

# **Familienalltag in Corona-Zeiten**

## **Wir begleiten Sie!**

---

**Ausgabe 3 | Juni 2020**

### **Themen**

Vorwort

---

Beratungsstelle  
Frühe Hilfen

---

Entwicklungsaufgabe:  
Schlafen

---

Kurzinformation  
Kinderarztbesuche

---

Händewaschen-  
Tipps und Ideen

---

Buchempfehlungen

---

Weitere  
Ansprechpartner

---

Rückblick

### **Vorwort**

---

Liebe Eltern,

mit viel Begeisterung suchen wir für unsere Newsletter stets nach Interessantem und Neuem für Sie und Ihre Kinder.

Wir freuen uns sehr, wenn die Rückmeldungen so positiv ausfallen!

Auch wenn die Eltern-Kind-Gruppen und Elterncafés aktuell noch ausgesetzt bleiben müssen, beraten wir Sie gerne zu allen Ihren Fragen - per E-Mail, Telefon und Video - wir kommen aber auch gerne zur Einzelberatung zu Ihnen vor Ort - wenn möglich im Freien (Spaziergang, im Garten, auf der Terrasse, ...) verbunden mit den entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen (Mundschutz, Abstand halten ...).

Wir möchten Sie noch einmal darauf hinweisen, dass Sie unseren Newsletter auch über unsere Homepage: [www.landkreis-karlsruhe.de/frühe\\_hilfen](http://www.landkreis-karlsruhe.de/frühe_hilfen) abonnieren können. So erhalten Sie immer die aktuellste Ausgabe.

Und nun viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!  
Ihr Fachteam Frühe Hilfen

### **Beratungsstelle Frühe Hilfen**

---

Wir bieten kostenfreie Beratung für alle werdenden Eltern und Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren an. Aktuell erfolgt diese **auch wieder persönlich** und per E-Mail, Telefon oder Videokonferenz zu vielfältigen Themen, wie z.B.:

- Frühkindliche Entwicklung
- Schlafen
- Schreien
- Ernährung
- Trotz
- Geschwisterrivalität
- Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten
- Pflege und Handling
- ...

## Entwicklungsaufgabe: Schlafen

---

### Schlaf von Babys und Kleinkindern

Schlaf gehört, ebenso wie Nahrung und Bindung, zu den lebenswichtigen Grundbedürfnissen jedes Menschen. Ein erholsamer und ausreichender Schlaf ist daher eine wesentliche Voraussetzung für gute Gesundheit und seelisches Wohlbefinden – bei Kindern wie auch bei Erwachsenen!



Die Vorstellungen und Wünsche von Eltern stimmen oft nicht mit der Realität überein. Es gibt jedoch kein Patentrezept für Eltern, da der Schlaf auch sehr stark von individuellen Faktoren beeinflusst wird. Die körperliche und seelische Konstitution des Kindes spielt ebenso eine Rolle wie das elterliche Verhalten und die Schlafumgebung.

Auch bei einer gesunden Entwicklung können in den ersten Lebensjahren immer wieder Phasen mit Schwierigkeiten beim Einschlafen und Unterbrechungen des Nachtschlafs vorkommen.

#### Informationen zur Entwicklung des kindlichen Schlafverhaltens

- die Entwicklung eines Tag-Nacht-Rhythmus dauert unterschiedlich lange und wird von der Hirnreifung beeinflusst
- Schlafbedürfnis ist eine vererbte Eigenschaft
- der Schlaf setzt sich aus verschiedenen Schlafstadien des leichten, aktiven (REM) und des tiefen (Non Rem-) Schlafes zusammen, in einer Nacht werden diese Schlafstadien mehrmals zyklisch durchlaufen
- das nächtliche Aufwachen beim Wechsel der Schlafstadien ist normal, das Weiterschlafen ohne Unterstützung muss gelernt werden
- „Durchschlafen“ bedeutet, der Säugling kann ca. 4 - 6 Stunden am Stück schlafen und dabei 1-2 Mahlzeiten auslassen
- am Schlafverhalten eines Säuglings (bis etwa zum 6. Lebensmonat) kann und sollte man nichts ändern
- Tag- und Nachtschlaf hängen voneinander ab: je mehr ein Kind tagsüber schläft, desto weniger schläft es nachts und umgekehrt (altersabhängig, gilt eher bei älteren Säuglingen und Kleinkindern)

