringen Ruhe. Lasse dir gern von deiner Hebamme einige Griffe zeigen.
- Bein-Gymnastik: Lege dein Baby auf den Rücken, umfasse je einen Fuß deines Babys mit der Hand und „radle“ mit den Beinen los.
- Achte auf deine Ernährung und auf eine ruhige Umgebung beim Stillen.

U4-Vorsorgeuntersuchung:

3. - 4. Lebensmonat

Deine Kinderärztin oder dein Kinderarzt wird dein Baby bei der U4 untersuchen. Es wird geschaut, ob sich dein Baby körperlich und geistig altersgerecht entwickelt. Deshalb ist es wichtig, die U-Untersuchungen regelmäßig zu nutzen. Auch deine Sorgen und dein Umgang mit dem Baby finden bei diesen Terminen Platz. Im gelben Kinderuntersuchungsheft gibt es Hinweise auf die Inhalte der jeweiligen U-Untersuchung.

Impfungen für dein Baby

Bei den U-Untersuchungen wirst du über Impfempfehlungen und Impfpflichten für dein Baby aufgeklärt. Bei Unsicherheiten und Fragen rund um die Impfung wende dich gerne an die Kinderärztin oder den Kinderarzt.



RÜCKBILDUNG

Rückbildung ist sinnvoll und wichtig

Durch die Schwangerschaft und die Geburt werden die Muskelpartien der Mutter geschwächt und gedehnt. Beim Rückbildungskurs stärkst du die Muskeln deines Beckenbodens, deines Rückens und deines Bauchs. So kannst du Rückenbeschwerden, Inkontinenz oder einer Scheiden- oder Gebärmutterensenkung vorbeugen.



Gut zu wissen

... zum Thema Rückbildungskurs:

- Ein Rückbildungskurs stärkt deinen Beckenboden sowie deine Bauch- und Rückenmuskulatur.
- Beginne deinen Kurs 6 - 8 Wochen nach einer vaginalen Geburt.
- Auch nach einem Kaiserschnitt ist Rückbildungsgymnastik notwendig - starte jedoch erst 10 - 12 Wochen nach der Geburt.
- Deine Krankenkasse übernimmt die Kosten für deinen Kurs, wenn dieser in den ersten 9 Monaten nach der Geburt besucht wird.
- Es gibt Kurse am Vormittag mit Baby und abends für dich allein - schau, was am besten für dich passt!
- Gib deinem Körper Zeit und Training, bis sich alles wieder so anfühlt wie vor der Schwangerschaft.
- Eine Schwangerschaft dauert 9 Monate - und die Rückbildung aller körperlichen Veränderungen durch die Schwangerschaft braucht in etwa dieselbe Zeit.

BETREUUNG FÜR DEIN KIND

Wiedereinstieg in den Job

Falls du dich bereits mit dem Wiedereinstieg in den Job beschäftigst, bist du vielleicht gerade innerlich zerrissen. Einerseits freust du dich schon auf ein Stück altes Leben, das zurückkehrt, andererseits tust du dich vielleicht schwer mit dem Gedanken an die erste Trennung von deinem Kind, vielleicht ist beides gleichzeitig der Fall. So oder so: In dieser sensiblen Phase ist zu empfehlen, dich auf dein Bauchgefühl zu verlassen. Besprich dich gerne mit deiner Partnerin oder deinem Partner, guten Freunden oder hol dir Unterstützung in Beratungsstellen vor Ort.

Du machst dir viele Gedanken darüber, wer die Betreuung deines Baby übernehmen kann, wenn du wieder arbeiten gehst? Manche Eltern können sich den Zeitpunkt der Betreuung individuell aussuchen, andere hingegen sind darauf angewiesen, dass ihr Kind frühzeitig eine Betreuung hat. Wichtig ist, dass du ein gutes Gefühl hast und es dir mit der Entscheidung für eine Betreuung gut geht – egal wann und wo dein Kind betreut wird. Zusätzlich ist es wichtig, dass dein Baby ausreichend Zeit bekommt, eine Bindung zu einer Bezugserzieherin oder dem Bezugserzieher aufzubauen, damit es sich sicher und wohlfühlen kann. Mehr zu einer sanften Eingewöhnung erfährst du in den nächsten ElternMails.

