

Was gibt's wo
für Familien
im Landkreis
Deggendorf?

**Familien-
Wegweiser 2**
**Das Eltern-
Begleitbuch**


Koki
Netzwerk frühe Kindheit
www.sozialministerium.bayern.de

Liebe Eltern,

von Herzen gratuliere ich Ihnen zur Geburt Ihres Kindes.

Nun beginnt ein neuer, aufregender Lebensabschnitt. Kinder sind etwas Wunderbares - sie schenken uns ihr Lächeln, sie erstaunen und erfreuen uns immer wieder aufs Neue.

Und dennoch wird es in jeder Elternschaft nicht nur Zeiten voller Sonnenschein geben. Gerade in den ersten Lebensjahren eines Kindes treten Fragestellungen auf, bei denen Eltern sich auch professionellen Rat oder Unterstützung wünschen.

Unser Landkreis hält ein umfassendes Netz an Frühen Hilfen für junge Familien bereit, über welches Sie dieser Familienwegweiser informiert.

Hier finden Sie alle wichtigen Anlaufstellen für Familien mit Kindern bis 3 Jahren: Adressen, Beratungsstellen, einen Überblick über die finanziellen Leistungen, die Ihnen als Familie zustehen, wo sie diese beantragen können und vieles mehr.

Im KoKi Familienbüro (der Koordinierenden Kinderschutzstelle im Landratsamt) bekommen Sie jederzeit kostenfrei persönliche Information und Beratung.

Ein guter Start ins Kinderleben wird zum stabilen Fundament im Leben jedes jungen Menschen. Dazu wünsche ich Ihnen alles erdenklich Gute!



Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "Bernd Sibler". The signature is fluid and cursive.

Bernd Sibler

Landrat

Liebe Eltern,

in dieser Broschüre möchten wir Ihnen die wichtigsten Ansprechpartner und Adressen nennen, bei denen Sie als junge Familie im Landkreis geeignete Informationen, Hilfe und Unterstützung bekommen können.

Ob Hebammen- oder Geburtshilfe, ob ärztliche Versorgung, Kinderbetreuung, finanzielle Leistungen für Familien, ob Beratungs- oder Kontaktadressen, Freizeit- und Familienbildungsangebote - alles dies ist in unserem Familienwegweiser zusammengetragen.

Ihr Kind meistert in den ersten drei Lebensjahren unzählige Entwicklungsaufgaben und lernt, genau wie Sie als Eltern, täglich dazu. Wann es dabei welche Schritte geht und auf welche Art und Weise es Herausforderungen löst, ist ein sehr individueller Vorgang.

In diesem Elternbegleitbuch, finden Sie auch einen Überblick über diese Entwicklung sowie einigen Anregungen, wie Sie die kindliche Neugierde und Lernfreude Ihres Kindes unterstützen können.

Wir freuen uns, wenn Sie unser Büchlein intensiv nutzen und wir Sie bei Bedarf in der KoKi persönlich informieren oder unterstützen können.

Ihre Ansprechpartnerinnen im KoKi-Familienbüro des Landratsamtes Deggendorf



Angelika Maier-Hoerburger
Dipl. Sozialpädagogin (FH)



Ellen Tsalos (M.A.)
Kindheitspädagogin (B.A.)

Grußworte und Inhaltsverzeichnis	2
Gesundheit	7
Hebammen	7
Stillberatung	9
Trageberatung	9
Frauenärzte	10
Kinderärzte	11
Kinderkliniken	12
Sozialpädiatrisches Zentrum	12
Frühförderung	13
Osteopathie	14
Physiotherapie	14
Ergotherapie	15
Logopädie	16
Kinderzahnärzte	17
Behördliches und Finanzielles	18
Geburtsurkunde	18
Vaterschaftsanerkennung	18
Elterliche Sorge	18
Mutterschutz	19
Mutterschaftsgeld	19
Elternzeit	19
Elterngeld	20
Kindergeld	22
Bayerisches Familiengeld	23
Bayerisches Krippengeld	23
Kinderzuschlag	24
Kindesunterhalt und Unterhaltsvorschuss	24
Betreuungsunterhalt	25
Betreuungskosten	25
Freistellung von der Arbeit wegen Erkrankung des Kindes	25
Haushaltshilfe	26
Bürgergeld	26
Stiftungsgelder	27
Wohngeld	27
Leistungen für Bildung und Teilhabe	28
Günstig Einkaufen	28
Kinderbetreuung	30
Kindertageseinrichtungen	30
Kindertagespflege	33
Großtagespflegestellen	33
Babysitter	33

Beratungsstellen	34
KoKi - Netzwerk frühe Kindheit	34
Schwangerschaftsberatung	36
Amt für Jugend und Familie	41
Ehe- und Familienberatung	42
Erziehungs-, Jugend und Familienberatung	43
Kinderschutzbund	45
Allgemeine Sozialberatung	46
Suchtberatung	46
Gewaltschutz	46
Besondere familiäre Herausforderungen	47
Ein-Eltern-Familien	47
Mehrlingsgeburten	48
Wenn das Baby untröstlich weint	49
Frühgeborene, schwerkranke und chronisch kranke Kinder	50
Kinder mit Behinderungen	51
Babyblues und Depression	52
Angebote für Familien mit Kleinkindern	54
Familienzentrum	54
Krabbelkäfer	54
Eltern-Kind-Gruppen	55
Babyschwimmen	55
Erste Hilfe am Kind	55
Fitness in und nach der Schwangerschaft	56
Eltern-Kind-Turnen	56
Ernährung und Bewegung	57
Lesen mit den Kleinsten	58
Musizieren für Eltern und Kinder	58
Weitere Kurse für Familien mit Kleinkindern	59
Freizeitmöglichkeiten im Landkreis	60
Bambino Indoorspielplatz	60
Donau Spielplatz - Deichgärten	60
Gut Aiderbichl	61
Hirschpark	61
Reiten	61
Baden	62
Sinnesweg	62
Der Deggendorfer Familienpass	62
Von der Entwicklung des Kindes	63
Der kompetente Säugling (0-6 Monate)	64
Das aktive Baby (6-12 Monate)	68
Das Kleinkind (1-2 Jahre)	71
Das Kleinkind (2-3 Jahre)	75
Säuglingspflege	79
Bewährte Hausmittel	81
Notrufnummern und Impressum	83

- Hebammen, Ärzte und Therapeuten
- Finanzielle Leistungen für Familien
- Kinderbetreuung
- Beratungsstellen
- Kurse für Eltern
- Freizeitangebote für Familien



Hebammen

Hebammen begleiten Schwangere schon während der Schwangerschaft (Vorsorgeuntersuchungen, Geburtsvorbereitungskurse), während der Geburt, im Wochenbett und bis zum Ende der Stillzeit.

Die Hebammenhilfe ist eine Krankenkassenleistung, die jeder Frau zusteht. Aufgrund des akuten Hebammenmangels ist die Versorgung schwierig geworden - der Kontakt zur Hebamme sollte deswegen möglichst frühzeitig gesucht werden.

Was die Krankenkasse übernimmt:



- Beratung und Betreuung durch die Hebamme während der Schwangerschaft
- Geburtsvorbereitungskurs (bis zu 14 Stunden)
- Geburtshilfe
- bis zu 2 x tägliche Hausbesuche bis zum zehnten Tag nach der Geburt
- danach 16 Hausbesuche bis das Kind zwölf Wochen alt ist
- bei Stillproblemen bis zu acht Besuche zur Stillberatung (nach 12 Wochen)
- weitere vom Arzt verordnete Hausbesuche
- Rückbildungskurse innerhalb eines Zeitraumes von neun Monaten nach der Geburt.

Rückbildung

Mit der Schwangerschaft und der Geburt haben Frauen eine körperliche Höchstleistung erbracht. Bauchmuskeln und Beckenboden brauchen Trainingsunterstützung, um schnell wieder die alte Form zurückzugewinnen und eventuellen späteren gesundheitlichen Beschwerden vorzubeugen. Die Rückbildungskurse werden von den Krankenkassen grundsätzlich innerhalb eines Zeitraumes von neun Monaten nach der Geburt akzeptiert. So können Mütter einen Rückbildungskurs auch noch besuchen, wenn der Nachwuchs bereits ein halbes Jahr alt ist.



Aufgrund der großen Beliebtheit empfehlen wir Ihnen, sich frühzeitig zum Kurs anzumelden.

Hebammen im Landkreis Deggendorf:

Ina Kress

Tel.: 0991 / 30555 (nur Nachsorgen)

Suleydi Thalhammer, Niederalteich, Tel.: 0151 / 57681158 (SMS oder WhatsApp)

Margot Löw, Straßkirchen, Tel.: 0176 / 51963721, loew.hebamio.de

Hebammensprechstunde bei der Caritas-Schwangerenberatung in Deggendorf

Susanna Eisner, Wallersdorf, Tel.: 0179 / 9896665 (Raum Plattling)

Sabine Gaminek, Hebammenpraxis Land-Au 31, 94469 Deggendorf, Tel.: 0160 / 94919744

Beate C. Klingler, Hebammenpraxis im Casa della Vita

Preysingplatz 17, 94447 Plattling, Tel.: 0157 / 52242505

Hebammen im Klinikum Deggendorf, Tel.: 0991 / 3802523 (Sekretariat Gynäkologie)

Termine zur Vorstellung vor der Geburt: Tel.: 0991 / 3803152

Hebammensprechstunde (Wochenbettambulanz)

Terminbuchung unter: hebammenambulanz@web.de

Weitere Hebammen finden Sie unter:

www.hebammensuche.bayern



Stillberatung

Stillen bietet einem Baby genau das, was es in seinen ersten Lebensmonaten braucht: eine maßgeschneiderte Ernährung, körperliche Nähe, Zuwendung und Unterstützung für sein Immunsystem und für seine Entwicklung.

Stillen ist natürlich und einfach - wenn man weiß, wie.

In Stillvorbereitungskursen lernen Sie alles, was dazu wichtig ist. Und wenn etwas mit dem Stillen nicht so klappt, bekommen Sie kompetente Hilfe bei Stillberaterinnen.

Anna Ehrnböck, Moos, 0175 / 9080828, anna.ehrnboeck@afs-stillen.de

Isabell Krämer, Bischofsmais, 0160 / 96696593, info@still-liebe.de

Michaela Schick, Still- und Laktationsberaterin IBCLC®, Rottal-Inn/Deggendorf,
Tel. 0175 / 8980237, schickmichaela@gmx.de

Trageberatung

Tragen ist förderlich für die innige Bindung zwischen Eltern und Kind, für die seelische und körperliche Entwicklung des Kindes - und es ist die einfachste Art, seinem Baby Geborgenheit zu schenken und dabei gleichzeitig die Hände frei zu haben.

Beratung über rückschonendes Tragen mit unterschiedlichen Tragehilfen oder das richtige Binden von Tragetüchern bekommen Sie von ausgebildeten Trageberaterinnen.

Melanie Falkowski

Künzing

Tel.: 0162 / 2871083

Julia Wimmer

Iggensbach

Tel.: 0160 / 96212236

Kerstin Schmid

Buchhofen

Tel.: 0151 / 46771849



Frauenärzte

Deggendorf

Gemeinschaftspraxis der Frauenärzte Deggendorf-Hengersberg, Michael-Fischer-Platz 3, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 4022990

Gemeinschaftspraxis Dr. med. Josef Reitberger / Dr. med. Jutta Thammer, Bahnhofstraße 7, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991/8686

Kinderwunschzentrum und Frauenarztpraxis Dr. med Hans-Joachim Kroiss, Stadtfeldstraße 50, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 29799332

Dr. Hutter u. Kolleginnen, Walchstraße 4, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 5687

Gemeinschaftspraxis Dr. med. Andrea Thanner u. Dr. med. Florian Thanner, Metzgergasse 1, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 7600

Plattling

Dr. med. Petra Appinger, Straubinger Straße 1b, 94447 Plattling, Tel.: 09931 / 3985

Hengersberg

Gemeinschaftspraxis der Frauenärzte Deggendorf-Hengersberg

Dr. med. Karl Schober, Streiblstraße 47, 94491 Hengersberg, Tel.: 09901 / 3939

Osterhofen

Dr. med. Petra Doppelmayer-Günthner, Stadtplatz 24, 94486 Osterhofen, Tel.: 09932 / 8360



Kinderärzte

Deggendorf

Gemeinschaftspraxis Kinder- und Jugendärzte am Pferdemarkt
Am Pferdemarkt 7a, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 8018

Praxis für Kinder- und Jugendmedizin, Dr. med. Christian Renner
Pfluggasse 31, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 31450

Kinder- und Jugendärzte Scholz, Scholz-Kühn
Egger Str. 2, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 22588



Plattling

Fr. Dr. Lemberger, Landrat-Krug-Str. 7b, 94447 Plattling, Tel.: 09931 / 3092

Hengersberg

Hr. Dr. Rauch, Streiblstraße 47, 94491 Hengersberg, Tel.: 09901 / 3564
Mail: kinderarzt-dr-rauch@t-online.de

Osterhofen

Hr. Dr. Platzer, Bahnhofstraße 5, 94486 Osterhofen, Tel.: 09932 / 1036
Mail: praxis@kinderarzt-osterhofen.de

Hr. Dr. Münch, Altstadt 12, 94486 Osterhofen, Tel.: 09932 / 9590777
Mail: info@kinderarzt-muench.de

Kinderkliniken

Deggendorf

DONAUISAR Klinikum Deggendorf, Perlasberger Str. 41, 94469 Deggendorf,
Tel.: 0991 / 3800

Passau

Kinderklinik Dritter Orden Passau, Bischof-Altmann-Straße 9, 94032 Passau,
Tel.: 0851 / 72050

Landshut

Kinderkrankenhaus St. Marien Landshut, Grillparzerstr. 9, 84036 Landshut,
Tel.: 0871 / 8520



Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)

Wenn die Behandlungsmöglichkeiten für kranke oder von Behinderung bedrohte Kinder durch niedergelassene Ärzte, Therapeuten oder Frühförderstellen nicht mehr ausreichend gewährleistet sind, bekommen Eltern hier die richtige Unterstützung.

Im SPZ arbeiten Kinderärzte, Psychologen, Sozialpädagogen, Heilpädagogen, Logopäden, Ergotherapeuten und Physiotherapeuten zusammen.

So wird das Kind neben der rein medizinischen Versorgung als Gesamtpersönlichkeit wahrgenommen, seine familiären Beziehungen und seine Lebenssituation im sozialen Umfeld von Kindergarten und Schule werden in die Beratung miteinbezogen. Die Behandlung im SPZ umfasst auch sozialpädagogische Beratung, sowie psychologische und therapeutische Angebote.

Für einen Termin im SPZ brauchen Sie einen Überweisungsschein Ihres Kinderarztes.

Sozialpädiatrisches Zentrum am Klinikum Deggendorf

Perlasberger Str. 41, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 3803440

Frühförderung

Die Frühförderstelle berät und unterstützt Eltern, die unsicher oder beunruhigt über die körperliche, geistige oder seelische Entwicklung ihres Kindes sind. Dies kann der Fall sein bei

- frühgeborenen Kindern oder Säuglingen mit Entwicklungsrisiken
- Kindern mit sprachlichen oder motorischen Auffälligkeiten
- Kindern mit Entwicklungsverzögerungen oder Behinderungen
- Kindern mit Konzentrationsproblemen
- besonders ängstlichen Kindern
- besonders unruhigen oder aggressiven Kindern

In Zusammenarbeit mit dem behandelnden Kinderarzt wird der Entwicklungsstand des Kindes abgeklärt und die passende Förderung durch ein abgestimmtes Zusammenwirken von heilpädagogischen, ergotherapeutischen, logopädischen und physiotherapeutischen Angeboten ermöglicht.

Die Eltern bekommen hier auch alle notwendigen Informationen zu finanziellen Ansprüchen im Falle einer Behinderung, sowie pädagogische Anleitung und psychologisch-therapeutische Unterstützung.