## Entwicklung des Schlaf- Wachrhythmus

- **Beim Neugeborenen:**  
Tag-Nacht-Wechsel ist noch nicht vorhanden, 5-6 Schlafphasen sind gleichmäßig über Tag und Nacht verteilt.
- **Ab 3 Monate:**  
Tag-Nacht-Rhythmus und feste Schlafzeiten entwickeln sich
- **Mit 12 Monaten:**  
3-4 Schlafphasen, davon ein längerer Nachtschlaf, am Tag noch 1-2 kürzere Schlafperioden
- **Mit 18 Monaten:**  
meist nur noch 1 Tagesschlaf, der Nachtschlaf verlängert sich
- **ab 24 Monaten:**  
manche Kinder schlafen tagsüber nur noch unregelmäßig oder gar nicht mehr, andere brauchen den Tagesschlaf (Mittagsschlaf) aber noch bis zum 3.-4. Lebensjahr

## Kindlicher Schlafbedarf

Es gibt große Unterschiede, wie viel Schlaf Kinder brauchen.

Alter in Monaten bzw. Jahren	Mittlere Schlafdauer pro Tag in Stunden (innerhalb 24 Stunden)
0-3 Monate	16-18 Stunden
ab 3 Monate	14-15 Stunden
6-12 Monate	14 Stunden
1-2 Jahre	13 Stunden
3-4 Jahre	12 Stunden
5-6 Jahre	11 Stunden

Der kindliche Schlafbedarf verringert sich mit zunehmendem Alter und bleibt individuell verschieden. Zur Ermittlung des Schlafbedarfs ist ein Schlafprotokoll sinnvoll.

**Quelle:** [www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/1-6-jahre/infografik-schlafbedarf/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/1-6-jahre/infografik-schlafbedarf/)

## Praktische Tipps und Hinweise für den Alltag

- In den ersten Lebensmonaten schlafen Babys oft an der Brust oder Flasche ein.
- Die meisten Babys brauchen zum Einschlafen die körperliche Zuwendung der Eltern. Sie können das Kind z.B. im Beistellbett sanft berühren, wenn das Baby anhaltend weint.
- Beim Einschlafen zusätzliche Reize wie Hüpfen, Schaukeln oder laute Geräusche vermeiden.
- Entscheiden Sie sich für **eine** Einschlafhilfe und behalten Sie diese konsequent bei. Für Kleinkinder könnte dies z.B. ein Kuscheltier sein.
- Ältere Babys und Kleinkinder müde, aber noch wach in das Bett legen.
- Auf Müdigkeitszeichen wie Gähnen, Augenreiben oder Quengeln achten. Nur dann ist das „Schlafenster“ offen.
- Kinder lieben Rituale. Abendrituale helfen beim Entspannen und signalisieren dem Kind, dass jetzt Schlafenszeit ist. Je kleiner das Kind, desto kürzer das Ritual.
- Fernsehen oder Videos am Handy sind keine Einschlafhilfe.



Eltern spüren, wenn Verhaltensweisen nicht mehr angemessen sind und Veränderungen, angepasst an den Entwicklungsstand des Kindes, anstehen. Die Frühen Hilfen versuchen – gemeinsam mit der Familie – im Rahmen der Einzelberatung dann eine jeweils passende Lösung zu finden.

### Thematische Literaturempfehlungen:

- Largo, Remo H. (2018): Babyjahre Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren, Piper Verlag
- Renz-Polster, Herbert (2009): Kinder verstehen – Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt, Kösel- Verlag
- Pantley E. (2014): Schlafen statt Schreien: Das liebevolle Einschlafbuch, TRIAS Verlag

## Kurzinformation: Kinderarztbesuche

---

### Kinderarztbesuche auch in Zeiten von Corona wichtig

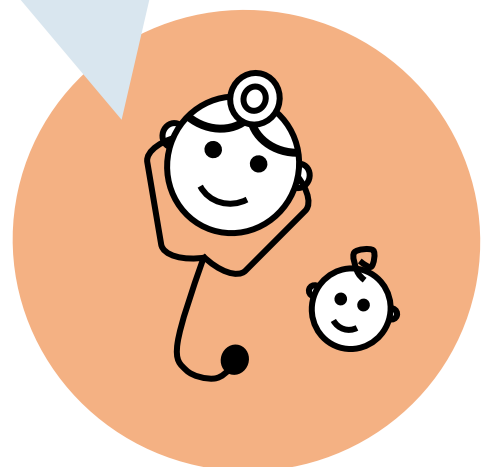
Es ist wichtig, dass die medizinische Versorgung auch in Zeiten der Corona-Pandemie gut und lückenlos erfolgt.

