



INFO - das 10.– 14. Lebensmonat

Jetzt geht es so richtig los! Rund um den ersten Geburtstag entwickelt sich der Aktionsradius durch verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten enorm. Auch das Mitteilungsbedürfnis durch Worte und Mimik nimmt zusehends zu.

*** Alle warten schon auf meine ersten Schritte!** Zwischen dem 10. - 12. Monat robben, rollen oder krabbeln die Kinder durch die Wohnung. Manche schlängeln sich auch vor oder zurück. Alles ist erlaubt, oft werden hier auch verschiedene Fortbewegungsarten übersprungen. So krabbeln viele Kinder nie, sondern ziehen sich gleich auf.

*** Ich will auf meinen eigenen Füßen stehen!** Der interessanteste Schritt nach dem Krabbeln bzw. Rollen ist, sich an den Beinen der Eltern oder anderen Gegenständen hochzuziehen und sich einen Rundblick über die Welt zu verschaffen. Die Landung zurück zum Boden gelingt anfangs zumeist jedoch noch recht unsanft.

*** Muss ich mir nach jedem Sturz Sorgen machen?** Da die motorischen Fähigkeiten jetzt noch nicht ganz ausgereift sind, der Bewegungsdrang aber groß ist, beginnt nun das Alter der „Sturzpiloten“. Die meisten dieser kleinen Unfälle sind vollkommen harmlos. Sollte ihr Kind jedoch auf den Kopf stürzen und nachher **erbrechen, für längere Zeit im Wesen verändert sein, oder länger als üblich schlafen**, so sollten sie umgehend einen Arzt kontaktieren. Bei Nasenbluten: für einige Minuten die Nase fest zusammendrücken und einen kalten Waschlappen in den Nacken legen.

*** Ab wann können die meisten Kinder selbst laufen?** Sicher ist, dass kein Kind zum ersten Geburtstag laufen muss. Setzen sie also weder sich noch ihr Kleines unter Druck. Die meisten Kinder haben mit dem 18. Lebensmonat laufen gelernt. Sie können die Geschwindigkeit des Laufens sowie das Lernen nicht beeinflussen. Ihr Kind kommt genau nach dem Plan auf die Beine, den ihm die Natur vorgibt.

*** Die Sprachentwicklung.** Um das erste Lebensjahr herum werden verschiedene Laute wie „ma-me-la“ etc. zu ersten Worten wie „Mama“ verbunden. Der entscheidende Schritt ist aber jetzt, diese Silben mit einer bestimmten Sache zu verbinden. Sei dies nun Mama, Papa oder Ähnliches. Nicht länger ist mit Mama irgendetwas gemeint, sondern konkret die Mutter. Jeder Spracherfolg motiviert sie und ihr Kind. Die Kleinen beobachten mit Interesse die freudige Reaktion der Erwachsenen.

*** Auch die Körpersprache entwickelt sich!** Zumeist gleichzeitig mit der sprachlichen Entwicklung verständigt sich ihr Kind auch vermehrt durch die Körpersprache. Es nickt mit dem Kopf, um Zustimmung auszudrücken, deutet mit dem Kopf oder den Händen auf Gegenstände. Auch gängige Handlungen wie winken oder klatschen machen manche Kinder auf Aufforderung gerne. Nicht zuletzt plaudern viele Kinder bei jeder Unterhaltung der Eltern gerne mit.

*** Wie kann ich die Sprachentwicklung fördern?** Benennen sie die Dinge des täglichen Alltags und zeigen sie sie ihrem Kind. Auch Bilderbücher mit Tieren und Gegenständen des täglichen Bedarfs sind hilfreich. Sie können das Kind die Seiten umblättern lassen. Stellen sie ihm Fragen – z.B. wo ist der Hund, wie macht er. Bald schon werden sie ihre Lieblingsbücher haben. Ein ständiger Wechsel der Bücher ist zumeist nur verwirrend. Auch das Zeigen der Körperteile - wo ist die Nase, der Mund etc. ist für das Kind zumeist eine lustige Beschäftigung.

*** Mein Kleinstes spricht aber nicht!** Manchmal muss man leider sehr lange auf die ersten Worte warten. Ob ein Kind früher oder später reden lernt, ist wahrscheinlich weitgehend festgelegt. Einige sind eben schlicht „Spätstarter“. Buben sind oft etwas später mit dem Reden dran. Viele Kinder sind in dieser Phase so beschäftigt, stehen und laufen zu lernen, dass sie für das Reden keine Kapazität haben. Manchmal verständigt sich das Kind mit Blickkontakt, Händen und Füßen so gut mit den Eltern, dass es keinen Grund sieht zu reden. Letztlich sollte ein Kind zwischen dem **10.-30.** Lebensmonat die ersten Worte sagen und zwischen dem **15.-42.** Monat „2 Wort- Sätze“ sprechen. (Quelle: Prof. Largo)

*** Hört mein Kind gut?** Falls ihr Kind am Ende des ersten Lebensjahres nicht auf Ansprache oder Geräusche reagiert, muss immer überlegt werden, ob es gut genug hört. Prinzipiell wird bei jedem Kind nach der Geburt ein Hörtest gemacht. Im Mutterkindpass wird dann „OAE auslösbar“ vermerkt. Damit sollte mindestens auf einem Ohr ein zum Sprechen lernendes ausreichendes Hörvermögen garantiert sein. Zusätzlich werden bei den Mutterkindpass-Untersuchungen mit einer genormten Rassel grobe Hörtests durchgeführt. Das Kind sollte sich aus Neugierde mit dem Gesicht zur Rassel drehen. Im Zweifel ist eine nochmalige Hörtest durchzuführen.