Frühförderstelle St. Raphael

Irpfeldstraße 2, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 3719970



Osteopathie für Kinder

Deggendorf

Praxis für Osteopathie, Schätz-Giesler, Mühlbauer, Mangold
Westliche Zwingerstraße 8, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 2979220

Praxis für Physiotherapie und Osteopathie Wuehrer - Buchner
Ludwig-Ebner-Str. 7, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 24808

Plattling

Praxis für Osteopathie und Physiotherapie, Rainer Nachlinger
Reiterstraße 4, 94447 Plattling, Tel.: 09931 / 9076166

Osterhofen

Praxis Sonja Eder, Heilpraktikerin Osteopathie und Ergotherapie
Wallerdorfer Str. 44, 94486 Osterhofen, Tel.: 09932 / 908817

Lalling

Krankengymnastik & Osteopathie Barbara Stadter
Raiffeisenstrasse 2, 94551 Lalling, Tel.: 09904 / 846720



Physiotherapie für Kinder

Fachpraxis für Physiotherapie & Krankengymnastik Doris Baier-Geiger
Nördl. Stadtgraben 12, 94569 Deggendorf, Tel: 0991 / 3831831

Physiotherapie und Krankengymnastik Johanna Spanner
Bahnhofstr. 30, 94469 Deggendorf, Tel. 0991 / 4455

Physiotherapie Frauke Wendt
Hindenburgstr. 23, 94469 Deggendorf, Tel. 0991 / 342434

Ergotherapie

Deggendorf

Praxis für Ergotherapie Renata Rainer
Michael-Fischer-Platz 3, 94469 Deggendorf, Tel.: 0171 / 5726523

Praxis für Ergotherapie Martina Zankl
Bahnhofstraße 7b, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 3831816

Schöllnach

Praxis für Ergotherapie Familie Hackl
Bahnhofstraße 53a, 94508 Schöllnach, Tel.: 09903 / 952700

Stephansposching

Hofpraxis Ammerer
Rottenmann 11, 94569 Stephansposching, Tel.: 09935 / 903755

Auerbach, Hengersberg, Schöfweg

Ergotherapie Regenbogenteam Franz Lichtinger
Tel.: 0171 / 3871588

Osterhofen

Ergotherapie Fritsch Vitasana
Plattlinger Str. 58, 94486 Osterhofen, Tel.: 09932 / 402788



Logopädie

Deggendorf

„Sprachschatzkiste“, Praxis für Logopädie

Bahnhofstraße 7, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 38318038

Stimm- und Sprachheilpraxis Elke und Angela Fischer

Westlicher Stadtgraben 30A, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 32545

„Sprechperle“, Praxis für Logopädie

Hermann-Bamann-Weg 8, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 29093843

Auerbach

Karin Weiß, Logopädin, Unternbach 1, 94530 Auerbach, Tel.: 09901 / 9489098

Hengersberg, Schöfweg

Logopädie Regenbogenteam Franz Lichtinger, Tel.: 0171 / 3871588

Metten

Logopädie am Kloster, Egger Straße 7, 94526 Metten, Tel.: 0991 / 27092230

Plattling

Logopädie Erika Jakab, Deserweg 21, 94447 Plattling, Tel.: 09931 / 912555

Niederwinkling

Logopädie Mitsprache, Jan de Goede M. Sc.

Bayerwaldstraße 7, 94559 Niederwinkling, Tel.: 09962 / 2008540



Kinderzahnärzte

Deggendorf

Dr. Konrad Mzyk, Bahnhofstraße 21, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 5600

Praxis am Campus, Dr. Alexander Laschütza
Dieter-Görlitz-Platz 2, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 34478790

Dr. Beer, Zahnärzte, Amanstraße 12, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 5605

Zahnarzt am Spitaltor, Johannes Kunze
Pferdemarkt 12, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 7755

Praxis für Zahnheilkunde Christian Voigt
Westlicher Stadtgraben 20, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 30303

Zahnarztpraxis Grauer Hase, Untere Vorstadt 12, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 38306180

Plattling

Zahnarztpraxis Dr. Elke Farkhou-Hohl und Sasan Farkhou
Preysingplatz 18, 94447 Plattling, Tel.: 09931 / 2378



Geburtsurkunde

Die Geburt eines Kindes wird von der Geburtsklinik an das Standesamt am Wohnort der Eltern gemeldet. Um die Geburtsurkunde zu erhalten, legen die Eltern beim Standesamt folgende Dokumente vor:

- die eigenen Geburtsurkunden
- ggf. die Eheurkunde
- die Ausweise oder Pässe

Mit der Geburtsurkunde können dann die Anträge auf Kinder- und Elterngeld gestellt und das Kind in die Familienversicherung der Krankenkasse aufgenommen werden.



Vaterschaftsanerkennung

Die Anerkennung der Vaterschaft ist eine freiwillige Willenserklärung, die von nichtverheirateten Eltern bereits vor der Geburt abgegeben werden kann. Die Vaterschaftsanerkennung erfordert immer die Zustimmung der Mutter des Kindes. Vor dem Jugendamt oder dem Standesamt kann eine Vaterschaftsanerkennung gebührenfrei abgegeben werden. Wenn sich ein Vater weigert, die Vaterschaft für sein Kind anzuerkennen, kann die Mutter mit Unterstützung des Jugendamtes die Vaterschaft familiengerichtlich feststellen lassen (siehe auch Seite 41).

Auskünfte zur Vaterschaftsanerkennung beim **Amt für Jugend und Familie**, Herrenstraße 18, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 3100355

Elterliche Sorge

Wenn Eltern nicht miteinander verheiratet sind, liegt die elterliche Sorge für das Kind allein bei der Mutter.

Die nicht miteinander verheirateten Eltern können jedoch vor dem Jugendamt eine Erklärung abgeben, dass sie gemeinsam sorgeberechtigt sein wollen. Diese Erklärung wird beurkundet.

Nach Anerkennung der Vaterschaft ist dies bereits vor der Geburt möglich.

Bei Heirat der Eltern erhalten beide automatisch das gemeinsame Sorgerecht.

Bei Minderjährigkeit der Kindseltern wird bei allen Belangen bzw. Beurkundungen die Zustimmung der gesetzlichen Vertreter benötigt.

Auskünfte zur elterlichen Sorge beim Amt für Jugend und Familie Deggendorf, Herrenstraße 18, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 3100355

Mutterschutz

Für alle werdenden Mütter, die in einem Arbeitsverhältnis stehen, bestimmt das Mutterschutzgesetz, dass sie nicht gekündigt werden dürfen.

Die Schutzfrist beginnt sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin und endet acht Wochen nach der Entbindung. Bei Früh- oder Mehrlingsgeburten endet der Mutterschutz nach 12 Wochen.



Mutterschaftsgeld

Frauen, die berufstätig und gesetzlich krankenversichert sind, erhalten für die Dauer der Schutzfrist Mutterschaftsgeld von ihrer Krankenkasse (13 € je Kalendertag). Die Differenz zum vorigen Nettolohn zahlt der Arbeitgeber dazu.

Frauen, die nicht berufstätig, aber gesetzlich versichert mit Anspruch auf Krankengeld sind, können Mutterschaftsgeld in Höhe des Krankengeldes beantragen.

Für geringfügig Beschäftigte gibt es auf Antrag beim Bundesversicherungsamt ein einmaliges Mutterschutzgeld in Höhe von maximal 210 €.

Auskünfte erteilt das **Gewerbeaufsichtsamt - Regierung von Niederbayern**
Gestütstraße 10, 84028 Landshut, Telefon: 0871 / 8081710

Elternzeit

Berufstätige Eltern haben einen gesetzlichen Anspruch gegenüber ihrem Arbeitgeber auf Elternzeit zur Betreuung und Erziehung ihres Kindes bis zur Vollendung des achten Lebensjahres. Das Arbeitsverhältnis bleibt in dieser Zeit bestehen. Somit gibt es einen Anspruch darauf, nach Ablauf der Elternzeit an den ursprünglichen Arbeitsplatz zurückzukehren bzw. auf einen, der mit dem vorherigen vergleichbar ist.

Spätestens sieben Wochen vor Beginn muss die Elternzeit schriftlich beim Arbeitgeber angemeldet werden.

Zwischen dem dritten und achten Geburtstag des Kindes können 24 Monate Elternzeit beantragt werden.

Beide Elternteile können gleichzeitig bis zu drei Jahre Elternzeit in Anspruch nehmen. Während der Elternzeit ist eine Erwerbstätigkeit bis zu 30 Stunden wöchentlich zulässig (Teilzeitarbeit). Bei gemeinsamer Elternzeit können die Eltern insgesamt 60 Wochenstunden (30+30) arbeiten, um das Familieneinkommen zu sichern.

Unter bestimmten Voraussetzungen (Betrieb mit mehr als 15 Mitarbeitern) besteht ein Anspruch auf Verringerung der Arbeitszeit (15-30 Wochenstunden).

Ab dem Zeitpunkt, zu dem die Elternzeit angemeldet worden ist, frühestens acht Wochen vor Beginn sowie während der Elternzeit, darf der Arbeitgeber das Arbeitsverhältnis nicht kündigen.

Wenn die Kindseltern minderjährig sind oder während der Schulzeit bzw. Ausbildung ein Kind bekommen, können an ihrer Stelle auch Großeltern Elternzeit beanspruchen.



Elterngeld

Anspruch auf Elterngeld haben Eltern, die:

- ihre Kinder nach der Geburt selbst betreuen und erziehen
- nicht mehr als 30 Stunden pro Woche erwerbstätig sind
- mit ihren Kindern in einem Haushalt leben
- einen Wohnsitz oder ihren gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland haben

Neben den leiblichen Eltern können Adoptiveltern und in Ausnahmefällen auch Verwandte bis zum dritten Grad Elterngeld beantragen, ebenso Ehe- oder Lebenspartner, die das Kind nach der Geburt unter den gleichen Voraussetzungen betreuen.

Elterngeld kann mit dem Tag der Geburt schriftlich beantragt werden beim:
Zentrum Bayern Familie und Soziales, Friedhofstr. 7, 84028 Landshut.
Antragsformulare gibt es im Internet unter www.elterngeld.bayern.de

Basiselterngeld

Als Unterstützung zahlt der Bund dem betreuenden Elternteil 65 - 67% des durchschnittlichen Nettoeinkommens der letzten 12 Monate vor der Geburt, höchstens aber 1.800 €.

Für nicht erwerbstätige Eltern beträgt das Elterngeld 300 € monatlich. Für Geringverdiener, Mehrkinderfamilien (bis zu einem bestimmten Alter) und Familien mit Mehrlingen wird das Elterngeld erhöht.

Basiselterngeld kann grundsätzlich für 12 Monate in Anspruch genommen werden. Machen beide Elternteile vom Basiselterngeld Gebrauch (Partnermonate) werden zusätzlich zwei weitere Monate bezahlt. Alleinerziehende können die ganzen 14 Monate Basiselterngeld beziehen, wenn das Kind nur beim alleine sorgeberechtigten Elternteil lebt und wenn für die zusätzlichen zwei Monate das Arbeitseinkommen wegfällt. Die Bezugsdauer kann auf 24 Monate verlängert werden, wenn die Eltern sich monatlich nur die Hälfte des zustehenden Betrages auszahlen lassen



Elterngeld Plus

Das Elterngeld Plus will die frühere Rückkehr in den Beruf und Teilzeitarbeit fördern. Die Eltern können zwischen Basiselterngeld und Elterngeld Plus wählen oder beides kombinieren. Elterngeld Plus macht es den Eltern leichter, Elterngeld und Teilzeitarbeit miteinander zu kombinieren. Aus einem Basiselterngeldmonat werden zwei Elterngeld Plus-Monate. Dabei ersetzt das Elterngeld Plus das wegfallende Einkommen, wie das bisherige Elterngeld. Elterngeld Plus liegt bei höchstens der Hälfte des monatlichen Basiselterngeldbetrags, der Eltern ohne Teilzeiteinkommen zustünde.

Partnerschaftsbonus

Entscheiden sich beide Elternteile für die Betreuung des Kindes und arbeiten parallel in vier aufeinanderfolgenden Monaten zwischen 25-30 Wochenstunden, erhalten sie jeweils vier zusätzliche Elterngeld Plus-Monate.

Auch Alleinerziehende können den Partnerschaftsbonus für sich nutzen und die Zahl der Elterngeld Plus-Monate erweitern.

Ihre individuelle Planung erleichtern die Familienleistungsrechner des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: www.familienportal.de



Kindergeld

Alle Kinder mit Wohnsitz in Deutschland erhalten ab der Geburt bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres Kindergeld. Unter bestimmten Voraussetzungen (Studium, Ausbildung) besteht darüber hinaus Anspruch auf Kindergeld. In Deutschland lebende Familien mit ausländischer Staatsangehörigkeit können ebenso Kindergeld beziehen, wenn sie eine gültige Niederlassungserlaubnis besitzen.

Höhe des Kindergeldes: 250 €/Monat für jedes Kind

Leben die Eltern getrennt oder sind geschieden, können sie unabhängig voneinander den Kinderfreibetrag geltend machen. In diesem Fall wird jeweils das halbe Kindergeld angerechnet.

Das Kindergeld wird bei der Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit beantragt.

Familienkasse Deggendorf, Hindenburgstraße 32, 94469 Deggendorf Tel.: 0800 /4555530
Antragsformulare unter www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder



Bayerisches Familiengeld

Der Freistaat Bayern gewährt den Eltern für jedes Kind im zweiten und dritten Lebensjahr, d. h. vom 13. bis zum 36. Lebensmonat, 250 Euro pro Monat, ab dem dritten Kind sogar 300 Euro pro Monat.

Diese Leistung erhalten alle bayerischen Familien, unabhängig vom Einkommen oder der Erwerbstätigkeit und unabhängig davon, ob das Kind eine Krippe besucht oder in der Familie betreut wird.

Wer Elterngeld beantragt und bewilligt bekommen hat, braucht nichts weiter zu unternehmen. Der Elterngeldantrag gilt zugleich auch als Antrag auf Familiengeld.

Bei allen Fragen rund um Familienleistungen gibt es Auskunft beim Servicetelefon des **Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS)** unter Tel.: 0931 / 32090929
Montag - Donnerstag 8:00 - 16:00 Uhr, Freitag 8:00 - 12:00 Uhr
oder unter www.zbfs.bayern.de

Bayerisches Krippengeld

Seit dem 01. Januar 2020 gibt es das Bayerische Krippengeld.

Damit erhalten Eltern für Ihre Kinder ab dem ersten Geburtstag bis zum 31. August des Lebensjahres, in dem das Kind das dritte Lebensjahr vollendet, einen Zuschuss zu den Elternbeiträgen von 100 Euro pro Monat. Diese Leistung ist einkommensabhängig. Das Servicetelefon des **ZBFS** ist unter Tel.: 0931 / 32090929 für Fragen zum Krippengeld zu erreichen.

Kinderzuschlag

Eltern mit niedrigem Einkommen, die kein Bürgergeld oder Sozialhilfe beziehen, können einen Kinderzuschlag von maximal 250 € monatlich erhalten.

Die Mindesteinkommensgrenze liegt bei 900 € (Elternpaare), bei Alleinerziehenden bei 600 €.

Informationen erhalten Sie bei den **Familienkassen** und der **Bundesagentur für Arbeit** oder unter www.kinderzuschlag.de.

Kindesunterhalt

Jedes Kind hat gegenüber seinen Eltern Anspruch auf Unterhalt. Der Elternteil, bei dem das Kind lebt, leistet seinen Beitrag in Form des sog. Naturalunterhalts (Wohnung, Essen, Kleidung, Betreuung usw.). Der Elternteil, bei dem sich das Kind nur zum Umgang aufhält, ist barunterhaltspflichtig.

Die Höhe des Kindesunterhalts ist einkommensabhängig und kann im Amt für Jugend und Familie kostenlos errechnet werden. Mit Unterstützung durch eine sogenannte Beistandschaft kann das Kind in Angelegenheiten der Unterhaltsfeststellung (auch vor Gericht) durch das Amt für Jugend und Familie vertreten werden.

Amt für Jugend und Familie, Herrenstraße 19, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 3100355



Unterhaltsvorschuss

Lebt das minderjährige Kind bei einem seiner Elternteile und leistet der unterhaltspflichtige Elternteil nur unregelmäßig, keinen oder nicht den vollständigen Barunterhalt, kann unter Erfüllung weiterer Anspruchsvoraussetzungen beim Amt für Jugend und Familie Deggendorf Unterhaltsvorschuss beantragt werden.

- 0- 5 Jahre 187,00 € monatlich
- 6-11 Jahre 252,00 € monatlich
- 12-17 Jahre 338,00 € monatlich

Ein Antrag sollte rechtzeitig gestellt werden, da der Unterhaltsvorschuss rückwirkend nur für einen Monat geleistet werden kann.

Betreuungsunterhalt

Für Mütter oder Väter, die ein gemeinsames Kind betreuen, gibt es den sogenannten Betreuungsunterhalt unabhängig davon, ob sie miteinander verheiratet waren oder nicht. Betreut ein Elternteil das gemeinsame Kind alleine, so kann er vom anderen Elternteil Unterhalt für mindestens drei Jahre nach der Geburt verlangen.

Fragen hierzu beantworten Rechtsanwälte oder das **Amt für Jugend und Familie**,
Herrenstraße 18, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 3100355

Betreuungskosten

Berufstätige Eltern können für jedes Kind bis zum 14. Lebensjahr zwei Drittel aller Betreuungskosten (z.B. für Kindergarten, Hort) mit bis zu 4000 € jährlich steuerlich geltend machen. Die Kosten müssen von den Eltern durch Rechnungen, Quittungen und / oder Gebührenbescheide belegt werden.

In manchen Kindertageseinrichtungen gibt es eine Beitragsentlastung für einkommensschwache Eltern. Auch kann beim **Amt für Jugend und Familie** ein Antrag auf Kostenübernahme gestellt werden.



Freistellung von der Arbeit wegen Erkrankung des Kindes

Erkrankt das Kind von berufstätigen Eltern, so haben beide Elternteile (abhängig von Tarif- und Arbeitsvertrag) Anspruch auf unbezahlte Freistellung von der Arbeit. Gegenüber der Krankenkasse besteht für diese freigestellten Tage Anspruch auf Krankengeld.

Dies gilt für Kinder unter 12 Jahren.

Anzahl der freizustellenden Arbeitstage:

- Jeweils 30 Arbeitstage im Jahr pro Kind
- Bei Alleinerziehenden 60 Arbeitstage im Jahr pro Kind
- Bei mehreren im Haushalt lebenden Kindern gibt es einen Höchstsatz von 65 Arbeitstagen (bei Alleinerziehenden 130 Arbeitstage)

Über die notwendigen Voraussetzungen informieren Sie sich bei Ihrer Personalstelle oder Ihrer Krankenkasse.