Betreuungsarten:

- Kita oder Kindertagespflege
- Familiennahe Förderung
- Ergänzende Kindertagespflege



Genaue Infos zu diesen Angeboten findest du unter diesem Link:

← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/indertagesbetreuung/indertagespflege



Gut zu wissen:

Die Kita in Berlin ist für alle kostenfrei.

Nur ein Anteil für das warme Mittagessen wird von den Eltern bezahlt.

Tipps für die Betreuungssuche:

Eine passende Betreuungsform und auch einen sicheren Platz in der Betreuung zu erhalten, benötigt Zeit.

- Melde deinen Betreuungsbedarf frühzeitig an. Die Anmeldung erfolgt unter dem sogenannten Betreuungsgutschein (Kita-Gutschein), den du beim zuständigen Jugendamt beantragen kannst. Du solltest den Kita-Gutschein so bald wie möglich, frühestens neun und spätestens zwei Monate vor dem gewünschten Betreuungsbeginn, beantragen.
- Mit dem Kita-Navigator findest du die Kitas rund um deinen Wohnort und freie Plätze.

← <https://kita-navigator.berlin.de>

- Kontaktiere deine Arbeitgeberin oder deinen Arbeitgeber. Es gibt Firmen, die eine eigene Betriebs-Kita oder eingekaufte Plätze in naheliegenden Kindertageseinrichtungen haben.
- Manchmal haben Kinderläden oder Kindertagespflegestellen Zettel mit freien Plätzen im Fenster hängen.

Eine Übersicht zum Thema, inklusive weiterführenden Links zu spezialisierten Angeboten, bieten

← www.berlin.de/familie/informationen/kinderbetreuung-ergaenzend-und-flexibel-143

und

← www.berlin.de/familie/suche?tx_kesearch_pi1%5Bfilter_11_77%5D=KinderbetreuungundKita

Alles Wissenswerte zum Thema Kita-Gutschein inklusive Online-Antrag findest du hier:

← <https://service.berlin.de/dienstleistung/324873>



Portale zur Suche nach Babysitterinnen und Babysittern sind beispielsweise **nebenan.de** oder **betreut.de**

Allein mit Kind oder getrennt erziehend

Bist du allein mit deinem Kind oder getrennt erziehend, ist das Thema der Kinderbetreuung vielleicht noch drängender.



Wichtig: Kümmere dich so früh wie möglich um einen Kitaplatz! Wie das geht und was du dafür brauchst, ist auf der Website der Netzwerke Alleinerziehender gut zusammengefasst.

← <https://alleinerziehend-berlin.de/informationen/kinderbetreuung>

Wenn die Öffnungszeiten der Kita nicht zu deinen Arbeitszeiten passen, kannst du zusätzlich ergänzende Tagespflege beantragen. Auch dazu finden sich auf dieser Seite Informationen.

Wer kümmert sich um mein Kind, wenn ich ausfalle?

Bis zum Alter von 12 Jahren eines Kindes kann man Familienpflege (Haushaltshilfe) in Anspruch nehmen, wenn die Person, die sich hauptsächlich um das Kind kümmert, erkrankt und ausfällt. Es braucht dazu eine Verschreibung einer Ärztin oder eines Arztes und einen Antrag bei der Krankenkasse. Gegebenenfalls kann auch das Jugendamt die Finanzierung übernehmen. Familienpflegedienste findet man z. B. über das Kinderversorgungsnetz.



← <https://kinderversorgungsnetz-berlin.de/familienpflege-0>

HILFE BEI GELDSORGEN

Neben all der Freude über den Familienzuwachs bringt diese Veränderung oftmals eine große finanzielle Anforderung mit sich. Bereits vor sowie nach der Geburt kann finanzielle Unterstützung wie Mutterschaftsgeld, Elterngeld und Kindergeld beantragt werden.