*** Wie gut sieht mein Kind?** Um das erste Lebensjahr ist der Sehsinn weiter gereift. Das Kind sieht sowohl in der Ferne als auch im Nahbereich gut. Es entdeckt weiter entfernte Gegenstände, nähert sich ihnen und begutachtet sie aus kurzer Distanz ganz genau. Damit das Gesehene für ihr Kind auch Sinn macht, muss es die Eindrücke, die es über die Augen erhält, einordnen, ihnen eine Bedeutung geben und sie verarbeiten. Dieser Vorgang verläuft völlig unbemerkt, erklärt aber, warum kleine Kinder beim Fernsehen (hohe Bildabfolge) überfordert sind und oft unruhig werden.

*** Soll mein Kind schon selbst essen?** Da ihr Kind den Erwachsenen alles nachmachen will, möchte es auch selber essen. Wenn möglich und es die Umgebung erlaubt, geben sie ihrem Baby ruhig einen Kinderlöffel und lassen sie es üben. Anfangs wird noch wenig in den Mund finden, aber ihr Kind ist glücklich. Auch kleine Stückchen, die ihr Kind mit den Händen in den Mund stopfen kann, sind sehr beliebt.

*** Wann und wo sollte mein Kind essen?** Da sich ihr Kind nun zunehmend für den Teller der Mama interessiert, wäre es auch gut, wenn die Mahlzeiten gemeinsam am Esstisch eingenommen werden. Das Essen ist dann ein fixer Bestandteil, wo die Familie gemeinsam Zeit verbringt. An Rituale, wie eine gemeinsame Zeit mit einer Schale Tee oder Ähnlichem, erinnern sich die Kleinsten noch als Erwachsene. Essen und Trinken sollte einen positiven Charakter haben. Süßigkeiten ganz „alleine“ verzehrt machen nicht glücklicher.

*** Ist unsere Familienkost eigentlich gut für das Kind?** Um den ersten Geburtstag bietet es sich an, die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu überdenken, denn ihr Kind isst ja jetzt bald mit. Dadurch werden seine Essgewohnheiten geprägt. Sie tun ihrem Kind einen großen Gefallen, wenn sie es ihm ermöglichen, sich gesund zu ernähren. Es wird nur sicher kein Gemüse und Obst essen, während sie zur gleichen Zeit ein Schnitzel und eine Sachertorte „verdrücken“. Essen sie viele versteckte Fette (Wurst, Soßen und Käse)? Wie süß ist die Nahrung? Sinnvoll ist es, auf das „richtige Fett“ zu achten, viel frisches Obst und Gemüse, sowie reichlich Getreideprodukte (Müsli, Nudeln und Brot) anzubieten. Mit Salz sollte bei kleinen Kindern gespart werden. (siehe auch: **INFO – Die kinderoptimierte Familienkost**)

*** Kann sich das Kind verschlucken?** Sie sollten ihr Kind beim Essen nicht aus den Augen lassen. Eher ungeeignet sind harte Sachen wie Hasel- oder Erdnüsse. Äpfel, Karotten oder Gurken sollten für ihr Baby in längliche Sticks statt in Scheiben geschnitten werden. Apfelspalten können auch, bis sie weich sind, ins Backrohr gegeben werden. Sollte sich ihr Kind doch einmal verschlucken, fest auf den Rücken klopfen - falls nicht besser, kopfüber hängen lassen und klopfen.

*** Wie viel sollte mein Kind eigentlich essen?** Zumeist setzen wir riesigen Appetit mit Gesundheit gleich. Um das erste Lebensjahr wünschen wir uns pausbäckige Kinder, am Ende des zweiten Lebensjahres sollen sie dann ganz schlank sei. Insgesamt essen die meisten Kinder weniger als wir es uns vorstellen. Der Magen ist eben weit kleiner als der eines Erwachsenen. Das Gewichts- und Längenwachstum ist um den ersten Geburtstag auch nicht mehr so rasant. Zumeist werden 2-3 Milchmahlzeiten und 2-3 festere Speisen angeboten. Wenn das Kind keine abrupte Gewichtsabnahme zeigt, ist die Nahrung ausreichend.

*** Muss mein Kind noch ein Fläschchen trinken?** Ab dem 12. Lebensmonat könnte ein Kind bereits die gesamte Ernährung der Eltern übernehmen. Ein Fläschchen ist dann also nicht mehr erforderlich. Zumeist ist jedoch gerade das Abendfläschchen ein noch längerer Einschlafbegleiter.