Haushaltshilfe

Wenn der hauptbetreuende Elternteil wegen Krankheit die Versorgung von Haushalt und Kindern nicht mehr leisten kann, ist es möglich, bei der Krankenkasse einen Antrag auf Entlastung durch eine Haushaltshilfe zu stellen. Voraussetzung ist, dass im Haushalt ein Kind lebt, das das 12. Lebensjahr noch nicht vollendet hat. Für behinderte und auf Hilfe angewiesene Kinder gilt diese Altersgrenze nicht. Die Haushaltshilfe kann bis zu acht Stunden täglich und bis zu maximal 26 Wochen geleistet werden.

Um diese Hilfe beantragen zu können, benötigen Sie ein Attest Ihres behandelnden Arztes. Eine Haushaltsfachkraft/Dorfhelferin/Familienhelferin finden Sie zum Beispiel über die Maschinenringe oder die Anbieter von fachhauswirtschaftlicher Versorgung.



Bürgergeld

Wenn Eltern oder Alleinerziehende den Lebensunterhalt und die Kosten der Unterkunft für die Bedarfsgemeinschaft nicht oder nicht vollständig aus eigenem Einkommen/Vermögen bestreiten können, kann sich ein Anspruch auf Leistungen nach dem SGB II ergeben. Für weitere Informationen zur Grundsicherung wenden Sie sich an das **Jobcenter**, Hindenburgstraße 32, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 3101750. Infos auch unter www.arbeitsagentur.de

Stiftungsgelder

Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind

Die "Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind" kann für schwangere Frauen und Mütter in Notlagen ergänzende Leistungen erbringen, wenn im Einzelfall eigene Mittel und staatliche Unterstützung nicht ausreichen.

Nähere Informationen bekommen Sie bei den Schwangerschaftsberatungsstellen.



**Wichtig: bereits früh in der Schwangerschaft melden!
Der Antrag muss vor der Geburt des Kindes gestellt werden!**

Wohngeld

Wohngeld ist ein Zuschuss zur wirtschaftlichen Sicherung angemessenen und familiengerechten Wohnens. Diesen Zuschuss gibt es als Mietzuschuss für Mieter einer Wohnung und als Lastenzuschuss für Eigentümer eines Eigenheims oder einer Eigentumswohnung.

Ob und in welcher Höhe Ihnen Wohngeldleistungen zustehen, hängt ab von

- der Anzahl der zu berücksichtigenden Haushaltsmitglieder
- der Höhe des Gesamteinkommens
- der Höhe der zuschussfähigen Miete bzw. Belastung

Wohngeld kann nur gewährt werden, wenn Sie einen Antrag stellen und die Voraussetzungen nachweisen.

Informationen und Anträge bekommen Sie im:

Landratsamt Deggendorf, Wohngeldstelle

Herrenstraße 18, 94469 Deggendorf

Tel.: 0991 / 3100282



Leistungen für Bildung und Teilhabe

Das Bildungspaket unterstützt Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus Familien mit geringem Einkommen (z.B. Bürgergeld, Kinderzuschlag, Wohngeld).

Folgende Leistungen können beantragt werden:

- eintägige Schul- und Kindertagesstättenausflüge
- mehrtägige Klassenfahrten
- Schulbedarf
- Schülerbeförderungskosten
- Lernförderung
- Zuschuss zur gemeinsamen Mittagsverpflegung für Schülerinnen und Schüler und für Kinder, die eine Kindertageseinrichtung besuchen oder für die Kindertagespflege geleistet wird
- Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben für Kinder und Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres

Als Bezieher von Bürgergeld stellen Sie Ihre Anträge beim **Jobcenter**, als Bezieher von SGB XII-Leistungen, Wohngeld oder Kinderzuschlag im

Landratsamt, Herrenstraße 18, 94469 Deggendorf



Günstig einkaufen Lebensmittel

Die Tafel hilft Bedürftigen im Einkommensbereich von ALG 1, Bürgergeld- und Rentenbezug. Sie verteilt durch den Einzelhandel gespendete Lebensmittel. Diese werden in der jeweiligen Tafel zu einem symbolischen, sehr günstigen Preis angeboten. Eine Tafelberechtigung bekommen Sie im **Neuen Rathaus, Bürgerbüro**, Franz-Josef-Strauß-Str.3, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 2960116. Bitte bringen Sie einen gültigen Bescheid zum Nachweis Ihres Einkommens sowie Ihren Personalausweis mit.

Die Tafel in Deggendorf

Bahnhofstr.70, 94469 Deggendorf, Tel: 0991 / 2960116

Die Tafel in Osterhofen

AWO Kreisverband Deggendorf e.V., Luitpoldplatz 18, 94486 Osterhofen Tel.: 09932 / 1275

Der BRK Tagwerk Lebensmittelladen in Plattling

Reiterstr. 24, 94447 Plattling, Tel.: 09931 / 920398



Gebrauchtmöbel und Elektrogeräte

Kaufhaus wahrenWert, Ruselstraße 80, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 38310481

BRK Tagwerk Plattling, Reiterstraße 24, 94447 Plattling, Tel.: 09931 / 920398

Kleidung

Kleiderladen Chic & Günstig, Bahnhofstraße 7, 94469 Deggendorf

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9:00 - 11:30 Uhr und Di, Do, Fr 14:00 - 17:00 Uhr

Second-Hand Shop Modecircus, Oberer Stadtplatz 26, 94469 Deggendorf

Kinderschutzbund Kleiderladen, Amanstraße 21, 94469 Deggendorf

BRK Kleiderladen, Reiterstr. 24, 94447 Plattling

Öffnungszeiten: Mo - Do 8:30 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:30 Uhr, Fr nur 8:30 - 12:00 Uhr

Kindertageseinrichtungen

Auf den kommenden Seiten finden Sie Kindertageseinrichtungen im Landkreis Deggendorf, die Kinder unter drei Jahren aufnehmen.

Für weitergehende Informationen können Sie sich direkt an die jeweilige Einrichtung wenden, oder an das **Amt für Jugend und Familie, Fachberatung Kindertageseinrichtung**
Tel. 0991 / 3100359.

Eltern, denen die Leistung des Teilnahmebeitrags finanziell nicht zumutbar ist, können Kostenerlass beim **Amt für Jugend und Familie** beantragen. Tel.: 0991 / 3100318



Deggendorf

AWO Kinderkrippe, Am Stadtpark 12, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 29797144

Caritas-Kinderkrippe am Klinikum

Perlasberger Str. 39, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 34471844

Hafenbrädl-Kindergarten, St. Notker-Str. 25, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 21468

Kindergarten Rettenbach, Mainkofener Str. 7, 94469 Deggendorf, Tel.: 09931 / 3555

Aman-Kindergarten, Hindenburgstr. 38, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 340400

Awo Little Ducks Campus Kids an der Hochschule Deggendorf

Edlmaistr. 9, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 3615620

Malteser Krippe und Kindergarten St. Peter

Georg-Scheßl-Weg 1, 94469 Deggendorf (Fischerdorf), Tel.: 0991 / 38317060

Kindergarten St. Martin, Detterstr. 37, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 22541

Kindergarten St. Josef, Schulstr. Sa, 94469 Deggendorf (Mietraching), Tel.: 0991 / 27975

Freier Kindergarten mit Waldorfpädagogik

Am Stadtpark 23, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 2708331

Kindergarten St. Erasmus, St. Erasmus-Str.8, 94469 Deggendorf/Deggenau, Tel.: 0991 / 8403

Kindergarten St. Stephan, Stephanusweg 3, 94469 Deggendorf/Seebach, Tel.: 0991 / 7244

Plattling

BRK-Kinderkrippe Plattling, Josef-Dittmeier-Str. 18, 94447 Plattling, Tel.: 09931 / 8913520

Hengersberg

Kindergarten Bruder Konrad, Am Mühlfeld 6, 94491 Hengersberg, Tel.: 09901 / 3687

Kinderhaus St. Gotthard, Rohrberg 3, 94491 Hengersberg, Tel.: 09901 / 7272

Kindergarten St. Gunther, Kindergartenweg 8, 94491 Hengersberg, Tel.: 09901 / 9005850

Osterhofen

Kindergarten St. Martin, Seewiesen 6, 94486 Osterhofen, Tel.: 09932 / 1845

Kindergarten St. Maria, Bischof-Otto-Str. 3, 94486 Osterhofen/Altenmarkt, Tel.: 09932 / 2101

Kindergarten St. Josef, Amminger Str. 9, 94486 Osterhofen/Altenmarkt, Tel.: 09932 / 9082456

Kindergarten St. Barbara, Laweg 15, 94486 Osterhofen/Wisselsing, Tel.: 09932 / 760

Kindergarten St. Nikolaus, Ansheimer Str.6, 94486 Osterhofen/Galgweis, Tel.: 08547 / 688

Metten

Caritas Kinderkrippe St. Josef, Finsinger Str. 2 a, 94526 Metten, Tel.: 0991 / 27085086

Aholming

Kindergarten St. Stephanus, Sonnenstr. 25, 94527 Aholming, Tel.: 09938 / 1088

Auerbach

Kindergarten St. Margaretha, Hauptstr. 8, 94530 Auerbach, Tel.: 09901 / 3466

Außernzell

Kindergarten St. Leonhard, Schulstr. 13, 94532 Außernzell, Tel.: 09903 / 8370

Bernried

Kindergarten Bernried, Birket 25, 94505 Bernried, Tel.: 09905 / 707139

Grafling

Kindergarten St. Andreas, Kirchenstr. 5, 94539 Grafling, Tel.: 0991 / 25186

Grattersdorf

Kindergarten St. Michael, Büchelsteinerstr. 1, 94541 Grattersdorf, Tel.: 09904 / 1320



Iggensbach

Kindergarten St. Maria, Am Sportplatz 2 A, 94574 Iggensbach, Tel.: 09903 / 9528108

Künzing

Kindergarten St. Michael, Badstr. 2, 94550 Künzing-Forsthart, Tel.: 08547 / 537

AWO Kindergarten St. Severin, Windgasse 6, 94550 Künzing, Tel.: 08549 / 1523

Lalling

Kindergarten St. Christophorus, Hauptstr. 19a, 94551 Lalling, Tel.: 09904 / 1218

Moos

Kindergarten Moos, Gundelindeweg 2, 94554 Moos, Tel.: 09938 / 1469

Niederalteich

Kindergarten Niederalteich, Hengersberger Str. 9, 94557 Niederalteich, Tel.: 09901 / 7095

Oberpöding

Kindergarten St. Nikolaus, Wallersdorfer Str. 15, 94562 Oberpöding, Tel.: 09937 / 902058

Offenberg

Kindergarten St. Vitus, Rathausplatz 2, 94560 Offenberg, Tel.: 0991 / 9837

Kindertagesstätte Am Riedberg, Unterriedstr.5, 94560 Offenberg, Tel.: 0991 / 38313820

Otzing

Kindergarten Herz Mariä, Hauptstr. 78, 94563 Otzing, Tel.: 09931 / 1501

Schaufling

Kindergarten St. Georg, Hauptstr. 6 a, 94571 Schaufling, Tel.: 09904 / 7315

Schöllnach

Kindergarten St. Maria und Josef, Talstr. 2, 94508 Schöllnach, Tel.: 09903 / 942988

Stephansposching

Kindertagesstätte St. Stephan, Friedhofstr. 3, 94569 Stephansposching, Tel.: 09935 / 390

Kindergarten Michaelsbuch, Gamelbertstr. 7, 94569 Stephansposching, Tel.: 09931 / 2934

Wallerfing,

Kindergarten St. Michael, Bergweg 2, 94574 Wallerfing, Tel.: 09936 / 303

Winzer

Kindergarten St. Anna, Jahnstr. 9, 94577 Winzer, Tel.: 09901 / 6652

Kindertagespflege

Als Alternative zur Kindertagesstätte können Kinder auch von einer Tagespflegeperson („Tagesmutter oder Tagesvater“) betreut werden. Das Kind hat eine feste Bezugsperson und wird in einer familienähnlichen Struktur im Haushalt der „Tageseltern“ betreut. Eine Tagespflegeperson kann eine Kleingruppe von maximal fünf Kindern aufnehmen. Für die Vermittlung von Tagespflegeplätzen wenden Sie sich bitte an das **Amt für Jugend und Familie**, Kindertagespflege, Tel.: 0991 / 3100450.



Großtagespflegestellen

Eine Großtagespflegestelle ist ein Verbund von maximal drei Tagespflegepersonen und bis zu 10 gleichzeitig anwesenden Kindern.

“**Rappelkiste**“, Kräutlerstr. 12, 94469 Deggendorf, Tel.: 0174 / 7192886
www.rappelkiste-deggendorf.de

Däumelinchen & Nils „Haus Bullerbü“, Finsinger Str. 4, 94526 Metten, Tel.: 0991 / 9959568

Däumelinchen & Nils „Villa Kunterbunt“, Maria-Ward-Platz 4, 94557 Niederalteich,
Tel.: 09901 / 9039005

Holzschwaiger Naturwichtel, Holzschwaig 4, 94447 Plattling, Tel.: 01511 / 2336642,
www.holzschwaiger-naturwichtel.de

Babysitter

Die Babysitterbörse der technischen Hochschule Deggendorf (THD) fungiert als Vermittlungsplattform zwischen Studierenden, die gerne auf Kinder aufpassen, und Eltern, die einen Babysitter suchen. Das Ressort Family Affairs der THD stellt den Kontakt zwischen Babysittern und Eltern her, die sich dann unabhängig von der Hochschule arrangieren.

Babysitterbörse der THD - Family Affairs, Dieter-Görlitz-Platz 1, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 3615 526 oder familien-service@th-deg.de

KoKi - Netzwerk frühe Kindheit

Das Familienbüro im Landkreis Deggendorf ist eine Beratungs- und Informationsstelle für schwangere Frauen, werdende Eltern und Familien mit Kindern von 0-3 Jahren. Schwangerschaft und Geburt eines Kindes bringen zahlreiche Vorbereitungen und Veränderungen mit sich. Die KoKi unterstützt Eltern, diese Aufgaben bestmöglich zu bewältigen. Hierzu gehören

- Informationen über Elternkurse, Mutter-Kind Gruppen und andere Angebote
- Beratung zu allen Fragen rund um die frühe Kindheit
- Vermittlung von frühen Hilfen, z.B. durch Familienkinderkrankenschwestern, Familienpaten, Erziehungs- und Haushaltscoachings
- Begleitung bei seelischen Belastungen und zur Unterstützung der Eltern-Kind Bindung
- Vermittlung zu weiterführenden Fachdiensten

Die Beratung der KoKi ist unbürokratisch, vertraulich und kostenfrei.

Eine hilfreiche Information, der nächste Schritt in einem Entscheidungsprozess oder die passende Unterstützung in einer momentan schwierigen Situation finden sich oft schon bei einem Anruf oder einem persönlichen Gespräch.

Auf Wunsch können Beratungsgespräche auch zuhause stattfinden.



Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi)

Herrenstraße 18
94469 Deggendorf

Angelika Maier-Hoerburger

Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Tel.: 0991 / 3100308

Ellen Tsalos (M.A.)

Kindheitspädagogin (B.A.)
Tel.: 0991 / 3100214



Angebote der KoKi

Ehrenamtliche Familienpaten

Jede Familie kennt Zeiten, in denen im Alltag einfach alles zu viel wird und es keinerlei Freiräume mehr gibt. Die ehrenamtlichen Familienpaten möchten Familien, die kein soziales oder familiäres Netzwerk haben, bei der Bewältigung des Alltags und bei der Kinderbetreuung einmal pro Woche für ein paar Stunden unterstützen.

Gesundheitsorientierte Familienbegleitung

Familien- und Gesundheitskinderkrankenschwestern und Familienhebammen begleiten Familien in der ersten Zeit mit dem neugeborenen Baby. Sie unterstützen und helfen Familien dabei, eine gute Bindung zum Kind aufzubauen und geben Tipps und Ratschläge zur Säuglingspflege.

Der „Wagertreff“ in Plattling

Kostenfrei und ohne Anmeldung können sich hier Eltern mit Kleinkindern treffen, um sich bei einem Brezenfrühstück auszutauschen, während die Kinder mit neuen Spielkameraden zusammenkommen. Die Treffen sind begleitet von einer erfahrenen Mitarbeiterin der KoKi, die Antworten auf alle Fragen der Säuglingspflege, - ernährung und der gesundheitlichen Entwicklung der Kinder geben kann.

Termine: Jeden Dienstagvormittag von 9:00 bis 11:30 Uhr und jeden Donnerstagnachmittag von 15:00 bis 17:00 Uhr in den Räumlichkeiten des Kinderschutzbundes Deggendorf-Plattling e.V., Straubinger Str. 4-6, 94447 Plattling.

Baby- und Kleinkindsprechstunde



Eine Familienkinderkrankenschwester informiert in dieser Sprechstunde über Babypflege, Ernährung, Entwicklung und Förderung. Eltern bekommen Tipps zu Themen wie Stillen, Schlafen, Beikost, Baby-Tragen oder Babymassage.

Kostenfrei und ohne Anmeldung kann diese Sprechstunde im Rahmen des offenen Elterntreffs von 9:00 bis 11:00 Uhr im Familienzentrum Deggendorf, Amanstr. 9, besucht werden.

Termine unter www.koki-deggendorf.de

Zwillingseltern-Treff Niederbayern

In der besonderen Familiensituation mit zwei oder mehreren Babys tut Vernetzung und Unterstützung gut. Vierzehntägig bietet die KoKi einen Treffpunkt für Zwillingsfamilien an. Informationen auf Seite 48 oder direkt in der Facebook-Gruppe „Zwillingseltern-Treff“

Schwangerschaftsberatungsstellen

Die Schwangerschaftsberatungsstellen bieten vertrauliche und kostenfreie Beratung vor, während und nach der Schwangerschaft bis zum vollendeten 3. Lebensjahr des Kindes an – unabhängig von Konfession und Religion.