Aus Sorge vor einer Infektion mit dem Coronavirus scheuen sich viele Bürger davor, Praxen oder Krankenhäuser aufzusuchen. Wichtige Untersuchungstermine fielen daher in den letzten Wochen vermehrt aus.

Die Praxen und Kliniken sind allerdings auf die aktuelle Pandemiesituation eingestellt und treffen die erforderlichen Hygienemaßnahmen.

Wenden Sie sich deshalb vertrauensvoll an Ihre Kinderärztin / Ihren Kinderarzt, wenn Sie Fragen zur kindlichen Entwicklung haben oder Ihr Kind krank ist.

Nehmen Sie auch wieder die Termine für die Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen wahr.



## Händewaschen – Tipps und Ideen für saubere Kinderhände

Händewaschen ist in der aktuellen Corona-Zeit besonders wichtig. Viren, Bakterien und Keime werden vor allem über die Hände von Mensch zu Mensch übertragen. Wer sich also regelmäßig und vor allem gründlich die Hände wäscht, schützt sich und andere vor Krankheitserregern – das gilt auch für Kinder.

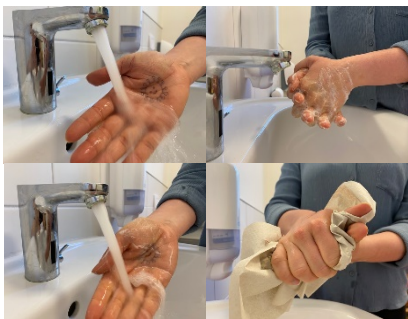
Doch besonders für Kleinkinder ist es noch schwer zu verstehen, dass es nicht ausreicht, die Hände einfach kurz unter Wasser zu halten. Hier sind Sie als Eltern gefragt: Seien Sie ein gutes Vorbild und erklären Sie Ihrem Kind zudem altersgerecht, ohne angstmachende Symbole oder Formulierungen, warum das Händewaschen mit Seife so wichtig ist.

### Tipps und Ideen



- Am Morgen einen kleinen Virus auf die Hand des Kindes malen, der im Laufe des Tages abgewaschen werden soll.

Den Viren Fantasienamen geben und erklären, dass diese Wasser und Seife nicht mögen. Gemeinsam können die Viren gewaschen und in die Kanalisation zum „Badeurlaub“ geschickt werden.



- Abfolge des Händewaschens bildlich darstellen und am Waschbecken aufhängen, z.B. mit eigenen Fotos oder offiziellen Postern.
- Ein Lied zum Händewaschen singen.

Tipp für ältere Kinder:

Über die Seite <https://washyourlyrics.com/> können Poster zum Händewaschen zum Lieblingslied erstellt und heruntergeladen werden.



- Experiment - Viren mögen keine Seife:  
In eine Wasserschale gemahlene Pfeffer (Viren) einstreuen. Mit dem Finger auf die Oberfläche tippen, dann bleiben die „Viren“ kleben. Gibt man vorab jedoch etwas Seife auf den Finger, weichen die „Viren“ zurück.

## Knetseife herstellen für mehr Spaß beim Händewaschen

Um Ihrem Kind das Händewaschen noch etwas zu „versüßen“, können Sie gemeinsam selbstgemachte Knetseife herstellen. Mit der kreativen Seife fällt es Ihrem Kind sicher leichter, an das Hygienegeritual zu denken – Bastelspaß und Zeitvertreib inklusive.

### Das wird benötigt:

- 2 Esslöffel flüssige Seife
- 2 Esslöffel Speiseöl
- 4 Esslöffel Speisestärke
- 1 Prise Salz für die Haltbarkeit
- Schüssel, Nudelholz, Ausstechformen
- Optional Lebensmittelfarbe, Glitzer
- Handschuhe zum Färben

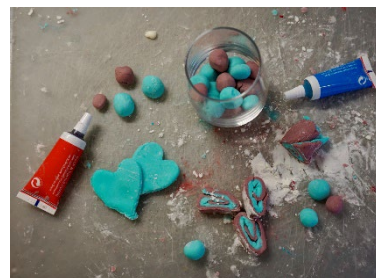
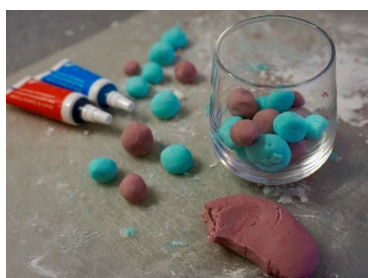


### So wird's gemacht:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und gut verrühren oder kneten. Die Masse sollte sich so leicht formen lassen wie Knete. Wenn die Masse zu feucht ist, mehr Speisestärke, wenn sie zu trocken ist, mehr Seife und Öl dazugeben.

