

## KINDERKRAM

## Einschlafrituale



Kinder brauchen eine ruhige Zeit, bevor sie zu Bett gehen.

MANUELA OBERLECHNER

Manche Kinder schlafen sofort ein, wenn sie ins Bett gebracht werden. Vielen Kindern aber tut ein Einschlafritual gut. Es bereitet sie für ihre Nachtruhe optimal vor. Solche Einschlafrituale sollten möglichst gleich ablaufen und dem Kind eine gewisse Sicherheit und Ruhe vermitteln. So können sich Kinder darauf einstellen, was als Nächstes drankommt – nämlich Einschlafen und Schlafen. Kleineren Kindern hilft eine Einschlafroutine wie Baden, Pyjama anziehen, ein Schlaflied singen, ein Gutenachtkuss und das Löschen des Lichts.

Wenn die Kinder größer werden, ist ein geeigneter Abschluss der Schlafengehenroutine die Gute-Nacht-Geschichte. Diese Geschichte sollte interessant, aber nicht zu aufwühlend sein und sie sollte auch angemessen lang sein. Schön sind auch selbst erfundene oder erzählte Geschichten und manchmal kann man seine Kinder auch ein Ende erfinden lassen oder einen Anfang, die Hauptdarsteller oder die grobe Handlung.

Für Schulkinder gibt es ein Ritual, mit dem man ab der Volksschule beginnen kann: das Tagebuchschreiben. In der ersten Klasse kann das Kind erzählen und man schreibt dessen Erlebnisse für es auf. Es zeichnet dann alles dazu, was ihm wichtig ist. Wird das Kind älter, kann es selbst Teile oder den gesamten Tag hineinschreiben und zeichnen.

Ein Tagebuch hilft dem Kind, seine Gedanken zu sortieren und über schöne oder auch weniger erfreuliche Momente nachzudenken. Die Gedanken aufzuschreiben, hilft auch, den Tag abzuschließen und zu verarbeiten. So nebenbei wird Ausdrucksfähigkeit und Kreativität des Kindes gefördert. Später kann es in der eigenen Geschichte nachschlagen.

Manuela Oberlechner arbeitet als Psychologin, Trainerin, Coach und ist Begründerin des Konzepts „Family Support“-Training für liebevolle Erziehung und Beziehung.

[www.family-support.net](http://www.family-support.net)

## Medizin-Nobelpreis für Retortenmediziner

**Louise Joy.** So hieß das erste Kind der Welt aus dem Reagenzglas. „Vater“ Robert Edwards erhielt nun den Nobelpreis für diese Pioniertat.

STOCKHOLM (SN-bm, dpa). Der Nobelpreis für Medizin geht in diesem Jahr an den „Vater“ der Reagenzglasbabys, Robert Edwards. Für seine Technik der künstlichen Befruchtung erhaltete der 85-Jährige die bedeutendste Auszeichnung für Mediziner, teilte das Karolinska-Institut am Montag in Stockholm mit. Seine zunächst sehr umstrittene Technik habe sehr vielen Menschen geholfen – mehr als zehn Prozent der Paare, die gern Kinder bekämen, seien unfruchtbar.

Etwa vier Millionen Menschen verdankten mittlerweile der künstlichen Befruchtung ihr Leben. Die Basis dazu legte Edwards schon in den Fünfzigerjahren in seinem Labor in Cambridge. Viele der „Retortenkinder“ sind inzwischen erwachsen und haben wie das erste „Reagenzglasbaby“, Louise Brown, selbst Kinder. Edwards Beitrag stelle einen Meilenstein in der Entwicklung moderner Medizin dar, hieß es in der Begründung des Nobel-Komitees.

Edwards ist sehr krank und lebt in einem Seniorenheim. Es sei fraglich, ob der Forscher den mit einer Million Euro dotier-



Robert Edwards neben Mutter Lesley Brown, ihrer „Retortentochter“ Louise Joy Brown, die 2008 einen kleinen Sohn bekam – auf natürlichem Weg. Die junge Frau wurde am 25. Juli 1978 als erstes „In-vitro“-Kind geboren. Bild: SN/DAPD

ten Preis im Dezember persönlich entgegennehmen könne, hieß es in Stockholm.

In Österreich erblickte 1982 im Wiener AKH das erste „Retortenbaby“, Slatan Jovanovic, das Licht der Welt. Seit 2000 übernimmt in Österreich ein Fonds einen Teil der Kosten für bis zu vier IVF-Behandlungen. Das Alterslimit beträgt für Frauen 40, für Männer 50 Jahre. Mittlerweile dürften allein auf der Basis dieser Fonds-Unterstützung annähernd 20.000 Babys auf die Welt gekommen sein. Die Erfolgsrate bei einer In-vitro-Fertilisation beträgt 30 Prozent.



Eizelle wird befruchtet. Dann wird sie in die Gebärmutter eingepflanzt und wächst normal weiter. Bild: SN/EPA

## Die richtige Betreuung

Worauf man bei der Wahl des Kindergartens achten sollte

ALEXANDRA KONCAR

Mit Herbst sind viele Babys und Kleinkinder in einen neuen Lebensabschnitt gestartet. Die ersten Tage in der Krabbelgruppe oder im Kindergarten sind vorbei. Für Eltern und Kind eine Umstellung, der Tagesablauf ändert sich und das Kind muss lernen, mit neuen Situationen und Personen umzugehen. Mit viel Zeit, Verständnis und guter Vorbereitung gelinge diese Umstellung, erklärt SN-Kinderexpertin Manuela Oberlechner: „Es ist für uns Große wichtig, zu verstehen, dass die Trennung an der Tür zum Kindergarten oder Krabbelgruppe für das Kind eine sogenannte Angelsituation ist. Oft will das Kind nicht reingehen, weint, dann bekommen die Eltern ein schlechtes Gewissen und bleiben zu lang in der Situation. Wichtig ist, dass Mama oder Papa ein gutes Gefühl haben und sicher sind, dass es dem Kind gut geht.“