Die Beratung umfasst alle Bereiche der Familienplanung, Partnerschaft, Sexualität und Verhütung, Schwangerschaft, Geburt, Elternschaft und das Leben mit Säugling/Kleinkind. Hier bekommen werdende Eltern Information über soziale, finanzielle und frühe Hilfen sowie gesetzliche Ansprüche und Leistungen, Unterstützung bei der Antragstellung und Durchsetzung von Rechtsansprüchen.

Stellt sich grundsätzlich die Frage, ob eine Frau in einer besonderen Notlage ihr Kind zur Welt bringen kann, leistet die Schwangerschaftskonfliktberatung sorgsame und ausführliche Gesprächsberatung und Hilfe.

Im Landkreis Deggendorf finden Sie die drei folgenden Schwangerschaftsberatungsstellen mit ihren jeweiligen, zusätzlichen Angeboten. Das aktuelle Jahresprogramm der einzelnen Beratungsstellen können Sie den jeweiligen Homepages entnehmen.

DONUM VITAE in Bayern e.V.

Am Stadtpark 12, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 371966

www.deggendorf.donum-vitae-bayern.de

Beratung in Deggendorf und Außensprechtag in Plattling (beim Kinderschutzbund) nach telefonischer Anmeldung



Stillgruppe

Monatlicher Treff für Schwangere, stillende Mamas und Stillinteressierte

Info: schickmichaela@gmx.de



PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm)

Ein Interaktionskurs für Eltern mit ihrem Baby im ersten Lebensjahr, Kursbeginn auf Anfrage.

Tragecafé

Monatlicher Treff für (werdende) Eltern mit Traglingen und allen am Babytragen Interessierten.

Jeden 3. Dienstag im Monat, von 9:30 - 11:00 Uhr

Stoffwindeltreff

monatlicher Informationstermin zu Vor- und Nachteilen verschiedener Windelsysteme und Materialien sowie Waschtipps und hilfreiches Zubehör.

Info: rebecca@stoffwindeln-deggendorf.eu

Die Reihe der **Elternvorträge** in Deggendorf umfasst Themen wie

- Die ersten Wochen mit meinem Baby
- Elterngeld, Kindergeld & Co
- Erfolgreicher Stillbeginn und gesunde Säuglingsernährung
- Alternative Heilmethoden
- Tragen - keine Last, sondern Entlastung
- Das war eine schwere Geburt
- Mit zwei dabei - Angebot für Kinder im Krippenalter
- Von der Milch zum Brei: Einführung der Beikost (2-teiliges Seminar)
- Kraftvoll im Becken - Fit in und nach der Schwangerschaft
- Kleinkindernährung - kompakt & saisonal
- Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder
- Wie kann ich meinen Körper auf eine Schwangerschaft vorbereiten?



Staatl. anerkannte Schwangerschaftsberatungsstelle im Landratsamt Deggendorf

Pater-Fink-Str. 8, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 3100311, -316, -382

www.schwanger-in-deggendorf.de

Beratung in Deggendorf, Außensprechtag in Osterhofen und Plattling (jeweils in den Räumen des Kinderschutzbundes) nach telefonischer Anmeldung

Elternbildungsvorträge zu den Themen Elterngeld und Elternzeit, Yoga für Schwangere, Babyschlaf, Babymassage oder Stillen finden sich auf der Homepage.

Offener Elterntreff

Der Elterntreff bietet die Gelegenheit, Kontakte zu anderen Eltern zu knüpfen, sich auszutauschen, Themen rund ums Kind, Partnerschaft und Elternschaft zu vertiefen und ein Netzwerk aufzubauen. Zum Elterntreff sind alle Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren herzlich eingeladen.

Leitung: Monika Hölzl, Soz. Pädagogin und Familientherapeutin

Anmeldung erforderlich unter Tel.: 0991/ 3100316



Single- Elterngruppe

Eingeladen sind alle Single-Eltern, die neue Kontakte knüpfen wollen. Das offene Gespräch dreht sich um Themen wie Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Selbstfürsorge, Eltern- und Erziehungsthemen, Finanzen, Trennung / Scheidung, Kraftquellen, psychische Situation, Perspektiven usw. Kinder dürfen mitkommen und werden liebevoll von einem Babysitter betreut. Die Gruppe trifft sich 14-tägig, montags von 15:45 bis 17:45 Uhr in den Räumen der VHS Deggendorf.

Leitung: Monika Hölzl, Soz. Pädagogin und Familientherapeutin

Anmeldung erforderlich unter Tel.: 0991/ 3100316



Caritas Schwangerschaftsberatung

Detterstraße 35, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 2905540

deggendorf@caritas-schwangerschaftsberatung.de

Beratung in Deggendorf und Außensprechtag in Plattling (Kinderschutzbund) nach telefonischer Anmeldung.



Hebammensprechstunde

Nicht mehr jede Schwangere findet einen Platz im Geburtsvorbereitungskurs. Beratung und Antworten auf die wichtigsten Fragen in der Schwangerschaft und nach der Geburt bietet Hebamme Margot Löw. Zweimal wöchentlich findet die Hebammensprechstunde in der Caritas Schwangerschaftsberatung statt. In Einzelterminen können Themen zur Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillzeit, Säuglingspflege und Ernährung sowie persönliche Fragen und Probleme individuell besprochen werden.

Regelmäßige Termine: Montag vormittags und Donnerstag nachmittags (Krankenversicherungskarte erforderlich), Terminvereinbarung unter Tel.: 0991 / 2905540

Still- und Babytreff

Frisch aus der Geburtsklinik entlassen gibt es in der ersten Zeit mit dem Baby so manche Unsicherheiten. Mache ich alles richtig? Was braucht mein Baby? Was ist normal? Ganz besonders das Stillen dankt gute, anfängliche Begleitung. In dieser offenen Gruppe finden Mütter von Neugeborenen und ganz kleinen Babys praktische Unterstützung durch die Stillberaterin und können nebenbei auch Freundschaften mit anderen jungen Mütter in der gleichen Situation knüpfen.

Leitung: Isabell Krämer, Stillberaterin

Termine: jeden zweiten Freitagvormittag nach telefonischer Anmeldung

Babymassage

Babys haben ein besonders intensives Bedürfnis nach Berührung, Wärme und Liebe. Berührung ist die erste Sprache, die sie verstehen. Durch die Babymassage intensivieren Sie den innigen, liebevollen und respektvollen Umgang mit ihrem Kind. In dem Kurs lernen Sie auch, die Körpersignale Ihres Babys sensibler wahrzunehmen und zu verstehen.

Leitung: Regine Windorfer, Kinderkrankenschwester

Termine: nach Anmeldung

Tragekurs - der richtige Umgang mit den Tragehilfen

Ein schreiendes Baby beruhigt sich am schnellsten auf dem Arm. Im Alltag lässt sich das ständige Herumtragen aber nur mühsam bewältigen. Abhilfe können hier Tragetücher schaffen. Denn: Ein Baby zu tragen hat nicht nur praktische Vorteile, sondern es wirkt sich auch positiv auf Gesundheit und Psyche des Babys aus. Es beugt einer Fehlstellung der Hüfte vor und verbessert das Schlafverhalten. Der enge körperliche Kontakt fördert die Eltern-Kind-Bindung. Im Tragekurs erfahren junge Eltern alle Tricks und Handgriffe im Umgang mit verschiedenen Tragehilfen und können unter Anleitung ausprobieren, welche für sie am besten geeignet ist und wie sie richtig angelegt wird.

Kursleitung: Melanie Falkowski, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin und Trageberaterin

Termine: nach Anmeldung

Minis Klangwelten

Ein Kurs für Mütter und Väter mit Kleinkindern zwischen 1-2 Jahren, die sich gemeinsam auf eine musikalische "Reise" begeben wollen. An sechs Vormittagen wird altersgerecht gesungen und musiziert, Klänge, Töne und Geräusche erforscht.

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Ulrike Kral-Eckert

Termine: siehe Homepage



Caritas Laden CarLa

Die „CarLa“ unterstützt Familien und Schwangere bei der Anschaffung ihrer Baby-Erstausrüstung und Kinderkleidung. Ehrenamtliche Helferinnen führen den kleinen Laden mit guterhaltenen, zur Weitergabe gespendeten Babyartikeln, Kinderkleidern, Spielsachen, und Kinderbüchern.

Schwangere und Familien mit Kindern von null bis drei Jahren bekommen dort kostenfrei

- Säuglings- und Kleinkinderbekleidung (bis Gr. 92)
- Kinderwägen
- Kinderbetten
- Autokindersitze
- Hochstühle und vieles mehr

Öffnungszeiten: donnerstags, Termine nach telefonischer Anmeldung.

Alle Kurse und auch die Hebammensprechstunde finden in der Beratungsstelle statt.

Zu allen Kursen melden Sie sich bitte telefonisch an.

Alle Angebote sind kostenfrei.

Amt für Jugend und Familie

Das Amt für Jugend und Familie in Deggendorf bietet allen Familien, Kindern, Jugendlichen und Angehörigen kostenfreie Beratung und Unterstützung an.

Der Auftrag des Jugendamtes ist es, junge Menschen in ihrer individuellen und sozialen Entwicklung zu fördern und dazu beizutragen, Benachteiligungen zu vermeiden oder abzubauen sowie Kinder und Jugendliche vor Gefahren zu schützen.

Eltern bekommen hier z.B.:

- Beratung in Erziehungsfragen und bei Erziehungsschwierigkeiten
- Vermittlungsgespräche bei Familienstreitigkeiten
- Beratung bei Trennung und Scheidung,
- Beratung zum Thema Sorgerechts- und Umgangsregelung
- Unterstützung von Kindern, Jugendlichen und Eltern durch Familienhilfe

Amt für Jugend und Familie, Herrenstraße 18, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 3100355



Beistandschaft des Jugendamtes

Vaterschaft - Kindesunterhalt

Wenn Frauen sich nicht sicher sind, wer der Vater des Kindes ist, sollten sie sich schnellstmöglich Klarheit verschaffen und mit dem möglichen Kindsvater sprechen. Mutter und Kind haben grundsätzlich einen finanziellen Anspruch auf Unterstützung durch den Vater. Falls sich die Vaterschaftsfeststellung problematisch gestaltet, bietet das Amt für Jugend und Familie Unterstützung in Form einer Beistandschaft an. Der Beistand nimmt Verbindung zum Vater auf, den die Mutter benannt hat, und hilft bei der Feststellung der Vaterschaft.

Sollte sich der Vater diesbezüglich abwehrend verhalten und die Vaterschaft nicht freiwillig anerkennen, erhebt der Beistand Klage auf Feststellung und vertritt das Kind im gerichtlichen Verfahren. Der Beistand nimmt Verbindung zum Vater des Kindes auf und unterstützt den formellen Ablauf der Vaterschaftsfeststellung.

Ansprechpartner:

Amt für Jugend und Familie Deggendorf

Herrenstraße 18, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 3100355.

Ehe- und Familienberatung

Der Übergang von der Partnerschaft zur Elternschaft ist begleitet von vielen einzigartigen Glücksmomenten. Gleichzeitig können Momente der Überforderung, Frustration und damit auch Konflikte in der Partnerschaft entstehen.

Die meisten Paare benötigen einige Zeit, um sich an die neue Lebenssituation zu gewöhnen und Alltag und Beziehungswünsche aufeinander und auf das Kind abzustimmen.

Was Sie tun können:

Bleiben Sie miteinander im Gespräch und tauschen Sie sich über ihre Wünsche und Bedürfnisse aus. Gönnen Sie sich in regelmäßigen Abständen Zeit für sich als Paar. Sie sind deshalb keine schlechten Eltern - ganz im Gegenteil: Sie pflegen ihre Beziehung zum Partner, das ist die Grundlage für die gute Beziehung zum Kind.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Konflikte in Ihrer Partnerschaft zunehmen oder Sie beziehungsweise in einer „Sackgasse“ gelandet sind, gibt es Unterstützung bei der

Katholischen Ehe-, Familien und Lebensberatung

Graflinger Straße 37, 94469 Deggendorf

Tel.: 0991 / 371340, Mail: eheberatung-deggendorf@bistum-regensburg.de



Erziehungs-, Jugend- u. Familienberatung

Die Erziehungsberatungsstelle in Deggendorf bietet kostenlose Beratung bei allen Fragen rund um Kindheit, Jugend und Familienleben - wenn allgemeine Erziehungsfragen auftauchen, wenn ein älteres Geschwisterkind eifersüchtig ist, in Trennungssituationen, beim Zusammenfinden von Patchwork-Familien und auch, wenn ein Baby untröstlich weint.

Baby- und Kleinkindberatung

Wenn Babys nicht zu beruhigen sind, kommen Eltern schnell an ihre Belastungsgrenze. Fachkräfte mit Ausbildung nach dem Modell der "Münchner Sprechstunde für Schreibabys" bieten Unterstützung für Kinder bis 3 Jahren an.

Wenn

- Ihr Baby viel schreit und Sie nicht wissen, warum
- Sie Schwierigkeiten mit dem Füttern Ihres Babys haben
- Ihr Kind schlecht einschlafen kann oder häufig nachts wach wird
- Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind zu viel an Ihnen klammert
- Ihr Kind Sie mit seinen Wutanfällen an Ihre Grenzen bringt
- Sie sich hilflos fühlen und nicht mehr weiterwissen... (siehe auch Seite 48)



Eltern mit Baby bekommen möglichst schnell einen Beratungstermin.
Die Beratung ist kostenfrei, freiwillig und unterliegt der Schweigepflicht.

Für Familien mit älteren Kindern finden sich weitere Beratungs- und Gruppenangebote unter www.erziehungsberatung-deggendorf.de

Trennung und Scheidung

Alle Kinder erleben die Trennung oder Scheidung ihrer Eltern als einen belastenden Lebenschnitt. Die meisten Kinder hegen lange den Wunsch, dass sich die Eltern wieder versöhnen. Manche Kinder kommen aufgrund der problematischen Beziehung der Eltern in starke Loyalitätskonflikte, wenn es z. B. darum geht, bei wem das Kind leben soll. Viele Eltern sind in dieser Trennungsphase sehr mit ihren eigenen Enttäuschungen und Gefühlen beschäftigt, so dass die emotionale Unterstützung der Kinder nicht mehr ausreichend erbracht werden kann. Häufig suchen Kinder die Schuld für die Trennung bei sich und haben Angst einen Elternteil zu verlieren. Nicht wenige zeigen abweichendes Verhalten.



Ein Kind braucht Mama und Papa. Der Kontakt sollte deshalb zu beiden Eltern erhalten bleiben, solange der Umgang für das Kind förderlich ist. Schieben Sie als verantwortliche Eltern ihre Paarprobleme beiseite. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Ihr Kind und sprechen Sie offen mit ihm über die Trennung.

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Caritas

Detterstraße 35, 94469 Deggendorf

Tel.: 0991 / 2905510, E-Mail: erziehungsberatung@caritas-deggendorf.de

Weitere, kostenfreie Beratung und Unterstützung in Trennungs- und Scheidungsfragen erhalten Sie beim

Amt für Jugend und Familie

Herrenstraße 18

94469 Deggendorf

Tel.: 0991 / 3100355



Kinderschutzbund

Der Kinderschutzbund macht sich für den Schutz und die Rechte der Kinder stark. Im Landkreis Deggendorf unterstützt der Kinderschutzbund Familien in Notsituationen, bei schulischen Schwierigkeiten, durch Freizeitangebote und durch weitere Aktivitäten.

Deggendorf

Deutscher Kinderschutzbund, Ortsverband Deggendorf-Plattling e.V.
Amanstraße 21, 94469 Deggendorf (Eingang Gebäuderückseite 4You),
Kontakt: Tel.: 0991 / 4556 oder info@kinderschutzbund-deggendorf.de

Plattling

Deutscher Kinderschutzbund, Ortsverband Deggendorf-Plattling e.V.
Straubinger Str. 4 - 6, 94447 Plattling
Kontakt: Tel.: 09931 / 8958065 oder 0175 / 5962555

Osterhofen

Deutscher Kinderschutzbund, Ortsverband Osterhofen e.V.
Seewiesen 2, 94486 Osterhofen, Tel.: 09932 / 9547725



Allgemeine Sozialberatung

Die Allgemeine Sozialberatung ist eine Anlaufstelle für alle Erwachsenen, die sich in einer belastenden Lebenssituation mit unterschiedlichsten Problemlagen befinden.

Caritasverband für den Landkreis Deggendorf e.V.

Pferdemarkt 20, 94469 Deggendorf

Tel.: 0991 / 389713

asb@caritas-deggendorf.de



Suchtberatung

Die Suchtberatung ist Ansprechpartner bei Problemen mit Alkohol, Drogen, Medikamenten, bei problematischem Spielverhalten und Essstörungen. Das Beratungsangebot gilt gleichermaßen für Betroffene und Angehörige.

Caritas - Fachambulanz für Suchtprobleme Psychosoziale Beratung und Behandlung

Bahnhofstr. 7, 94469 Deggendorf

Tel.: 0991 / 3741000

beratung@suchtambulanz-deggendorf.de

Landratsamt - Suchtberatung

Pater-Fink-Str. 8, 94469 Deggendorf

Tel.: 0991 / 3100310

KrausW@lra-deg.bayern.de



Gewaltschutz

Häusliche Gewalt umfasst alle Formen körperlicher, sexueller, seelischer, ökonomischer oder sozialer Gewalt zwischen Personen, die in einem Haushalt zusammenleben.