Anschließend kann die Knetseife nach Belieben gefärbt und gestaltet werden: In kleine Kügelchen rollen, auf etwas Speisestärke mit dem Nudelholz ausrollen und mit Ausstechformen ausstanzen, verdrehen, schichten oder zuschneiden, etc.

Die fertigen Seifenstücke trocknen lassen und in Marmeladengläsern aufbewahren.



Bitte beachten Sie, dass die Kinder bei der Nutzung der Knetseife nicht unbeaufsichtigt sind! Die Seife darf von den Kindern nicht in den Mund genommen werden.

### Link Empfehlungen:

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/materialiendownloads.html#c12502>

<https://washyourlyrics.com/>

<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-richtig-haendewaschen-einfacher-schutz/212860>

<https://www.dm.de/tipps-und-trends/kind/entwicklung-foerderung/richtig-haende-waschen-64696>



## Buchempfehlungen

### „Nur noch kurz die Ohren kralen?“

Jörg Mühle

Das Hasenkind ist müde - zum Glück sind die Zähne bereits geputzt und alles ist für die Nacht vorbereitet! Doch um gut einschlafen zu können, benötigt es noch sein gewohntes Einschlafritual.

Auf jeder Buchseite kann das Kind dem Häschen nun behilflich sein, beispielsweise beim Anziehen des Schlafanzugs oder beim Zudecken. Zu guter Letzt werden die Ohren des Hasenkindes gekrault und es bekommt einen Gute-Nacht-Kuss.

Dieses interaktive Bilderbuch eignet sich gut, um es als Gute-Nacht-Geschichte vorzulesen, da es einzelne Stationen eines Zubettgeh-Rituals aufgreift und durch kurze Sätze und eine minimalistische Illustration eine entspannte Atmosphäre aufbaut.

Alter: ab 24 Monaten

Entwicklungsschwerpunkte:

- Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Selbstwirksamkeitserfahrungen durch aktives Mitmachen



### „Wie kleine Tiere schlafen gehen“

Marina Rachner, Anne-Kristin zur Brügge

Das Bilderbuch führt durch die Tierwelt und zeigt die unterschiedlichsten Einschlafrituale der Tierkinder: Das Löwenkind genießt es, vor dem Einschlafen gestreichelt zu werden, Mama Maus singt ein Gute-Nacht-Lied für ihren Nachwuchs und der Kater streichelt dem kleinen Kätzchen sanft den Bauch.

Hier ist für jeden etwas dabei – das Buch gibt Anregungen zur Gestaltung eines Abendrituals und lädt am Ende dazu ein, die eben kennengelernten Zuwendungen in das eigene Einschlafritual einzubauen.

Das Bilderbuch ist in Reimform geschrieben und umfasst viele kurze Szenen, wodurch es bereits für die Kleinsten geeignet ist.

Alter: ab 18 Monaten

Entwicklungsschwerpunkte:

- Ausbau des Wortschatzes
- Kennenlernen unterschiedlicher Entspannungsmöglichkeiten





## Ansprechpartner Frühe Hilfen

---

### Frühe Hilfen – Pädagogische Mitarbeiterinnen

**Frau Beck**

Kraichtal, Pfinztal, Walzbachtal, Weingarten

Telefon: 0721 936 - 69 360

E-Mail: [ann-kathrin.beck@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:ann-kathrin.beck@landratsamt-karlsruhe.de)

**Frau Bock**

Bretten, Gondelsheim, Kürnbach, Oberderdingen, Sulzfeld, Zaisenhausen

Telefon: 0721 936 - 69 970

E-Mail: [leandra.bock@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:leandra.bock@landratsamt-karlsruhe.de)

**Frau Engert**

Dettenheim, Graben-Neudorf, Linkenheim-Hochstetten, Oberhausen-Rheinhausen, Stutensee, Ubstadt-Weiher

Telefon: 0721 936 - 67 340

E-Mail: [juliane.engert@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:juliane.engert@landratsamt-karlsruhe.de)