Im Leben von vielen Familien gibt es unvorhersehbare Ereignisse, die zu finanziellen Engpässen oder Geldnot führen können. Eine plötzliche Trennung der Eltern, Arbeitslosigkeit, schwere Krankheit oder andere Schicksalsschläge können ein Familienleben vor eine große Herausforderung stellen.

Alleinerziehende Mütter und Väter können beispielsweise, sofern Bürgergeld bezogen wird, einen „Mehrbedarf für Alleinerziehende“ erhalten sowie einen Unterhaltsvorschuss beantragen, falls ein Elternteil der Zahlung des Unterhaltes für das gemeinsame Kind nicht nachkommt.

Weitere Informationen:



← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/finanzielle-leistungen/unterhaltsvorschuss

Finanzielle Hilfen

Es gibt eine Vielzahl staatlicher Leistungen, für die verschiedene Behörden zuständig sind, beispielsweise

- Elterngeld beim Jugendamt
- Bürgergeld für Arbeitslose (ehemals Hartz IV oder auch Arbeitslosengeld 2 (ALG 2)) beim Jobcenter
- Arbeitslosengeld 1 bei der Agentur für Arbeit
- Kindergeld bei der Familienkasse Berlin-Brandenburg



Wohngeld bei den Berliner Wohnungsämtern

Auf <https://infotool-familie.de/zum-tool> können Eltern ihren Anspruch auf Familienleistungen prüfen.



Eine Übersicht über mögliche staatliche Leistungen bieten

← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/finanzielle-leistungen



und das Berliner Familienportal:

← www.berlin.de/familie/ratgeber/rund-ums-geld



Schwangere und Familien in einer finanziellen Notlage können sich auch an die **Stiftung Hilfe für Familien** wenden:

← www.berlin.de/familie/informationen/stiftung-hilfe-fuer-die-familie-stiftung-des-landes-berlin-168

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE IN BERLIN

Nutze dein Recht auf Hilfe:

Neben finanziellen Leistungen gibt es für Eltern viele weitere Unterstützungsangebote. Verantwortlich für Unterstützung im Bereich der Kinder- und Jugendhilfe sind die Jugendämter. Die Kinder- und Jugendhilfe fördert Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung und hilft in schwierigen Situationen.

Denke daran: Du hast Anspruch auf Hilfe und bist nicht allein. Weitere Infos findest du auf

← www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/kinder-und-jugend/kinder-und-jugendschutz/fragen-und-antworten-kinder-und-jugendhilfe/fragen-und-antworten-kinder-und-jugendhilfe-86352



Rund ums Familienleben

Eine hilfreiche Anlaufstelle bei Fragen rund um dein Familienleben ist eines der **Berliner Familienservicebüros**. Sie sind ein Angebot der Jugendämter in Kooperation mit freien Trägern und in allen Berliner Bezirken verfügbar – oder sogar als mobile Familienservicebüros mit Fahrzeugen in deinem Kiez unterwegs. Vor allem bei Stress und Ratlosigkeit mit verschiedenen Anträgen unterstützen dich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort. Du erhältst dort die Formulare für verschiedene Anträge wie beispielsweise für Elterngeld oder einen Kita- oder Hortgutschein (Antrag auf Ergänzende Förderung und Betreuung EFöB) und Hilfe beim Ausfüllen. Du kannst dich aber auch zu Themen wie finanziellen Hilfen, Sorgerechtsklärung oder Vaterschaftsanerkennung beraten lassen oder Informationen zu Freizeitangeboten für Familien in deiner Nähe erhalten. In herausfordernden familiären Situationen wie z. B. Trennung oder Schulden können dich die Familienservicebüros auch an die passenden spezialisierten Beratungsstellen weiterleiten.