Frauennotruf e. V.

Der Frauennotruf ist eine Beratungsstelle für Frauen und Kinder, die Opfer von Gewalt wurden. Östlicher Stadtgraben 35, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 382460

Frauenhaus Deggendorf

Das Frauenhaus bietet einen Zufluchtsort für von Gewalt bedrohte oder betroffene Frauen und ihre Kinder.

Tel.: 0991 / 382020 (24 Stunden erreichbar)

Ein-Eltern-Familien

Alleinerziehende Mütter und Väter sind dreifach belastet: sie sichern die Existenz der Familie, sie versorgen und betreuen ihre Kinder und sie bewältigen den Haushalt. Eigene Bedürfnisse müssen auf lange Zeit hintenangestellt werden. Ohne Unterstützung aus dem sozialen Umfeld können bald Gefühle der Überforderung entstehen. Unterstützung in der Situation nach einer Trennung und im neuen Leben als Ein-Eltern-Familie gibt es z.B. bei

KoKi - Netzwerk Frühe Kindheit Deggendorf

Herrenstraße 18, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 3100308 und -214

Amt für Jugend und Familie Deggendorf

Herrenstraße 18, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 3100355

Erziehungs- Jugend- und Familienberatungsstelle

Caritas Deggendorf,
Detterstr. 35
94469 Deggendorf
Tel. 0991 / 2905510



Single-Eltern-Gruppe

Treffpunkt für Alleinerziehende im Landkreis Deggendorf

Engeladen sind alle Mütter und Väter, die alleine mit ihren Kindern leben und dadurch den (Familien-)Alltag überwiegend alleine zu bewältigen haben.

Die Gruppe ist da, um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen, Informationen zu bekommen und Zeit für sich zu haben.

Montags (14-tägig) von 15:45 -17:45 Uhr in den Räumen der VHS

Kinder dürfen mitgebracht werden und werden parallel von qualifizierten Babysittern betreut.

Info und Anmeldung unter: Tel.: 0991 / 3100316

Mehrlingsgeburten

Nicht nur eins, sondern zwei oder sogar mehr Babys sind zu erwarten? Eltern mit Zwillingen oder Mehrlingen erleben neben der größeren Freude gleichzeitig auch größere Herausforderungen im Alltag.

Give me five

Ein kostenloses Angebot der KoKi für Eltern von Zwillingen und Mehrlingen. Eine Familienkinderkrankenschwester unterstützt die Familie in der Vorbereitung auf die besonderen Herausforderungen durch eine Zwilling- oder Mehrlingsgeburt. Sie besucht die Familie an fünf Terminen zu Hause. Ein oder zwei vorbereitende Gespräche können bereits während der Schwangerschaft stattfinden. Die weiteren Termine dienen der praktischen Anleitung und Unterstützung im Handling mit mehreren Babys.

Zwillingstreff

Im 14tägigen Zwillingstreff können sich Zwillingseletern miteinander vernetzen und weitere nützliche Informationen, Tipps und Unterstützung bekommen. Kontaktmöglichkeit über die Facebook-Gruppe „Zwillingseletern-Treff“ oder direkt bei KoKi: Tel.: 0991 / 3100308



Finanzielle Unterstützung für Mehrlingseltern

Die Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“ unterstützt bei bestehender Notlage Familien mit Mehrlingsgeburten (ab Drillingen) finanziell. Informationen dazu gibt es bei den Schwangerschaftsberatungsstellen. Adressen finden Sie ab Seite 35.

Wenn das Baby untröstlich weint

Manche Kinder lassen sich scheinbar gar nicht beruhigen. Das muss nichts mit Ihrer Kompetenz als Vater oder Mutter zu tun haben. Von einem sogenannten Schreibaby wird gesprochen, wenn ein Kind über einen Zeitraum von mindestens drei Wochen und an mindestens drei Tagen pro Woche drei Stunden oder länger schreit. Schreibabys neigen zu hohem, krächzend klingendem Schreien.



Ein Baby schreit immer aus Not, und niemals, um seine Eltern zu ärgern!

Die Ursachen solchen anhaltenden Schreiens sind nicht immer gleich ausfindig zu machen und können die Nervenkräfte der Eltern extrem strapazieren. Bitte suchen Sie schnelle Unterstützung für sich und das Kind.

Der Kinderarzt kann gesundheitliche Gründe ausschließen. Ein erfahrener Osteopath kann u. U. nach einer schwierigen Geburt entstandene Blockaden ausfindig machen und lösen. Eine Familienkinderkrankenschwester der KoKi (siehe S. 35) kann im häuslichen Einzelsetting helfen, die Situation zu verbessern. Die Babyberatung der Erziehungsberatungsstelle (siehe S. 43) hilft Familien dabei, Lösungen zu finden.

Bitte schütteln Sie niemals ihr Kind!

Dabei kann es zu schweren Verletzungen im Gehirn kommen. Blutgefäße und Nervenbahnen reißen. Krampfanfälle sowie geistige und körperliche Behinderungen können die Folgen sein. Zwischen 10 und 30 Prozent der geschüttelten Kinder sterben.

Frühgeborene, schwerkranke und chronisch kranke Kinder

Der Bunte Kreis unterstützt im Rahmen der sozialmedizinischen Nachsorge betroffene Familien nach einem Klinik- oder Rehaaufenthalt.

Er begleitet mit seinen Nachsorgeschwestern im häuslichen Umfeld und knüpft ein Hilfsnetzwerk, damit die Familien mit der veränderten Situation zurechtkommen.

Sozialmedizinische Nachsorge ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen.

Eltern-Cafe

Ein Angebot des Bunten Kreises Deggendorf ist das Eltern-Cafe. Vierteljährlich findet ein Treffen im Familienzentrum in Deggendorf statt, bei dem sich betroffene Familien in lockerer Atmosphäre austauschen können, Erlebtes aufarbeiten und Fragen besprochen werden können. Mitarbeiter des Bunten Kreises begleiten diese Treffen.

Bunter Kreis Deggendorf

Nachsorgeeinrichtung am DONAUISAR Klinikum Deggendorf,
Perlasberger Str. 41, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 3802152

Info: auf Facebook „Bunter Kreis Deggendorf“ und unter www.bunterkreis-deggendorf.de



Kinder mit Behinderungen

OBA

Die OBA (Offene Behindertenarbeit der Lebenshilfe) unterstützt Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen. Hier bekommen Sie kostenlose Beratung zu den Leistungen der Pflegeversicherung oder bei der Beantragung eines Schwerbehindertenausweises und Information zu verschiedenen Hilfsangeboten, Freizeitmöglichkeiten und Entlastungsangeboten für Familien.

Freizeitbetreuung

Die OBA bietet speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen zugeschnittene Freizeitgestaltung an. Zu den Angeboten gehören Tagesausflüge, regelmäßige Freizeittreffs, Besuch von öffentlichen Veranstaltungen und mehrtägige Urlaubsfahrten für Erwachsene und Kinder.

Familientlastender Dienst

Der familientlastende Dienst der OBA vermittelt Hilfskräfte, die Angehörige stundenweise in Pflege und Betreuung des behinderten Menschen entlasten.

Offene Behindertenarbeit der Lebenshilfe

Jahnstr. 8, 94526 Metten
Tel.: 0991 / 2703108



EUTB

Die EUTB (Ergänzende Unabhängige TeilhabeBeratung) ist ein gesetzlich verankertes Beratungsangebot für Menschen, die wegen Krankheit, Alter oder Behinderung in ihrer Teilhabe am gesellschaftlichen (auch Arbeits-) Leben eingeschränkt sind.

Aufgabe der EUTB ist es, Betroffene in diesen besonderen Lebenslagen zu beraten und bestmöglich zu unterstützen.

Fachleute und Peerberater informieren über Ansprüche gegenüber Kranken- und Rentenkassen, Vermittlung bei der Arbeitsplatzgestaltung, Hilfsmöglichkeiten in der häuslichen Versorgung und Alltagsentlastung,

EUTB Beratungsstelle

Nächste EUTB-Stelle in Freyung mit Außensprechstunden in Regen
Tel.: 08581 / 988250

Baby Blues ...

Statt der erwarteten Glücksgefühle nach der Geburt des Babys spüren Frauen manchmal unerwartete Traurigkeit, ein Gefühl der inneren Leere oder sogar Teilnahmslosigkeit. Es wird ihnen alles zu viel, sie fürchten sich vor der Herausforderung des neuen Alltags mit dem Kind oder dem Alleinsein und brechen bei Kleinigkeiten in Tränen aus.



Bei diesem sogenannten Baby Blues handelt es sich um eine vorübergehende Phase, die sich durch Stimmungsschwankungen, Weinen, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Traurigkeit oder Ängstlichkeit bemerkbar macht.

Verantwortlich hierfür ist der Hormonsturz und die natürliche Erschöpfung einer Frau, die mit der Geburt eines Kindes eine physisch-mentale Höchstleistung erbracht hat oder deren Geburtserlebnis mit Schwierigkeiten und Enttäuschungen einherging.

Den „Baby Blues“ erleben die Hälfte aller Frauen zwischen dem zweiten und fünften Tag nach der Geburt, er dauert wenige Stunden bis wenige Tage - und er vergeht von alleine.

... oder Depression?

Sollten diese Gefühle von Angst, Antriebslosigkeit, Freudlosigkeit und Reizbarkeit länger als zwei bis drei Wochen andauern, können dies erste Anzeichen einer depressiven Phase sein. Ungefähr 10 -15 % aller Frauen erleben dies - immer ungewollt.

In dieser Situation entstehen häufig große Ratlosigkeit beim Partner oder (falsche!) Schuld- und Schamgefühle bei der Mutter. Am empfindlichsten durch die momentane emotionale Instabilität der Mutter betroffen ist das neugeborene Kind, das sich in dieser Situation seelisch alleingelassen fühlen kann.

Schnelle Hilfe tut hier gut!

Erste Hilfe bekommen Sie über Ihren **Hausarzt oder Frauenarzt**.

Im Bezirksklinikum Mainkofen gibt es eine **Spezialsprechstunde für Frauen mit psychischen Schwierigkeiten während der Schwangerschaft und nach der Geburt**.

Dr. med. Cathy Czako, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Tel.: 09931 / 8721210

Weitere Unterstützung leistet die **Selbsthilfe-Organisation Schatten & Licht e.V.**

www.schatten-und-licht.de



Familienzentrum

Das Familienzentrum in Deggendorf ist ein offener Treffpunkt für Eltern, Großeltern und Kinder aller Konfessionen und Nationalitäten. Locker und entspannt können sich alle Teilnehmer des Treffs bei einer Tasse Kaffee austauschen und den Kindern beim Spielen zusehen. Wechselnde Vorträge und Kurse runden das Angebot ab.

Öffnungszeiten:

Montag von 14:30 - 17:00 Uhr

Dienstag, Mittwoch & Donnerstag jeweils von 9:00 - 12:30 Uhr und von 15:00 - 17:30 Uhr

Familienzentrum, Amanstraße 9, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 9959408

Krabbelkäfer

Die „Krabbelkäfer“ sind ein offener Treff für Eltern mit Babys bis zu 1 ½ Jahren. Der Treff möchte den Eltern Unterstützung in allen Fragen und Unsicherheiten anbieten und gleichzeitig den Austausch mit Gleichgesinnten ermöglichen.

Weitere Informationen über verschiedene Veranstaltungsorte und -zeiten bei der **Katholischen Erwachsenenbildung** unter Tel.: 09901 / 6228 oder auf der Homepage: www.keb-deggendorf.de



Eltern-Kind-Gruppen



In den Eltern-Kind-Gruppen treffen sich Eltern, Großeltern und Kleinkinder bis zum Kindergartenalter regelmäßig, meist einmal die Woche. Dabei werden neue Freundschaften geknüpft, die Kinder singen, spielen, basteln und die Eltern können sich austauschen.

Eltern-Kind-Gruppen gibt es in Altenmarkt, Auerbach, Bernried, Deggendorf- Mariä Himmelfahrt, Mietraching St. Josef, Edenstetten, Grattersdorf, Hengersberg, Lalling/Hunding, Michaelsbuch, Niederalteich, Osterhofen, Plattling, Schaufling, Schwanenkirchen und Stephansposching.

Termine und freie Plätze erfahren Sie bei der
Katholischen Erwachsenenbildung (KEB)
Landkreis Deggendorf e.V.
Tel.: 09901 / 6228,
www.keb-deggendorf.de



Babyschwimmen

Schon Säuglinge genießen das schwerelose Gefühl im warmen Wasser. Babyschwimmen unterstützt die Eltern-Kind-Bindung, die Entwicklung der kindlichen Motorik und macht sehr viel Spaß! Für Kinder von 3 Monaten bis 3 Jahre.

Elypso Freizeit- und Erlebnisbad, Sanderhofweg 4 - 6, 94469 Deggendorf,
Tel.: 0991 / 28960

Erste Hilfe am Kind

Der Kurs „Erste Hilfe am Kind“ wendet sich an Eltern, Großeltern, Erziehungsberechtigte und an alle, die mit Kindern zu tun haben, um die Gesundheit der Jüngsten zu schützen.

Die Kurse werden angeboten vom **Bayerischen Roten Kreuz Kreisverband Deggendorf**,
Wiesenstr. 8, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 36040. Termine: www.kvdeggendorf.brk.de

Fitness in und nach der Schwangerschaft

Ein reiches Kursangebot für (werdende) Mütter in den spannenden Monaten mit Babybauch, der Rückbildungszeit und den ersten Babyjahren bietet die Physiotherapeutin Kerstin Berger. Viele Kurse sind als Präventionskurse zertifiziert und werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Das Angebot umfasst:

- Geburtsvorbereitung aus physiotherapeutischer Sicht
- Schwangerschaftsyoga & Sport mit Babybauch
- Beckenbodentraining zur Rückbildung
- (Outdoor-) Fitness mit Baby & Mama-Baby-Yoga
- Babymassage & Baby-Yoga

DonauFit, Kerstin Berger, Donaustraße 15b, 94469 Deggendorf, Tel.: 0172 / 5417059
Aktuelle Termine finden Sie unter www.donaufit.de

Eltern-Kind-Turnen

Bitte informieren Sie sich bei Ihrem ortsansässigen Sportverein über Eltern-Kind-Turngruppen sowie aktuelle Termine.



Ernährung und Bewegung

- Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft
- gesundes Kochen für Säuglinge und Kleinkinder
- Bewegungsspaß mit Kindern

Unter diesen Überschriften lädt das AELF zu einer Vielzahl von Vorträgen und Praxiskursen in Straubing und Deggendorf ein.

Hier geht es um Säuglingsernährung, Einführung der Beikost, Essen am Familientisch, Kleinkindernährung vegetarisch oder vegan, sinnvollen Umgang mit Süßem und mehr.



Im Bereich Bewegung informieren Seminare über die motorische Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren und vermitteln Anregungen zu Bewegungsspaß im Alltag für drinnen und draußen.

Alle Kurse sind gebührenfrei, für Lebensmittel entstehen geringfügige Kosten.
Kursinformation und Anmeldung unter: www.aelf-ds.bayern.de

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Deggendorf-Straubing
Kolbstr. 5a, 94315 Straubing, Tel.: 09421 / 80061212

Lesen mit den Kleinsten

Das Eltern-Kind-Programm: „Mit zwei dabei“

Im vierzehntägigen Rhythmus bietet die Stadtbibliothek in Deggendorf eine Buchspielveranstaltung für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren an. Die gelesenen Geschichten werden durch Bewegungsspiele und kreatives Malen und Basteln ergänzt.

Infos und Anmeldung unter Tel.: 0991 / 2960525

Stadtbibliothek Deggendorf

Rosengasse 10, 94469 Deggendorf

www.stadtbibliothek.deggendorf.de



Musizieren für Eltern und Kinder

In den Musikzwerge - und Musikgartenkursen entdecken Eltern und Kleinkinder gemeinsam die Freude am Musizieren. Eltern nehmen Anregungen mit nach Hause, wie sie gemeinsam mit ihren Kindern Singen und Tanzen, Klänge erproben, einfache Rhythmusübungen, Kniereiter- und Fingerspiele und vieles mehr in das Familienleben integrieren können.

Musikzwerge (frühkindliche Musikerziehung für Babys ab 6 Monate)

Music Academy, Alexander Stern

Graflinger Str. 192, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 99922628

Musikgartenkurse (musikalische Früherziehung für Kinder ab 18 Monate)

Volkshochschule Deggendorfer Land e.V.

Amanstr. 11, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 320150

Weitere Kurse für Familien mit Kleinkindern:

Elternschule im Landkreis Deggendorf

Das Projekt Elternschule des Arbeitskreises „Forum Familie“ der Landesvolkshochschule Niederalteich widmet sich der Familienbildungsarbeit im Landkreis Deggendorf. Zahlreiche Vorträge wollen dazu beitragen, Eltern in ihrer Erziehungskompetenz zu stärken. Die Themen spannen sich vom Babyalter über die Bedürfnisse von Kindergarten- und Schulkindern bis ins Pubertätsalter:

- Vorbereiten auf das Eltern-Werden
- Babytragen
- Babyschlaf
- Geschwisterbeziehungen
- Kinderängste und -trauer
- Resilienz
- der Wandel vom Mädchen zur Frau
- Elternschaft und Paarbeziehung
- Entwicklungsphasen vom Kleinkind bis zur Pubertät
- und mehr

Das aktuelle Programm finden Sie hier: www.lvhs-niederalteich.de

Bildungshaus Landvolkshochschule St. Gunther e. V.