*** Wie lange darf ein Kind einen Schnuller haben?** Viele Kinder haben den Schnuller vor allem nachts noch sehr gerne. Man kann diesen bis zum 2. bis 3. Geburtstag belassen. Dann sollte er jedoch langsam verschwinden, da sonst ein „offener Biss“ entsteht, der später nach einer Zahnregulierung verlangt.

*** Mein Kind ist ein Daumenlutscher!** Der Daumen hat zwar für das Kind den Vorteil, jederzeit parat zu sein, führt aber zu einer viel stärkeren Fehlstellung der Zähne. Daher wäre es günstig, bei starkem Saugbedürfnis den Schnuller immer wieder anzubieten. Dieser ist später wesentlich leichter wieder abzugewöhnen als der Daumen!

*** Wie verändert sich die Haarfarbe?** Diese ist um den ersten Geburtstag zumeist noch etwas heller und dunkelt bis zur Pubertät noch etwas nach.

*** Werden die Haare jemals dichter?** Wenn sich der Haarwuchs bis jetzt nur spärlich eingestellt hat, so ist das ganz normal. Die ganze Haarpracht kommt noch. Die dünnen Haare des Neugeborenen fallen oft relativ schnell aus. Dann erst fangen die bleibenden Haare langsam zu sprießen an. Wie schnell und wie dicht sie wachsen, ist jedoch erblich festgelegt. Auch die Struktur der Haare- glatt, gewellt oder lockig, festes oder dünnes Haar ist dem Kind in die Wiege gelegt.

*** Kann man den Haarwuchs beeinflussen?** Eigentlich gar nicht. Alte Traditionen, wie die ersten Locken spät zu schneiden oder wiederum die Haare ganz kurz zu schneiden, ändern nichts. Kurzes Haar schaut manchmal voller aus, die Anzahl der Haarwurzeln bleibt aber gleich.

*** Bleibt die Augenfarbe schon bestehen?** Bei Säuglingen sind in der Regenbogenhaut noch wenige Farbpigmente eingelagert. Daher sind sie immer etwas heller. Um den ersten Geburtstag jedoch steht die Augenfarbe bei dunklen Augen fest. Bei hellen Augen können sich noch geringe Farbveränderungen ins Blaue, Grüne oder Graue ergeben.

*** Ab welchem Alter sind Schuhe erforderlich?** Schuhe sind erst erforderlich wenn das Kind sicher laufen kann. Soviel wie möglich, sollte das Kind barfuß oder mit Socken laufen. Der direkte Kontakt der Fußsohle mit dem Boden ist wichtig zur guten Entwicklung der Fußmuskulatur. Passende Schuhe sollten innen rund 12 mm länger als die Füße sein.

*** Welche Spielsachen sind sinnvoll?**

Um den **10. Lebensmonat** klopft ihr Kind gerne mit Klötzchen, Rasseln und Bausteinen herum. Wenn es so richtig lärmt, oder ein Teil ein Geräusch macht, ist es glücklich.

Um den **11. Lebensmonat** versucht das Kind, Dinge zu verstecken, wieder hervorzuholen, Dinge mit einem Stöckchen zu bewegen oder an einer Schnur (leider oft einmal auch an einem Tischtuch) zu ziehen. Eine kleine Decke und Dinge, die an einer Schnur hängen (z.B. Nachziehautos und –Enten) werden gerne zum Spielen verwendet.

Um den **12. Lebensmonat** sind Steckboxen oft begehrt. Dies sind Behälter die verschieden geformte Öffnungen enthalten. In diese können dann die entsprechend passenden Bausteine gesteckt werden. Anfangs ist es noch sehr schwierig und sie müssen ihrem Kind noch viel helfen. Es ist dies schon recht komplex für ihr Kind, die Formen den Öffnungen zuzuordnen.

Um den **14. Lebensmonat** sind Dosen und Schachteln mit Deckeln und Bauklötzchen, die man bereits übereinander stecken kann, sehr begehrt.

Keines dieser Spielsachen ist jedoch ein „Muss“, die Geschmäcker der Kinder sind unterschiedlich - oft ist die Verpackung das einzig interessante.

*** Wie oft darf ein Kind krank sein?** Mit jedem Jahr wird ihr Kind gegen Infekte widerstandsfähiger. Das Immunsystem lernt die verschiedenen Krankheitserreger kennen und kann so genannte Antikörper gegen diese aufbauen. Bei einer neuerlichen Erkrankung mit demselben Erreger kann dieser schneller abgewehrt werden. Dieser Prozess dauert bis ins Schulalter hinein. **5-10** fieberhafte Infekte in den ersten Lebensjahren sind **pro kalter Saison** noch als normal anzusehen. Besonders oft sind Kinder mit größeren Geschwistern oder mehreren Kindern im Umfeld (große Familie, Kinderkrippen etc.) betroffen. Die nachfolgenden Kinder haben aber zumeist weniger Allergien und sind durch den frühen Kontakt mit Erregern oft robuster.