← www.berlin.de/familie/informationen/familienservicebueros-350



Berliner Familienportal:

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

← www.berlin.de/familie



Einen Überblick über die vielfältigen Aufgaben der Jugendämter bietet auch:

← www.unterstuetzung-die-ankommt.de/de/das-sind-wir/unsere-aufgaben



Speziell an Eltern ab der Schwangerschaft und Familien mit Kindern bis drei Jahre richten sich die Angebote der Frühen Hilfen. Sie sind besonders auf Familien in belasteten Lebenslagen ausgerichtet. Informationen hierzu finden sich auf den folgenden Seiten:

← www.elternsein.info

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE IN BERLIN



Väter in Elternzeit

Für Väter in Elternzeit hält Berlin vielfältige Angebote bereit. Das berlinweit zuständige **Väterzentrum Berlin** oder auch die bezirklichen Angebote bieten neben Beratungsangeboten auch Seminare und Gruppenangebote oder gemeinsame Freizeit- und Ferienaktivitäten.

← www.berlin.de/familie/informationen/beratung-von-vaetern listet die einzelnen Websites und Angebote auf.



Informationen rund um das Thema **Elterngeld und Elternzeit** findest du auf

← www.berlin.de/familie/informationen/elterngeld-212

Netzwerke für Alleinerziehende

Bist du allein mit deinem Kind oder deinen Kindern, bieten dir folgende Institutionen Unterstützung an:



- Der **Verband Alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV)** versteht sich als Interessenvertretung für Einelternfamilien. Neben viel politischer Arbeit für die Belange Alleinerziehender bietet der VAMV Beratungen, Gesprächsgruppen, Angebote zur Erholung, spannende Workshops, informative Publikationen u.v.a.m.

← www.vamv-berlin.de



- Auch die **Selbsthilfeinitiative Alleinerziehende e.V. (SHIA)** macht sich für Einelternfamilien stark. Beratung, Informationsveranstaltungen, Workshops, Treffs, Ausflüge u.a. kannst du hier in Anspruch nehmen:

← <https://shia-berlin.de>



- Das **Berliner Landesprogramm zur Verbesserung der Infrastruktur für Alleinerziehende** will ebenfalls die Infrastruktur für Alleinerziehende in Berlin verbessern. Dazu kümmern sich Koordinatorinnen in allen Bezirken darum, dass die besondere Situation alleinerziehender Menschen mitgedacht wird. Zusätzlich gibt es in jedem Bezirk Beraterinnen und Berater, die sich deiner Fragen und Herausforderungen annehmen.

← <https://alleinerziehend-berlin.de>

Wenn du viele Sorgen und Ängste hast



- Wenn du dich psychisch sehr belastet fühlst, hole dir Hilfe! Sowohl einen Selbsttest als auch eine Liste mit Beraterinnen und Beratern sowie Selbsthilfegruppen findest du bei Schatten und Licht e.V.

← <https://schatten-und-licht.de>



- Es gibt auch eine emotionelle Erste Hilfe:

← www.emotionelle-erste-hilfe.org

Wenn dein Baby viel schreit



Wenn Babys viel schreien und dazu noch schlecht schlafen oder sehr unruhig sind, fühlen sich Eltern oft hilflos und verzweifelt. Hilfe, Unterstützung und zahlreiche Tipps für deinen Alltag mit Baby findest du in Schreiambulanzen.

← www.berlin.de/familie/informationen/hilfe-fuer-eltern-von-schreibabys-264

Daneben haben viele Familienzentren und Beratungsstellen ebenfalls Angebote zum Thema Schreien sowie Regulationsstörungen.



Wenn du ein Baby mit Beeinträchtigung hast oder du eine verzögerte Entwicklung beobachtest

- Bei Fragen, Ängsten und Zweifeln unterstützt dich unter anderem der Verein Eltern beraten Eltern von Kindern mit und ohne Behinderung e. V.
← www.eltern-beraten-eltern.de



- Eine Zusammenstellung aller Beratungs- und Unterstützungsangebote findest du hier:
← www.berlin.de/familie/informationen/kinder-mit-behinderung-beratung-und-hilfe-fuer-eltern-146