Hengersberger Straße 10, 94557 Niederalteich, Tel.: 09901 / 93520

Kath. Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Gundelauer Str. 7, 94557 Niederalteich Tel.: 09901 / 6228



Der Landkreis Deggendorf bietet zahlreiche Aktivitäten und Ausflugsmöglichkeiten für Familien. Eine kleine Auswahl finden Sie hier:

Bambino Indoorspielplatz

Bällebad, Hüpfburg, Klettermöglichkeiten, Rutschen, Fahrzeuge... der Bambino Indoorspielplatz in Deggendorf bietet Kindern eine große Auswahl an Spielmöglichkeiten. Auch Kindergeburtstage werden hier gefeiert. Während die Kinder sich austoben, können sich die Eltern im Café in Sichtweite der Kinder aufhalten.

Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, Kinder kurzzeitig von geschultem Personal betreuen zu lassen. So können Eltern Arzttermine, Einkäufe und Erledigungen in Ruhe tätigen.

Öffnungszeiten: Von Dienstag bis Sonntag von 09:00 Uhr - 19:00 Uhr

Bambino Indoorspielplatz, Konstantin-Bader-Str. 8, 94469 Deggendorf

www.cafe-bambino.de, Tel.: 0991 / 3719759

Donau Spielplatz - Deichgärten

Die Spielplätze an der Donau bieten Kindern jeglichen Alters viel Spaß und die Möglichkeit, sich auszutoben und auszuprobieren. Im Sommer lädt ein großer Spritz- und Matschbereich zur Abkühlung und zum Planschen ein. Zusätzlich erstreckt sich an der Wiese des Donauufers ein weiterer Spielplatz, der die Kinder zum Verstecken und Turnen animiert.

Praktisch: das kostengünstige „Parkhaus Donau“ mit Toiletten und Aufzug direkt unter den Deichgärten.



Gut Aiderbichl

Auf dem Gelände des Gnadenhofes Gut Aiderbichl leben aktuell über 300 gerettete Tiere - Pferde, Esel, Alpakas, Lamas, Mulis und Ponys, Rinder, Ziegen, Schafe, Schweine, Kaninchen, Hühner, Hunde und Katzen.

Die Kinder können die Tiere beobachten, hautnah erleben, sie füttern und streicheln.

Öffnungszeiten: Ganzjährig von 09:00 - 18:00 Uhr.

Gut Aiderbichl, Eichberg 26, 94469 Deggendorf, Tel.: 09901 / 903298



Hirschpark

In Bernried ist das größte Hirschwild-Reservat im Naturpark Bayerischer Wald zu finden. Auf weitläufigen Weideflächen können Eltern und Kinder auf wunderschönen Wald- und Wiesenrundgängen die rund 200 Wildtiere beobachten und bestaunen.

Wild-Berghof-Buchet, Buchet 2, 94505 Bernried, Tel.: 09905 / 248

Reiten

Auf dem Reiterhof Georg Mühlbauer in Grattersdorf können Familien geführte Familienspaziergänge mit Pferden, Ausritte sowie gemütliche Kutschfahrten machen.

Reiterhof Mühlbauer, Untere Hofmark 36, 94541 Grattersdorf
Tel.: 09904 / 846510

Baden

Sommers wie winters gibt es Bademöglichkeiten im Landkreis Deggendorf. Mehrere Badeseen und Schwimmbäder laden Familien ein, ihre Freizeit dort zu verbringen.

Freibad Metten, Jahnstr. 1, 94526 Metten, Tel.: 0991 / 9586

Erlebnisfreibad - Stadtwerke Plattling, Simon-Ohm-Str. 1, 94447 Plattling, Tel.: 09931/9166-0

Wellenfreibad und Hallenbad Hengersberg

Deggendorfer Straße 39 - 41, 94491 Hengersberg, Tel.: 09901 / 5848

Elypso Freizeit- und Erlebnisbad Deggendorf

Sanderhofweg 4 - 6, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991 / 28960

Sinnesweg

Durch Hören, Fühlen, Sehen und Riechen werden Kinder und Erwachsene dazu eingeladen, in sich hineinzuspüren und den einzigartigen Sinnespfad mit allen Sinnen zu erleben.

Der Sinnesweg liegt direkt an der Kneippanlage Hauptstr. 8, in 94530 Auerbach.

Der Deggendorfer Familienpass

Der Deggendorfer Familienpass ist ein Geschenk der Stadt Deggendorf an alle ortsansässigen Familien mit einem neugeborenen Kind.



Dieser Pass in Form einer Scheckkarte bietet Ermäßigungen, Vergünstigungen und Sparangebote im lokalen Einzelhandel, Gastronomie und Handwerk.

Frischgebackene Eltern erhalten den Familienpass kostenlos. Alle anderen Familien können ihn gegen ein kleines Entgelt in der Tourist Information erwerben. Die Gutscheine sind auf einer digitalen Plattform hinterlegt und können individuell freigeschaltet werden.

Weitere Informationen dazu unter www.familienpass.deggendorf.de

- **U-Untersuchungen**
- **Babypflege**
- **Stillen**
- **Flaschennahrung**
- **Essen**
- **Schlafen**
- **Strampeln und Greifen**
- **Sitzen**
- **Krabbeln und Laufen**
- **Turnen und Toben**
- **Spielen und Mitmachen**



Der kompetente Säugling (0-6 Monate)

U-Untersuchungen

U1: Sofort nach der Geburt
U2: 03. - 10. Lebenstag
U3: 04. - 05. Lebenswoche
U4: 03. - 04. Lebensmonat

Das lernt das Baby

- Bezugspersonen erkennen
- Den Kopf halten
- Sich sprachlich mitteilen (gurren, weinen, babbeln)
- Nach Dingen greifen
- Spielsachen und Gegenstände in den Mund stecken
- Sich drehen (Rücken auf Bauch und umgekehrt)

Das können Sie tun

Beobachten Sie Ihr Baby und lernen Sie es dadurch gut kennen. Finden Sie heraus, was Ihr Kind braucht, was es Ihnen sagen möchte und auf welche Art und Weise es das tut. Sucht es neugierig Kontakt? Möchte es Ruhe? Hat es Hunger? Hat es Schmerzen?



Ein Baby in diesem Alter kann nicht „verwöhnt“ werden, es benötigt Ihre volle Liebe, Fürsorge und Ihren Schutz. Zeigen Sie Ihre Zuneigung - tragen, halten, wiegen Sie es und kuscheln Sie mit Ihrem Kind so oft wie möglich. Ihr Baby interessiert sich jetzt besonders für das menschliche Gegenüber und Ihr Gesicht. Wenn es Blickkontakt sucht, nehmen Sie ihn auf und

lächeln Sie zurück. Mit Gestik und Mimik können Sie Ihr Kind begeistern. Da das Baby noch nicht so weit sehen kann, halten Sie dabei einen Abstand von ca. 20-25 cm. Begleiten Sie sprachlich alles, was Sie mit und am Kind machen, d.h. sagen Sie, was Sie tun, bevor oder wenn Sie es berühren oder hochnehmen. Nutzen Sie dabei Ihr gesamtes stimmliches Repertoire, wie Summen, „Babysprache“, Singen oder einen leichten Sprech-Singsang, um ihre Zuneigung auszudrücken. Es wird Ihnen neugierig und eifrig zuhören! Streicheln Sie den Bauch oder die Wange des Kindes und ahmen Sie seine Mimik und Lautäußerungen nach. Stützen Sie immer den Kopf des Babys, bis es alleine in der Lage ist, ihn zu halten. Setzen Sie Ihr Baby noch nicht auf.



Internettipp

Kostenfrei bestellbar oder online lesbar sind die Broschüren der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), z.B. „das Baby - Informationen für Eltern über das erste Lebensjahr“ unter: www.bzga.de.

Ernährung - Stillen und Flaschennahrung

Stillen

Muttermilch ist die natürlichste Ernährung für das Baby und enthält besondere Abwehr- und Schutzstoffe. Wann, wie oft und wie lange Ihr Baby gestillt werden möchte, bestimmt es selbst und ist ganz unterschiedlich. In den ersten Lebenswochen wollen die meisten Babys etwa 10 - 12mal in 24 Stunden an die Brust.

Setzen Sie sich bequem hin und legen Sie Ihr Baby im Wiegegriff Ihnen zugewandt an. Die Stillzeit kann zwischen 10 und 45 Minuten dauern und ist eine Zeit der gegenseitigen Zuwendung. Handy und Fernseher sollen dabei nicht stören. Jetzt will Ihr Baby Zeit mit Ihnen. Der körperliche Kontakt, die Nähe und Wärme geben dem Baby ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.



Alles, was Sie zu sich nehmen, gelangt über die Muttermilch zu Ihrem Baby. Vermeiden Sie unbedingt Alkohol, Tabak und Medikamente. Stillen schützt nicht vor einer erneuten Schwangerschaft!

Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich an Ihre Hebamme, eine Stillberaterin oder den Kinderarzt.

Adressen finden Sie auf Seite 8-11.



Flaschennahrung

Wenn Sie nicht stillen können oder wollen ist kein Anlass zur Sorge gegeben. Mit Flaschenmilch entwickelt sich Ihr Baby ebenso gut und spürt beim Trinken Ihre Zuwendung und Nähe. Halten Sie es dabei, ebenso wie beim Stillen, im Arm. Halten Sie auch die Flasche während der gesamten Mahlzeit und sehen Sie Ihrem Baby beim Trinken zu.

Auch die Flasche wird nach Bedarf gegeben. Das kann anfangs alle zwei, drei Stunden und auch ein- oder mehrmals nachts bedeuten.

Man unterscheidet zwischen Anfangsnahrung und Folgenahrung:

- Anfangsnahrung kann während des gesamten ersten Lebensjahres gegeben werden. Anfangsnahrung „pre“ ist der Muttermilch am ähnlichsten. Anfangsnahrung 1 enthält außer der Muttermilch noch geringe Mengen Stärke und ist sättigender.
- Folgenahrung 2 oder 3 ist für Babys ab dem 7. Lebensmonat mit Beginn der Beikosteinführung geeignet. Ein Wechsel von „pre“ oder 1 auf Folgenahrung ist aber nicht zwingend notwendig.

Bereiten Sie die Flaschennahrung immer genau nach Packungsanweisung zu, sonst besteht die Gefahr, dass das Baby zu wenig Flüssigkeit erhält. Überprüfen Sie vor jeder Flasche genau die Temperatur des Inhalts.

Sterilisieren Sie in den ersten Wochen nach jedem Gebrauch und später in regelmäßigen Abständen die Flaschen und Sauger (z.B. durch Auskochen), um Bakterien zu reduzieren und mögliche Infekte zu vermeiden, da das Kind noch kein ausgereiftes Immunsystem hat.

Schlafen - Sicher und geborgen

Neugeborene mögen es, tagsüber in einer Wiege oder einem Stubenwagen zu schlafen. Hier fühlen sie sich wohl und sicher, weil sie sachttes Schaukeln schon aus der Zeit der Schwangerschaft kennen. Für die Nacht bietet sich ein eigenes Bettchen (Beistellbett) im Elternschlafzimmer an.

Der Schlafrhythmus Ihres Babys ist noch biologisch von seinen individuellen Bedürfnissen gesteuert. Das bedeutet, dass das Bedürfnis nach z.B. Schlafen und Essen sehr unterschiedlich ist und Sie es zu jeder Zeit (Tag und Nacht) erfüllen sollten. Dennoch können Sie durch eine ruhige, positive Schlafatmosphäre den ausgiebigeren Nachtschlaf des Babys bereits anbahnen. Die optimale Raumtemperatur für den nächtlichen Babyschlaf liegt bei ca. 18°C. Ein Kopfkissen ist in den ersten Monaten nicht notwendig.

Ein Schlafsack in angepasster Größe, statt einer Decke, wärmt ideal und kann dem Baby nicht über das Gesicht rutschen und die Atmung behindern. Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen immer auf den Rücken.

Seien Sie für Ihr Kind da, wenn es sich nicht alleine beruhigen kann oder (nicht mehr) in den Schlaf kommt. Dann benötigt es Ihre Unterstützung durch Streicheln, Wiegen oder liebevolles Zureden, um zur Ruhe zu kommen.

Schütteln Sie Ihr Baby niemals, wenn es nicht aufhört zu weinen. Schütteln bedeutet Lebensgefahr! Legen Sie es stattdessen sicher ab und bitten Sie jemand anderen um Unterstützung oder rufen Sie beim Elterntelefon an: 0800 - 111 0 550 (Nummer gegen Kummer e.V.)
Lesen Sie zu diesem Thema weiter auf S. 48.



Internettipp

Weitere Informationen und Tipps für starke Eltern unter: [www. Elternsein.info](http://www.Elternsein.info)

Bewegung - Strampeln und greifen

Die Kontrolle über den eigenen Körper zu erhalten ist für Ihr Baby eine große Lernleistung. Sie können es unterstützen, indem Sie, stets unter Aufsicht, Gelegenheiten schaffen, in denen es seine Geschicklichkeit erproben kann. Beispielsweise können Sie Ihr Baby tagsüber immer wieder in Bauchlage legen, damit es üben kann, seinen Kopf zu heben oder später, sich mit den Armen am Boden abzustützen oder zu drehen.



Lassen Sie Ihr Baby zu keiner Zeit unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch oder Sofa liegen, um ein Herabfallen zu vermeiden. Sie werden erstaunt sein, wie gut es sich schon bewegen und drehen kann. Nutzen Sie einen Laufstall oder einen extra abgesicherten Bereich auf dem Fußboden.

Spielen - mit allen Sinnen

Gerade in dieser ersten Zeit sind für Babys das Gesicht und die Stimme der Bezugspersonen und die Beschäftigung mit den eigenen Händen und Füßen attraktiver als jedes Spielzeug. Singen Sie Ihrem Kind Lieder vor und scheuen Sie sich nicht vor falschen Tönen. Besonders beliebt sind körperbetonte Spiele. Klatschen Sie zusammen mit Ihrem Kind in die Hände oder mit den Füßen. Versuchen Sie auch, unterschiedliche Laute auszuprobieren: Zungenschmalzen, ein leises Pfeifen, Fingerschnipsen oder ein zartes Glöckchen.

Sanftes Kitzeln, Knuddeln und Streicheln mag jedes Baby. Wenn Ihr Baby auf dem Wickeltisch liegt, können Sie sich spielerisch mit ihm beschäftigen, z.B. seine Zehen zählen oder sanft die Füßchen streicheln.

Das aktive Baby (6-12 Monate)

U-Untersuchungen

U5: 06. - 07. Lebensmonat

U6: 10. - 12. Lebensmonat

Das lernt das Baby

- Freies Sitzen
- Intensives Erforschen von Gegenständen mit Hand, Mund und Augen
- Klatschen und Winken
- Eigenständiges Stehen und sich Fortbewegen (kriechen, robben, rollen, gehen)
- Gegenstände von einer Hand in die andere geben
- Spontanes Vokalisieren mit längeren A-Lautreihungen (wa-wa-wa). Silbnerverdopplung mit „a“ (mama, papa, dada)
- Erste Sätze verstehen und erste Worte sprechen
- Unterscheiden zwischen bekannten und fremden Personen („Fremdeln“)
- Hochziehen, Stehen und Gehen entlang von Möbeln und Wänden

Das können Sie tun

Durch die zunehmenden Möglichkeiten der selbstständigen Fortbewegung erschließen sich Ihrem Kind neue Welten. Dies macht das Baby gleichzeitig neugierig und auch wieder ängstlich. Es erkundet nun aktiv die Umgebung und braucht dazu Ihre Ermutigung, aber auch einen sicheren Rückzugsort ganz nah bei Ihnen. Immer deutlicher drückt Ihr Baby jetzt seine Gefühle wie Freude oder Ärger aus. Auch dabei braucht es Ihre Unterstützung, da es noch nicht in der Lage ist, diese „großen Gefühle“ zu steuern oder zu kontrollieren. Zeigen Sie, dass Sie Verständnis für die Gefühle des Kindes haben und helfen Sie ihm durch Mitgefühl, Trösten und Beruhigen dabei, seine Gefühle mit der Zeit besser zu bewältigen.

Begleiten Sie Ihr Kind bei seinen Entdeckungen, zeigen Sie ihm interessante Dinge im Haus und in der Natur und unterstützen Sie seine zunehmende Selbstständigkeit. Mit einfachem Spielmaterial, wie raschelndem Geschenkpapier, einem Schneebesen oder einem Ball, können Sie Ihr Kind begeistern. Sichern Sie die Umgebung des Kindes so ab, dass auch in einem unbeobachteten Moment nichts passieren kann.



Achten Sie darauf, dass sich keine Putzmittel, Medikamente, Aschenbecher oder (heiße) Getränke für Erwachsene in Reichweite des Kindes befinden.

Sichern Sie Gefahrenstellen (Treppen, Abgänge, Öfen, Steckdosen) z.B. durch Schutzgitter ab, ebenso Ecken und Möbelkanten. Befestigen Sie leichte Möbelstücke an denen sich ihr Kind evtl. hochziehen könnte.

Spätestens mit Beginn des siebten Monats sollte neben der Milchnahrung die Ernährung durch einen Brei, die sogenannte Beikost, erweitert werden. Die Beikost wird langsam zusätzlich zum Stillen oder zur Flasche aufgebaut, so dass sie erst nach einigen Wochen eine komplette Mahlzeit ersetzen kann.