**Frau Huster**

Ettligen, Karlsbad, Malsch, Marxzell, Rheinstetten, Waldbronn

Telefon: 0721 936 - 67 360

E-Mail: [jana.huster@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:jana.huster@landratsamt-karlsruhe.de)

**Frau Rösch**

Eggenstein-Leopoldshafen

Telefon: 0721 936 - 68 210

E-Mail: [ulrike.roesch@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:ulrike.roesch@landratsamt-karlsruhe.de)

**Frau Dietz**

Hambrücken, Karlsdorf-Neuthard, Philippsburg, Waghäusel

Telefon: 0721 936 - 67 270

E-Mail: [jutta.dietz@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:jutta.dietz@landratsamt-karlsruhe.de)

**Frau Grub**

Bad Schönborn, Bruchsal, Forst, Kronau, Östringen

Telefon: 0721 936 - 67 460

E-Mail: [ida.grub@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:ida.grub@landratsamt-karlsruhe.de)

## Ansprechpartner Frühe Hilfen

---

### Frühe Hilfen – Medizinische Mitarbeiterinnen

#### Familienhebammen

##### **Frau Fuchs-Kling**

Telefon: 0721 936 - 82 450

E-Mail: [claudia.fuchs-kling@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:claudia.fuchs-kling@landratsamt-karlsruhe.de)

##### **Frau Müller**

Telefon: 0721 936 - 81 720

E-Mail: [claudia.mueller@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:claudia.mueller@landratsamt-karlsruhe.de)

##### **Frau Neuber**

Telefon: 0721 936 - 81 730

E-Mail: [stefanie.neuber@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:stefanie.neuber@landratsamt-karlsruhe.de)

#### Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen

##### **Frau Feier**

Telefon: 0721 936 - 81 250

E-Mail: [katharina.feier@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:katharina.feier@landratsamt-karlsruhe.de)

##### **Frau Till**

Telefon: 0721 936 - 82 040

E-Mail: [iris.till@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:iris.till@landratsamt-karlsruhe.de)

#### Ärztinnen

##### **Frau Dr. Eggert**

Telefon: 0721 936 - 81 220

E-Mail: [carola.eggert@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:carola.eggert@landratsamt-karlsruhe.de)

##### **Frau Dr. Hutter-Patzschke**

Telefon: 0721 936 - 82 770

E-Mail: [sabine.hutter-patzschke@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:sabine.hutter-patzschke@landratsamt-karlsruhe.de)

##### **Frau Maier**

Telefon: 0721 936 - 81 670

E-Mail: [helena.maier@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:helena.maier@landratsamt-karlsruhe.de)

## Weitere Ansprechpartner

---

### Psychologische Beratungsstellen

Kontaktdaten und Zuständigkeiten:

[www.landkreis-karlsruhe.de/Psychologische-Beratungsstellen](http://www.landkreis-karlsruhe.de/Psychologische-Beratungsstellen)

### Allgemeiner Sozialer Dienst

#### Dienststelle Karlsruhe

Wolfartsweierer Straße 5  
76131 Karlsruhe

Telefon: 0721 936 - 67 010

E-Mail: [jugendamt@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:jugendamt@landratsamt-karlsruhe.de)

Internet: [www.landratsamt-karlsruhe.de](http://www.landratsamt-karlsruhe.de)

#### Dienststelle Bruchsal:

Am Alten Güterbahnhof 9  
76646 Bruchsal

Telefon: 0721 936 - 52 600

E-Mail: [jugendamt@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:jugendamt@landratsamt-karlsruhe.de)

Internet: [www.landratsamt-karlsruhe.de](http://www.landratsamt-karlsruhe.de)

### Landesprogramm STÄRKE

#### Frau Wittemann

Telefon: 0721 936 - 68 690

E-Mail: [staerke@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:staerke@landratsamt-karlsruhe.de)

Internet: [www.staerke-landkreis-karlsruhe.de](http://www.staerke-landkreis-karlsruhe.de)

### Themen der bisherigen Newsletter

#### 1. Newsletter (April 2020)

- Entwicklungsaufgabe: Trotzen
- Sonderregelungen: Kinderzuschlag und Elterngeld
- Buch- und Spielempfehlungen
- Beschäftigungsideen

#### 2. Newsletter (Mai 2020)

- Rituale- Kinder im Alltag unterstützen
- Vorstellung der Videoberatung
- Buch- und Spielempfehlungen
- Beschäftigungsideen