Wenn du Entlastung brauchst



- Praktische Unterstützung und Entlastung im Alltag bieten beispielsweise Ehrenamtsangebote wie „welcome – Praktische Hilfe nach der Geburt“ oder „Känguru hilft und begleitet“, die es berlinweit gibt. Zudem gibt es in fast allen Bezirken weitere ähnliche **Angebote**:
← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung/netzwerk-fruehe-hilfen



- Ein besonderes Angebot ist „**AMSOC-Patenschaften**“. Hier engagieren sich Freiwillige als Patinnen und Paten explizit für Kinder psychisch erkrankter Eltern.
← www.amsoc-patenschaften.de



„**Vergiss mich nicht** – Kinderpatenschaften“ haben sich zur Aufgabe gemacht, Kindern aus suchtbelasteten Familien Halt, Stabilität und Zuneigung zu geben. Menschen, die in eine Krise oder Notlage geraten, benötigen mitunter rasche Hilfe. Fachlich qualifizierte, professionelle Beratung und Unterstützung – kostenlos, auf Wunsch auch anonym – bieten verschiedene gemeinnützige und städtische Organisationen:
← www.berliner-notruf.de



Unterstützung und Angebote für LGBTIQ*-Familien:

- **Der Lesben- und Schwulenverband Berlin-Brandenburg e. V.** ist als Lobbyverband bundesweit gesellschaftspolitisch aktiv und bietet zudem vielfältige Beratungsangebote.
← <https://berlin.lsvd.de/der-lsvd>



- Im queeren **Regenbogenfamilienzentrum Berlin Ost** in Friedrichshain finden sich Angebote zu Themen wie Familienplanung, Kinderwunsch oder Diskriminierung, Krabbel- und Spielgruppen sowie Beratung zu rechtlichen Fragen, Transitions-Prozessen oder Trennung.
← www.trialog-berlin.de/queeres-regenbogenfamilienzentrum-berlin-ost.html



- Das **Regenbogenfamilienzentrum in Schöneberg** des Lesben- und Schwulenverbandes Berlin-Brandenburg bietet Beratung zu Kinderwunsch- und Familienfragen, eine Gesprächsgruppe für Regenbogeneltern, eine Kinderwunschgruppe, einen Schwangerschaftsvorbereitungskurs, einen Babytreff, Rechtsberatung sowie verschiedene offene Gruppen.
← <https://berlin.lsvd.de/projekte/regenbogenfamilien-berlin>



- Das **Regenbogenfamilienzentrum Lichtenberg** des Vereins Lesben Leben Familie (LesLeFam) e. V. unterstützt durch Einzelberatung, eine Telefonhotline (030 586 821 31 oder 0177 638 3327), Gruppentreffen zu Kinderwunsch und Familiengründung, für Schwangere und werdende Eltern, für Alleinerziehende oder nichtleibliche Eltern sowie offene Gruppen.
← <https://regenbogenfamilienzentrum-lichtenberg.de>



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 nächste ElternMail – 5. und 6. Lebensmonat deines Babys

1. Paarbeziehung – Freiraum – Sexualität
2. Wiedereinstieg in den Job
3. Ausflüge, Besuche und Urlaube mit Baby
4. Die Ernährung deines Babys – Beikost und BLW
5. Wenn dein Baby krank ist



Nicht vergessen: Jetzt anmelden!



Impressum

Herausgeber

ElternLeben.de – ein Angebot
der wellcome gGmbH

www.elternleben.de

www.wellcome-online.de

Unterstützt von

Stützrad gGmbH

Gefördert durch

BERLIN



Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

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

S. 8: iStock (Natalia Omelchenko)

Alle anderen: iStock (lemon)

Foto

S. 1: iStock (FatCamera)

Druck

Richard Scholz GmbH

1. Auflage, 1. Ausgabe

© wellcome gGmbH 2023

ElternLeben.de

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.



Ab dem 7. Lebensmonat wird die ElternMail digital versendet.

Melde dich jetzt gleich an, um keine Ausgabe zu verpassen!

Es dauert nur 2 Minuten.

← www.elternleben.de/elternmail-berlin