Bei der ersten Mahlzeit sollte mit einem Gemüsebrei begonnen werden. Geeignet sind gekochte und pürierte Karotten, Zucchini, Pastinaken, Kürbis oder Brokkoli. Beginnen Sie mit einer Gemüsesorte und einer kleinen Menge am Mittag. Nach ca. 1 - 2 Wochen können Sie das Gemüse durch eine gekochte und pürierte Kartoffel mit 1 EL Rapsöl erweitern. Wenn sich das Kind an den Gemüse-Kartoffel-Brei gewöhnt hat, kann püriertes, durchgekochtes Fleisch den Gemüsebrei ergänzen. Der Babybrei muss nicht gewürzt werden! Das Gemüse schmeckt intensiv genug und enthält alles, was das Baby braucht.

Mit der Beikost wächst auch der Durst. Geben Sie Ihrem Kind stilles Wasser oder ungesüßten Tee (z.B. Fenchel oder Kamille) aus dem Becher oder einer Tasse.

Wenn das Baby die Mittagsmahlzeit gut annimmt und verträgt, können Sie eine weitere Milchmahlzeit durch einen Vollmilch-Getreide-Brei (z.B. Dinkel, Hafer oder Hirse) mit weichgekochtem Obstpüree oder Obstsaft ergänzen. Kuhmilch ist im ersten Lebensjahr weniger empfehlenswert. Verwenden Sie Ihre eigene Muttermilch oder Pre-Milch.

Später kann auf den Vollmilch-Getreide-Brei ein milchfreier Getreide-Obst-Brei folgen. Dieser kann mit etwas Wasser verrührt, aufgekocht und mit Obst (Apfel, Banane, Pfirsich, Birne) vermischt werden.

Werden Sie nicht ungeduldig, wenn Ihr Baby die Beikost nicht sofort begeistert annimmt. Die Gewöhnung an das neue Essen und den Löffel braucht Zeit.
Babys brauchen zu Beginn keinen abwechslungsreichen Speiseplan.
Wenn Ihrem Kind eine Gemüsesorte gut schmeckt, bleiben Sie zunächst dabei und erweitern Sie nach und nach.



Buchtip

„Kochen für Babys“
von Sonja Sammüller
Edition XXL



Falls Sie Fertigprodukte (die sogenannten Gläschen oder Fertigbreie) kaufen, orientieren Sie sich stets an der abgedruckten Altersangabe und achten Sie darauf, dass diese ebenfalls ungewürzt (ohne Gewürze, Zucker und Süßungsmittel) sind.

Schlafen - Tag- und Nachtrhythmus

Ihr Baby entwickelt allmählich einen individuellen Tag- und Nachtrhythmus. Nach kurzer Zeit wird sich nachts eine längere, mehrstündige Schlafphase einspielen, die natürlich von Trinkpausen unterbrochen ist. Am Tag legt Ihr Kind auch noch mind. zwei, etwas kürzere, Schlafpausen ein. Täglich schläft ein Kind in diesem Alter durchschnittlich ca. 13 Stunden.

Mit einem „Zu-Bett-Geh-Ritual“ am Abend stimmen Sie Ihr Baby auf den Nachtschlaf ein. Lassen Sie dazu Alltagslärm, Spiel und Beschäftigung ausklingen, bereiten Sie das Baby für die Nacht vor, singen Sie sein Lieblings-Abendlied und legen Sie es in sein Bett. Ein Kuscheltier oder ein Schnuffeltuch kann jetzt der geliebte Begleiter Ihres Kindes ins Traumland werden.

Zeigt Ihr Kind anhaltende Einschlaf- oder Durchschlafstörungen, die für Sie zur Belastung werden, dann wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder an die Babyberatung bei der Erziehungsberatungsstelle (Kontakt S. 43)



Bewegung - Krabbeln und Laufen

Sich alleine vom Bauch auf den Rücken drehen, in den Vierfüßlerstand kommen, krabbeln oder die ersten Schritte alleine gehen - Ihr Kind erweitert in den kommenden Wochen sein Aktionsfeld enorm (vor allem durch Aufstehen oder selbstständiges Hochziehen an Möbeln). Sie unterstützen die zunehmende Beweglichkeit und Selbstständigkeit Ihres Kindes, wenn Sie seine Begeisterung für die vielen neuen Möglichkeiten teilen, es mit den ersten wackeligen Schritten in Ihre Arme laufen lassen, Krabbelwettrennen veranstalten und es immer wieder durch die Sicherheit Ihres Dabeiseins und freundliche, lobende Worte dazu ermutigen, den eigenen Körper und seine Balance auszuprobieren. Selbstverständlich ist es nun Ihre Aufgabe, das Kind nicht aus den Augen zu lassen und diese ersten Gehversuche Ihres Kindes zu begleiten und zu beschützen.

Spiele - Erleben und Entdecken

Ihr Baby hat immer noch Freude daran, wenn Sie ihm vorsingen oder sich mit ihm zu Musik bewegen. Auch kleine Fingerspiele und Reim- oder Kitzel-Verse gefallen ihm jetzt sehr gut. Es hat Spaß an ersten Ballspielen, Versteckspielen (kuck kuck) oder Kniereiterversen (hoppe, hoppe Reiter) und begeistert sich für Seifenblasen oder Seifenschaum ebenso wie für Spiele mit Wasser, Sand und Bauklötzen oder Bechern. Altersgerechte Pappbilderbücher eignen sich, um sie gemeinsam zu betrachten und Laute zu üben (dada, mama, wawa). Wichtig sind ebenso erste Erfahrungen in der Natur. Verschiedenartige Untergründe (Waldboden, Gras oder Straße) fördern die motorische Entwicklung und Naturmaterialien wie Zapfen, Gräser oder Blätter sind geeignete und vielseitige Spielmaterialien. Ihr Kind spielt noch überwiegend für sich oder mit einer weiteren (Bezugs-)Person, zu der es im Spiel Kontakt aufnimmt.



Buchtipp

„Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden“
von Prof. Dr. Gerald Hüther & Cornelia Nitsch, GU

Das Kleinkind als Entdecker (1-2 Jahre)

U-Untersuchungen

U7: 21. - 24. Lebensmonat

Das lernt das Kind

- Hüpfen und Treppensteigen
- Auf einem Bein stehen
- Vorwärts und rückwärts gehen
- Pinzettengriff mit Daumen und Zeigefinger
- Bauklötzchen stapeln und Ball fangen
- Selbstständig sitzen, bücken und aufstehen
- Interesse für Toilette oder „Töpfchen“
- Einfache Sätze verstehen, Symbolsprache (wau-wau), Ein - bis Zweiwortsätze
- Selbst mit dem Löffel essen und aus dem Becher trinken
- Sich Kleidungsstücke an- oder ausziehen
- Malen und Kritzeln, etwas zeigen (Geste)
- „Als-ob“-Spiele, Probleme lösen, teilen, Aufforderungen nachkommen
- Gefühle (z.B. Trotz, Mitgefühl, Verlegenheit) zeigen und kontrollieren



Fernsehen, Computer, Laptop und Handy sind bis Ende des 3. Lebensjahres keine passende Beschäftigung für Ihr Kind. Die schnellen, bewegten Bilder überfordern das kindliche Auffassungsvermögen und sind darum schädlich. Nutzen auch Sie in Anwesenheit Ihres Kindes diese Medien gar nicht oder so wenig wie möglich.

Das können Sie tun

Sie können Ihrem Kind jetzt viele Dinge zeigen und es wird Ihrer Geste mit dem Blick folgen und auch selbst auf interessante Sachen deuten.

Mit der fortschreitenden Grobmotorik (gehen, hüpfen, steigen) entwickelt sich die Feinmotorik Ihres Kindes weiter und es beginnt, mit Stiften zu kritzeln, zu schnipseln oder zu kleben. Beispielsweise können Papier, Stifte und etwas Tesafilm nun zu einer spannenden Beschäftigung werden.

Immer mehr entdeckt Ihr Kind seine eigene Persönlichkeit und drückt zunehmend durch Worte wie „Nein“, „Alleine“ oder den eigenen Namen aus, dass es etwas selbstständig ausprobieren oder tun möchte. Geben Sie ihm dazu immer wieder die Gelegenheit und lassen Sie es im Alltag mithelfen, wann immer es möglich ist. Wenn etwas nicht klappt oder Ihr Kind andere Wünsche hat als Sie, die es nicht durchsetzen kann, zeigt es eventuell deutlicher als früher seinen Unmut darüber. Das sogenannte „Trotzalter“ bzw. die Autonomiephase beginnt, indem Ihr Kind sich von anderen Personen abzugrenzen lernt. Für diese Zeit braucht es vor allem wieder Ihre Geduld und Ihre liebevolle aber auch konsequente Führung und Begleitung. Das gilt ebenso für das „Windelfrei“ werden. Sie können diesen beginnenden Entwicklungsprozess nicht durch erzieherische Maßnahmen beschleunigen. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei ohne Zwang und mit viel Geduld.

Ihr Kind versteht nun erste Sätze und antwortet Ihnen darauf mit einem Wortschatz von ca. 50 Wörtern. Durch Sprechen und Vorlesen erweitert sich dieser Wortschatz immer mehr. Vor allem wenn Ihr Kind zweisprachig aufwächst, wird es eventuell etwas länger „Worte sammeln“, bevor es sich in unterschiedlichen Sprachen flüssig äußert.



Internettipp

Auf der Seite www.baer.bayern.de des Zentrum Bayern Familie und Soziales finden Sie den **Bayerischen Erziehungsratgeber**. Unter dem Stichwort „Erziehung und Medien“ sind 5 Medienbriefe abrufbar. Hier erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen zur Medienerziehung und wertvolle Tipps und Tricks zum Umgang mit Medien und Kindern jeden Alters.

Ernährung - Probieren und Mitmachen

Ihr Kind kann jetzt voll am Familientisch teilnehmen, denn Kinder machen auch beim Essen die besten Erfahrungen mit allen Sinnen. Schmecken, riechen, fühlen, sehen und hören ist für Kinder ein wichtiger Bestandteil ihres Lernens - das gilt auch für Lebensmittel. Ermöglichen Sie diese vielfältigen Erfahrungen, indem Sie unterschiedliche Lebensmittel auf verschiedene Art und Weise zubereitet anbieten. Übrigens: Auch Vorlieben müssen erlernt werden. Bis Ihr Kind „auf den Geschmack“ eines Lebensmittels kommt, kann es nötig sein, dieses bis zu acht Mal anzubieten - natürlich immer ohne Zwang oder Druck. Denn damit Ihr Kind ein begeisterter Esser wird, muss Essen vor allem Freude machen. Essen Sie darum gemeinsam mit Ihrem Kind in gemütlicher und ungezwungener Atmosphäre und ohne Ablenkungen.

Regelmäßige Mahlzeiten versorgen das Kind über den Tag verteilt mit der nötigen Energie und geben dem Tagesablauf eine feste Struktur, an der sich Ihr Kind gut orientieren kann.



In der Regel gilt folgender Bedarf an Mahlzeiten:

- Eine warme Mahlzeit (Mittagessen), z.B. gekochte Kartoffeln, Naturreis, Nudeln, Gemüse und evtl. ein kleines Stück Fleisch
- Zwei kalte Mahlzeiten (Frühstück und Abendessen), z.B. Müsli mit Obst und Milch oder Joghurt, belegtes Brot (Käse, Butter, Marmelade, fettarme Wurst), Obst oder bunte Gemüsetifte.
- Zwei Zwischenmahlzeiten (Vormittag und Nachmittag), z.B. belegtes Brot, Müsli, Gemüse, Obst oder Joghurt.

Das beste Getränk für Ihr Kind ist immer Mineralwasser oder ungesüßter Tee. Verzichten Sie nach Möglichkeit auf Saftschorlen und vollständig auf gesüßte Getränke wie Limonade. Achten Sie generell auf eine ausgewogene, gesunde und abwechslungsreiche Ernährung.

Schlafen - Mittagsschlaf und Nachtruhe

Ihr Kind hält nun weitgehend die Nachtruhe ein und schläft längere Phasen ohne Unterbrechung als zuvor. Am Tag werden aus vorher zwei Schläfchen eventuell ein etwas längerer Mittagsschlaf. Versuchen Sie den richtigen Zeitpunkt zum „Ins-Bett-Gehen“ zu finden. Der Schlafbedarf ist individuell und hängt auch von der Aktivität am Tag ab. Ein zu frühes oder zu spätes Hinlegen des Kindes kann zu Einschlafschwierigkeiten führen und belastet dann den Abschluss des Tages. Rituale sind förderlich für Ihr Kind und geben ihm Sicherheit. Bleiben Sie also bei Ihrem gewohnten Einschlafritual und ergänzen Sie es allenfalls um eine kleine gemütliche „Vorlesezeit“ am Abend, eventuell bereits im Bett, mit altersgerechten Geschichten- oder Bilderbüchern, die das Kind entspannen und zur Ruhe kommen lassen.



Buchtipp

„Gute Nacht, lieber Bauernhof!“ von N. Mendes. Gute-Nacht-Geschichte zum besseren Einschlafen für Kinder ab 2 Jahre (Loewe von Anfang an)

Bewegung - Hüpfen und Stapeln

Balancieren, steigen, hüpfen und klettern - Ihr Kind entdeckt seine zunehmenden Möglichkeiten und möchte sich am liebsten den ganzen Tag bewegen und Neues ausprobieren. Geben Sie Ihrem Kind Zeit und Raum, um diesem Bewegungsdrang nachzukommen. Es ist ganz normal, dass es sich dabei manchmal überschätzt und noch viel (schützende) Begleitung braucht. Ihr Kind beschäftigt sich ebenso intensiv damit, kleine Dinge zu greifen und kann sich lange damit aufhalten, beispielsweise Knöpfe zu schließen oder einen Reißverschluss zuzuziehen. Auch beginnt es, Dinge oder Bälle zu werfen und zu fangen. Ebenso steckt es Dinge ineinander oder stapelt sie zu Türmen und wirft sie mit Begeisterung um.

Spielen - Stecken und Kritzeln

Ihr Kind liebt weiterhin alle Reimspiele, Fingerspiele und rhythmische Spiele. Das macht nicht nur Spaß, sondern dabei wird auch die Sprachentwicklung des Kindes gefördert, so dass es bald kleine Teile mitsingen oder sprechen kann und deren Rhythmus erfasst, sich wiegt, klatscht oder die Hände im Takt dreht. Materialien, mit denen Ihr Kind „arbeiten“ kann, sind jetzt ebenso interessant. Töpfe, Papprollen, Kugeln, Papierschnipsel, Kochlöffel, Plastikschüsseln - eine gemischte Küchenschublade kann viel spannendes Spielmaterial enthalten. Im „Als-ob-Spiel“ können Bauklötze zu Autos werden oder kleine Steine lebendig.

Zeiten der intensiven Bewegung wechseln sich im Tagesverlauf ab mit Phasen des konzentrierten Spiels und Ruhephasen, in denen dann z.B. ein Bilderbuch betrachtet wird.

Beim Spielen im Freien, etwa mit Matsch oder Sand, werden Äste jetzt zu Werkzeugen, mit denen Ihr Kind Spuren zieht oder gräbt.

Diese Bewegung kann es zunehmend auch auf dem Papier mit Farbstiften oder mit Fingerfarben ausführen. Es zieht Linien und es entstehen die ersten bunten Kritzelbilder. Eventuell hat Ihr Kind auch viel Freude daran, sehr kleinteilige Dinge, wie z.B. Steinchen, Muscheln, Perlen oder Aufkleber, zu greifen, aufzukleben oder zu sammeln.

Ihr Kind kann sich jetzt für kurze Zeit mit einem oder zwei Spielpartnern beschäftigen.

Versuchen Sie, eine gute Balance zu finden: mit Ihrem Kind einfach „mitspielen“, ihm etwas Neues anbieten oder es alleine spielen lassen – alles soll im Tagesverlauf einmal möglich sein.

Das Kleinkind auf dem Weg zum selbstbestimmten Ich (2-3 Jahre)

U-Untersuchungen

U7a: 34. - 36. Lebensmonat

Das lernt das Kind

- Sicher laufen und umsteuern von Hindernissen
- „Kopffüßler“ zeichnen
- Tagsüber windelfrei sein
- Rollenspiele und Konstruktionsspiele spielen
- Drei-bis Fünf-Wortsätze sprechen
- Sich selbst im Spiegel erkennen
- Verwendung von „Ich“, „Du“ und Farbwörtern
- Reden in anderen Zeiten (z.B. Vergangenheit)
- Über eigene und Gefühle anderer reden
- Tanzen



Das können Sie tun

Ihr Kind ahmt jetzt gerne Ihr Verhalten nach und will „helfen“ so gut es kann, z.B. im Haushalt oder bei der Gartenarbeit. Geben Sie ihm einzelne, kleine Aufgaben, die es alleine bewältigen kann. Ihr Kind wird sich freuen, selbstständig etwas erledigt zu haben. Loben Sie es dafür und zeigen Sie ihm, dass Sie ihm etwas zutrauen und stolz auf seine Bemühungen sind.

Ihr Kind ist von seiner natürlichen Neugierde dazu angetrieben, alles zu erfahren und mit allen Sinnen zu erforschen. Geben Sie ihm die Möglichkeit, unbeschwert drinnen und bei jedem Wetter draußen zu spielen – auch in Pfützen und Schlamm. Ziehen Sie es einfach entsprechend praktisch an und lassen Sie zugunsten der wertvollen Erfahrungen, die Ihr Kind macht, bei schmutziger Kleidung oder einer unaufgeräumten Wohnung auch mal fünfse gerade sein. Am Abend, wenn Ihr Kind viele neue Eindrücke sammeln konnte und zu Bett geht, ist der geeignete Zeitpunkt, um wieder Ordnung zu schaffen für den neuen Tag.