## „Richtig“ verabschieden

Als Tipp gilt, das Kind gut zu verabschieden (mit einem Kuss oder einer Umarmung) und wichtig ist es, das Kind der Betreuerin zu übergeben, die das Kind dann gleich in die Gruppe hinein begleitet oder zum Spielen einlädt. Das Kind soll nicht allein stehen bleiben. Bei Kindern unter drei Jahren sind andere Dinge wich-

tig, da muss die Eingewöhnung langsam erfolgen. Das kleine Kind braucht Zeit, um eine Beziehung zur neuen Betreuungsperson aufzubauen. Da geht es schrittweise und langsam, damit sich das Kind wohlfühlt.

„Das soll Eltern nicht beunruhigen“ rät die Expertin. Wichtig sei es, dass die geplante Fremdbetreuung gut vorbereitet ist: „Damit das sich Baby oder Kleinkind bei einem zunächst fremden Menschen wohlfühlt, braucht es viel Zeit. Daher ist es wichtig, die Betreuung nicht erst dann zu beginnen, wenn man zu arbeiten beginnt oder einen Babysitter braucht, sondern schon lang vorher plant und sich und das Kind langsam daran gewöhnt.“

## Rechtzeitig planen

Je kleiner das Kind ist, desto mehr Vorbereitung ist notwendig, damit es für das Kind gut ist. Das betrifft auch Großeltern, die nicht vom ersten Tag an regelmäßig bei und mit dem Kind sind“, empfiehlt Manuela Oberlechner. Um den richtigen Betreuungsplatz für das Kind zu finden, sollten Eltern mehrere Dinge im Vor-

feld gut überlegen. Wie zum Beispiel: „Ist diese Fremdbetreuung auch praktisch machbar?“ – also wie nahe ist sie zum Wohnort oder zur Arbeitsstelle? Der beste Platz löst Stress aus, wenn zu viel Fahrzeit eingerechnet werden muss.

## Betreuung genau prüfen

Nicht nur die Methode der Kinderbetreuung soll Eltern ansprechen, sondern auch die Qualität der Betreuung: Wie viele Kinder sind in der Gruppe? Welches Programm wird den Kindern angeboten? Wichtig für die gelungene Betreuung sind auch die Betreuungszeiten. Entsprechen diese dem Bedarf oder wird es mit den eigenen Arbeitszeiten eng?

Zum Schluss ist es auch noch wichtig, richtig zu kalkulieren: Kann ich mir den Kindergarten leisten? Was kommt an Extrakosten wie Bastelzuschuss, Essensgeld auf mich zu?

## Signale wahrnehmen

„Wichtig ist, auf sein Gefühl zu hören und zu prüfen, ob die Kommunikation mit der Betreuungsperson gut funktioniert. Weint das Kind bereits zu Hause und möchte es auch nicht in den Kindergarten, wenn Mama oder Papa dabei sind, dann sind das erste Signale, dass etwas nicht passt“, warnt Manuela Oberlechner. Eltern sollen dann herausfinden, wie groß das Ausmaß der Belas-



Betreuung im Kindergarten: Wichtig ist, dass sich das Kind in der Gruppe wohlfühlt und gern dort hinget. Bild: SN/BILDERBOX.COM

tung ist. Manchmal mag das Kind die Betreuungsperson nicht oder die Konstellation der Gruppe. Wichtig ist dabei trotzdem, Vertrauen in die Einrichtung zu haben und auch zu wissen, dass es manchmal Zeit braucht, bis sich alles einspielt.

Ändert sich nach intensiven Gesprächen mit der Betreuungsperson der Widerwille des Kindes nicht, ist es vielleicht nicht der richtige Platz. Wichtig ist, dass Eltern und Kind sich Zeit lassen, damit diese Umstellung für alle gut funktioniert.

## BABY KOMPAKT

■ **Hunde und Kinder:** Jährlich werden etwa 700 Kinder durch Hundebisse verletzt. Oft wird dies durch falsches Verhalten gegenüber dem Hund ausgelöst. In der Steiermark startet nun eine Aktionswoche zum Thema „Hund und Kind“. Eine Infobroschüre wird an Volksschulen verteilt und Experten informieren Eltern und Kinder über den richtigen Umgang. Richtiges Verhalten gegenüber dem Hund ist erlernbar und schützt vor Bissverletzungen, wissen die Sicherheitsexperten. Mehr dazu im Ratgeber „Hund und Kind“, Download unter [www.grosse-schuetzen-kleine.at](http://www.grosse-schuetzen-kleine.at)

■ **Pumperlgund-Tage für Babys:** Noch bis 31. Oktober bietet die Babytherme Lutzmannsburg ein interessantes Programm für die Kleinsten und deren Eltern. Mehr Infos: [www.sonnenpark.at](http://www.sonnenpark.at).

■ **Babytipp-Video der Woche:** „Wieviel Mama braucht das Baby?“. Die Bindung zwischen Mutter und Kind ist wohl die schönste, aber zu Beginn auch die anstrengendste Phase im Leben einer Mama. Im aktuellen Video erklärt Coach Manuela Oberlechner, wie viel Mama das Baby braucht. Mehr dazu unter [www.salzburg.com/baby](http://www.salzburg.com/baby).



„Babys an Bord“ wird in Kooperation mit unserem Partner Spirit Infotainment GmbH gestaltet. Mehr Infos im Internet: [www.salzburg.com/baby](http://www.salzburg.com/baby)