Aus den bisherigen bunten Kritzeleien werden nach und nach richtige „Bilder“, beispielsweise wird ein Gesicht oder ein sogenannter „Kopffüßler“ (ein Kopf mit direkt anschließenden Strichen für Hände und Füße) gezeichnet. Die Sprachentwicklung schreitet genauso schrittweise und merklich fort.

Alle diese großartigen Entwicklungen unterstützen Sie am besten, indem Sie Ihr Kind nicht etwa verbessern oder ihm etwas vorgeben. Stattdessen loben Sie einfach seine Erfolge und wiederholen Sie z.B. einen Satz, den das Kind gesagt hat, noch einmal mit korrekter Satzstellung, ohne es dabei bewusst zu „verbessern“. Ermuntern Sie Ihr Kind dazu, etwas Neues auszuprobieren, und seien Sie selbst ein gutes Vorbild. Denn am meisten lernt Ihr Kind durch Beobachtung und Nachahmung Ihres Verhaltens.

Das gilt auch für die Kommunikation. Sprechen Sie über alle möglichen Dinge, zeigen Sie ihm interessante Bilderbücher und thematisieren Sie auch Gefühle. Rückmeldungen wie: „Ich freu mich auch so wie du gerade“ oder „Ich sehe, dass du jetzt wütend bist“ signalisieren Ihrem Kind, dass Sie seine Gefühle verstehen und Anteil nehmen. Gerade bei weniger erwünschtem Verhalten kann dies ein erster Schritt zur Lösung sein. Eine anschließende Frage wie: „Was könnten wir denn da jetzt tun, damit wir wieder fröhlich/ruhiger/... werden?“ lässt das Kind oft viel leichter einlenken, als ein standhaft ausgesprochenes Verbot, das keine Alternativen zulässt. So lernt Ihr Kind mit der Zeit immer besser zu kooperieren.



Buchtipp

„Bindung - eine sichere Basis fürs Leben: Das große Elternbuch für die ersten 6 Jahre“ von F. Becker-Stoll, K. Beckh & J. Berkic, Kösel.

Ernährung - Bewährtes und Neues

Die häusliche Küche, in der gekocht, geschnippelt und hergerichtet wird, und die gemeinschaftlichen Essenszeiten sind für eine Familie besonders wichtige „Ankerpunkte“ im Tagesverlauf. Hier hat die Familie eine Zeit der ungeteilten Aufmerksamkeit füreinander, die das Klima in der Familie eindeutig prägt. Neben dem Wunsch nach einer positiven Atmosphäre beim Essen haben kleine Kinder bereits einen Sinn dafür, wenn etwas schön und mit Liebe gemacht wurde. Eine kleine Tischdekoration, bunte Servietten oder ein Tischset steigern die kindliche Freude am Essen ohne viel Aufwand.

Die Auswahl der Speisen sollte weiterhin möglichst abwechslungsreich sein, wobei nichts dagegenspricht, besondere Vorlieben des Kindes zu berücksichtigen - vielleicht legen Sie ein oder zwei „Kinder-Tage“ ein, an denen Ihr Kind einen Wunsch zum Mittagessen äußern kann, den Sie ihm dann erfüllen?!

Zwingen Sie Ihr Kind weder dazu, den Teller leerzuessen, noch etwas zu essen, was es eindeutig ablehnt. Ermuntern Sie es einfach durch Ihr Vorbild, Freude am Probieren zu entwickeln. Trösten, belohnen oder beschäftigen Sie Ihr Kind bei Langeweile möglichst nicht mit Essen oder Süßigkeiten. Hier wirken Ihre Zuneigung und liebe Worte besser als jedes Gummibärchen. Eine kleine Süßigkeit, immer nach dem Mittagessen, kann für ein Kind zum täglichen Ritual werden und beendet eventuell die ganztägige Diskussion um Süßes.



Schlafen - Ganz nach Bedarf

Ihr Kind schläft nun vielleicht schon die gesamte Nacht durch und beginnt nach und nach oder auch abrupt den Mittagsschlaf einzustellen. Eventuell benötigt es aber auch noch die erholsame Mittagsruhe und schläft noch weit über das 3. Lebensjahr hinaus jeden Mittag ein wenig. Das Schlafbedürfnis ist individuell ausgeprägt und sollte auch so berücksichtigt werden, da sich im Schlaf der kindliche Körper erholt und Erlebnisse verarbeitet.

Ihr Kind beginnt, sich zunehmend für Zusammenhänge zu interessieren - vor allem in der ruhigeren Zeit vor dem Zu-Bett-Gehen geht ihm manches durch den Kopf - die Zeit der „Warum-Fragen“ beginnt. Nehmen Sie sich die Zeit, um hier wichtige Fragen des Kindes kindgerecht zu beantworten.

Viele Kinder hören jetzt neben Büchern auch gerne kleine „Familiengeschichten“ aus Ihrer Kindheit, von einem Haustier oder möchten etwas über die Verwandtschaftsverhältnisse oder das Leben der Großeltern erfahren. Diese Erzählungen helfen dem Kind, sich zu orientieren und geben ihm ein Gefühl von Geborgenheit und Zugehörigkeit.

Ein kleines Nachtlicht (z.B. in der Steckdose) erleichtert ebenso das Einschlafen.

Bewegung - Turnen und Toben

Grobmotorik und Feinmotorik werden immer zielgerichteter und sicherer. Ein Spielplatz ist jetzt ein guter Ort, an dem sich Ihr Kind austoben und ausprobieren kann. Spielmaterial wie unterschiedlich große Reifen und Bälle, um neue Bewegungsabläufe zu testen, machen Ihrem Kind jetzt Freude. Mit 2 oder 3 Jahren bieten auch bereits unterschiedliche Organisationen und Vereine Mutter-Kind-Gruppen und Turnstunden an, die den kleinen „Bewegungskünstlern“ viel Spaß machen.

Spielen - Konstruktion und Rollenspiel

Ihr Kind beginnt sich jetzt mehr für altersgerechte Spielmaterialien zu begeistern und kann gut mit diesen umgehen. Knetmasse in unterschiedlichen Farben, ein Knetmesser und wenige Förmchen können es lange beschäftigen und nebenbei die Finger Muskulatur stärken und alle Sinne des Kindes anregen.

Auch Steckmaterialien wie Bügel- oder Steckperlen sind beliebte Beschäftigungen, ebenso Bausteine, um zu stapeln oder sie ineinander zu stecken.

Rollenspiele sind jetzt sehr beliebt. Einkaufen, Kinderarzt oder Mama-Papa und Kind - am meisten Spaß hat Ihr Kind im Spiel mit verschiedenen Rollen, wenn es mit „echten“ Materialien wie Kaufläden oder Arztkoffer spielen darf und sich dazu verkleiden kann. Dafür muss kein Kostüm gekauft werden. Sie können einfach eine kleine Kiste mit ausgedienten Stöckelschuhen, Hüten oder Handtaschen bestücken.





Internettipp

Weiterführende Informationen zu den hier aufgeführten Themengebieten finden Sie im **Online-Familienhandbuch** des Staatsinstituts für Frühpädagogik (IFP) unter: www.familienhandbuch.de. Weitere Informationen rund um das Thema Kindheit, Erziehung, Gesundheit, Ernährung usw. gibt es in den **Online-Elternbriefen** unter: www.elternbriefe.bayern.de



Säuglingspflege

Nabelpflege

Kurz nach der Geburt wird der Nabelschnurrest mit einer Klemme versorgt. Der Nabelrest fällt meistens zwischen dem 3. und 8. Tag vom Bauchnabel des Säuglings ab. Der Nabel sollte täglich mit abgekochtem, handwarmem Wasser gereinigt werden und mit einem sauberen Mullwindel-/ Baumwolltuch trocken getupft werden. Bitte nicht den Bauchnabel reiben und vor der Pflege die Hände waschen.

Beim Wickeln des Kindes soll besonders darauf geachtet werden, dass die Windel unterhalb des Nabels anliegt, um Reibungen und mögliche Entzündungen zu vermeiden.

Wickeln

Nach jeder Stuhlwindel soll der Po am besten mit lauwarmem Wasser und einem Waschlappen, der nur für diesen Zweck benutzt wird, gereinigt werden. Wegen möglicher Hautreizungen sollten Baby-Reinigungstücher nur in Ausnahmefällen verwendet werden. Anschließend kann bei Bedarf dünn eine Wundschutzcreme aufgetragen werden.

Der Waschlappen gehört immer wieder in die Kochwäsche. Sehr angenehm für das Baby und für die Haut am empfindlichen Po ist frische Luft. Lassen Sie darum Ihr Kind öfter „unverpackt“ bei warmer Luft strampeln oder das ältere Kind windelfrei laufen.

Baden

Die Temperatur des Badewassers liegt bei ca. 36 bis 37 °C. Für einen praktischen und sicheren Badespaß bieten sich idealerweise das Waschbecken, ein Badeeimer oder eine Babybadewanne an. Das Wasser sollte dabei 10 - 15 cm tief sein. Entfernen Sie vor dem Bad Urin- und Stuhlreste. Das Baden des Babys sollte nicht länger als 5 Minuten andauern. Mit zunehmendem Alter kann dies aber gesteigert werden. Um den Schutzschild der Haut zu erhalten, sollten Sie auf Kinderbadezusätze verzichten. Babys sollten höchstens ein-bis zweimal wöchentlich gebadet oder gewaschen werden.



Solange das Kind noch in der Wanne liegt, sollte kein heißes Wasser eingelassen werden. Es besteht Verbrennungsgefahr. Lassen Sie das Baby während des gesamten Bades nicht los!

Haare waschen

Die feinen Babyhaare benötigen keine extra Wäsche. Reinigen Sie diese mit dem Waschlappen beim Babybad. Für ältere Kinder erhalten Sie in Drogeriemärkten spezielle Shampoos, die parfümfrei sind und keinerlei Zusätze enthalten.

Körperpflege

Das Gesicht, die Hände und der Intimbereich des Babys sollen täglich gereinigt werden. Jedoch müssen Babys nicht täglich eingecremt werden. Für trockene Hautbereiche eignet sich die Verwendung einer Wasser-in-Öl-Emulsion.

Die Ohren des Kindes sollten niemals mit Ohrstäbchen gereinigt werden. Der Gehörgang reinigt sich von selbst und das sichtbare Ohrenschmalz kann durch ein einfaches Taschentuch entfernt werden.

Finger- und Zehennägel müssen in den ersten 4-6 Wochen des Babys nicht geschnitten werden. Sie sind zwar scharf und biegsam, brechen jedoch an der richtigen Stelle ab. Erst mit zunehmendem Alter werden die Nägel mit einer gerundeten Babynagelschere zugeschnitten. Kurz nach dem Durchbrechen der ersten Zähnchen sollte zur Reinigung ein Fingerling oder eine weiche Kinderzahnbürste verwendet werden. Das Zähneputzen kann so spielerisch erlernt werden und macht den Kindern auch noch Spaß. Zahnpasta kommt aber erst ab dem 3. Lebensjahr zum Einsatz, denn erst ab dann kann Ihr Kind bewusst zwischen Ausspucken und Schlucken unterscheiden.

Bewährte Hausmittel

Je mehr Ihr Kind mit der Umwelt in Kontakt kommt, umso leichter können auch mal kleinere Wehwehchen auftreten. Sie müssen aber nicht sofort zu Medikamenten greifen. Geben Sie erst einmal der sanften Medizin oder altbewährten Hausmitteln eine Chance – frühzeitig und richtig angewendet unterstützen Sie damit das Gesundwerden Ihres Kindes.

Bei allen Erkrankungen gilt: Beobachten Sie Ihr Kind ständig und besonders gut – bei ausbleibender Besserung oder gar weiterer Verschlechterung suchen Sie umgehend einen Arzt auf. Hausmittel eignen sich als unterstützende Maßnahmen bei älteren Kindern. Bei Säuglingen und Kleinkindern ist ein Arztbesuch und eine Beratung zu den verwendeten Heilmitteln in der Apotheke angezeigt.

Erkältungskrankheiten

Ihr Kind braucht nun vor allem viel Ruhe und Flüssigkeit: Tee aus Holunderblüten oder Kamille wirkt schweißtreibend und entzündungshemmend. Stillkindern reicht es, wenn zusätzlich Wasser gegeben wird. Ein kleiner Vitamin-C-Schub in Form von Orangensaft, einem Spritzer Zitronensaft oder viel Gemüse unterstützt die Genesung Ihres älteren Kindes.



Unterstützend bei Schnupfen: Natürlich ausgerichtete Apotheken bieten Ihnen für diese Anlässe diverse Salben, wie Thymian-Myrte-Balsam für Brust und Rücken oder Engelwurzbal-sam, um die empfindliche Schnupfennase zu pflegen.

Husten: Wenn Sie auf einfache und natürliche Art und Weise Ihr Kleinkind unterstützen möchten, können Sie Heilwolle oder Bienenwachswickel verwenden, die Sie ebenfalls in Apotheken erhalten.

Halsschmerzen: Sie lassen sich beim älteren Kind auf unterschiedlichste Weise behandeln: zum einen durch einen kalten Halswickel mit Zitronensaft oder Quark. Es stellt sich so eine wohlige Wärme ein. Zum anderen durch Lindenblüten und Kamille, als Tee zubereitet, die entzündungshemmend wirken. Kamille ist vielseitig einsetzbar: antibakteriell, entzündungshemmend, heilungsfördernd, beruhigend, krampflösend – also universell bei Beschwerden der Haut, der Luftwege oder des Magen-Darm-Traktes.

Ohrenschmerzen: Hier eignen sich für ältere Kinder Zwiebelsäckchen: 1 Zwiebel klein würfeln, in ein Baumwolltuch geben und zusammenbinden - bis zu 30 Minuten auf das Ohr auflegen.

Fieber: Bei Fieber können Sie so lange zu Hausmitteln greifen, wie die erhöhte Temperatur Ihres Kindes nicht weiter steigt und Sie einen Erfolg dabei sehen. Fördern Sie das Schwitzen durch einen Tee aus Linden- und Holunderblüten. Zusätzliche Wadenwickel haben sich bei hohem Fieber (ab 38,5°C) bewährt: Baumwolltücher in Wasser (maximal 5°C unter der aktuellen Körpertemperatur) tauchen, auswringen und so lange auflegen, bis sich das Tuch erwärmt hat - maximal 4 x 30 Minuten.

Wadenwickel nicht bei kalten Kinderwaden oder Füßen auflegen!
Babys unter drei Monaten mit einer erhöhten Temperatur sind immer in einer kinderärztlichen Praxis vorzustellen.



Andere Ursachen für Schmerzen oder fieberhafte Infekte

Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen können durch Pfefferminz- und Kamillentee sehr gut gemildert werden. Sie können Ihrem Kind den Tee zu trinken geben oder einen wärmenden Wickel aus den Pflanzen fertigen und auflegen.

Magen-Darm-Beschwerden und Durchfall: Diese behandeln Sie mit einer Mischung aus Anis und Fenchel. Da hier auf genügend Flüssigkeit geachtet werden muss, empfiehlt sich eine Gabe von ca. 3 Tassen Tee täglich (Fenchel oder Kamille) mit einer Prise Salz und einem Teelöffel Traubenzucker - Milchprodukte aller Art sind zu vermeiden. Zusätzlich können Sie geriebenen Apfel, zerdrückte Bananen und Vollkornzwieback anbieten.

Zahnen: Quälende Schmerzen, die nicht alle Kleinkinder gleich stark erleiden, können beim Zahnen die Nacht zum Tag machen. Beiß-Ringe bieten mechanische Hilfe und bringen gekühlt noch stärkere Linderung. Als Naturprodukt stehen im Fachmarkt Veilchenwurzeln zur Verfügung.

„Egal zu welchem Mittel Sie greifen, bedenken Sie bitte, dass das wichtigste Hausmittel für Ihr Kind eine Berührung von Ihnen ist: ein leichtes Streicheln über den Kopf, eine sanfte Massage oder nur Händchen halten - Berührungen, die bei Ihrem Kind biochemische Reaktionen auslösen und so die Heilung fördern und beruhigen.“ (Text: Apothekerin Barbara Absolon)

Für weitere hilfreiche Tipps stehen Ihnen auch die Apotheken des Landkreises mit ihrem breiten Fachwissen zur Verfügung.

Telefonnummern für den Notfall

Notfallnummern:

- Rettungsdienst: 112
- Feuerwehr: 112
- Polizei: 110
- Giftnotruf München: 089 / 192 40



Krisentelefon:

- Seelsorge: 0800 / 111 0 111
- Schwangere in Not: 0800 / 40 40 020
- Häusliche Gewalt / Frauenhaus Deggendorf: 0991 / 38 20 20

Hilfetelefon:

- Gewalt gegen Frauen: 0800 / 011 60 16

Impressum

4. Auflage
Stand: April 2023
Stückzahl: 3000

Herausgeber:



Landratsamt Deggendorf
Herrenstraße 18
94469 Deggendorf
Telefon: 0991/3100 308
Email: koki@lra-deg.bayern.de

Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bei Änderungen oder Ergänzungen wenden Sie sich bitte an uns.
Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

Gestaltung:

Elisabeth Engelstädter Werbeagentur, Schwarzach

Druck:

Verlag Druckerei Ebner, Deggendorf



Bild: © dahin / fotoia.com

