

Elternwissen

01

Erste Lebensphase
0 bis 1 Jahr

Ich
bin
da

A close-up photograph of a hand holding a yellow wooden block on a red ring. The background is blurred, showing other colorful wooden toys. The text 'Ich bin da' is overlaid on the left side of the image.



„Zwei Dinge
sollten Kinder
von ihren Eltern
bekommen:
Wurzeln und
Flügel“

Johann Wolfgang von Goethe

„Welch wunderbares
Geheimnis ist
der Eintritt eines
neuen Menschen
in die Welt.“

Leo Tolstoi



Herzliche Gratulation!



Wie geht es Ihnen? Hat sich der Alltag mit Ihrem Schatz schon eingespielt? Ein Kind wirbelt erst Mal das ganze Leben durcheinander.

Sie als Mutter oder Vater haben eine meist lebenslange Aufgabe übernommen – Eltern zu sein und Ihr Kind durch das Leben zu begleiten. Das ist nicht nur für Ihre Familie, sondern auch für die ganze Gesellschaft sehr wichtig.

„Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen“ besagt ein altes afrikanisches Sprichwort. Wir sagen: „Es braucht eine ganze Stadt.“ Unsere Stadt. Dornbirn möchte Ihnen bei allen großen und kleinen Fragen als kompetente Partnerin und Begleiterin in allen Lebenslagen zur Seite stehen.

Auf den nächsten Seiten finden Sie Tipps, Kontakte und Informationen, die in den ersten Lebensmonaten Ihres Kindes hilfreich sind. Viel Vergnügen mit dieser Broschüre! Schön, dass Sie als Familie in Dornbirn leben!

Dipl.-Vw. Andrea Kaufmann
Bürgermeisterin

Marie-Louise Hinterauer
Familienstadträtin

Du und ich

Bindungsentwicklung



Klein, aber oho

Ich bin von Anfang an eine eigenständige Persönlichkeit. Ich habe meine ganz persönlichen Vorlieben und Abneigungen, Stärken und Schwächen. Lernen wir uns in Ruhe kennen! Bitte lass mir Zeit, denn jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo.

Schreien und weinen

Schon nach wenigen Wochen klingt mein Schreien und Weinen unterschiedlich. Bald wirst du die verschiedenen Arten (Hunger-, Schlaf- und Zuwendungsschreien) unterscheiden. Manchmal weine ich auch aus Langeweile und brauche Aufmerksamkeit. Schreien kann aber auch ein Zeichen für Überforderung sein.

Wir Säuglinge sind schnell überreizt.

Was ich brauche

Ab dem ersten Tag brauche ich vertrauensvolle, zuverlässige Beziehungen. Das sind zuerst die zu euch Eltern bzw. Erziehungsberechtigten. Später werden Verwandte, Geschwister, Tageseltern oder Mitarbeiter:innen einer Kinderbetreuung wichtige Bezugspersonen für mich.



Rascher Trost und Zuspruch bedeuten nicht verwöhnen, sondern sind wichtig für eine frühe Vertrauensbildung.

Ich brauche deine Zeit, Liebe und Aufmerksamkeit – einfach dich!

Erste Lebensmonate

Sicherheit und Geborgenheit erfahre ich vor allem durch Körper- und Blickkontakt.

Ab etwa 3 Monaten

Ich kann dich nun als Bezugsperson von anderen unterscheiden.

Ab etwa 7 bis 8 Monaten

Mit der eigenen Fortbewegung nehme ich auch die Trennung von Mama oder Papa stärker wahr. Ich brauche nun ständige Rückversicherung, dass du da bist.

Nach und nach habe ich verinnerlicht, dass du in der Nähe bist, auch wenn ich dich nicht ständig höre oder sehe. Ich habe eine sichere Bindung aufgebaut.

Sichere Bindung bedeutet, dass ich mich bei dir geborgen und geliebt fühle und ich mich auf dich verlassen kann. Das ist eine wichtige Grundlage für meine positive Persönlichkeitsentwicklung.

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Ich werde mobil

Bewegungsentwicklung

Der beste Platz für meine Bewegungsentwicklung ist am Boden auf einer Decke oder einem Teppich. Hier habe ich volle Bewegungsfreiheit.

Ich entdecke die Welt mit allen Sinnen aus verschiedenen Perspektiven, das hilft meiner körperlichen und geistigen Entwicklung – Bewegung macht also schlau.



DENK DARAN

Jedes Kind entwickelt sich unterschiedlich schnell. Bei Unsicherheiten besuche bitte mit mir die Connexia Elternberatung!

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Was ich brauche

Erste Lebensmonate

Am Anfang bewege ich meine Arme und Beine noch spontan und unkoordiniert. Ich brauche dich für jede Veränderung. Mein Kopf muss noch gestützt werden.

Zwischen 3 und 7 Monaten

Jetzt drehe ich mich. Das geht ganz plötzlich. Lass mich also niemals unbeaufsichtigt!

Etwa 10 Monate

Mit rund 10 Monaten kann ich frei sitzen. Jetzt habe ich einen guten Überblick.

Etwa 12 Monate

Rund um den ersten Geburtstag kann ich mich schon selbstständig fortbewegen, egal ob krabbelnd, robbend oder vielleicht schon aufrecht gehend.



Lass uns reden

Sprachentwicklung

Von Anfang an ist die Sprache ein wichtiger Teil in meinem Alltag. Augenkontakt, Mimik, viel sprechen und immer wieder wiederholen sind wichtig. Auch das Vorlesen ist schon früh ein toller Impuls für meine Sprachentwicklung.



„SÄLZLE, SCHMÄLZLE,...“

Wir Kinder lieben die
Fingerspiele einfach!
Schau hier nach wie es geht!

Was ich brauche

Rede mit mir!

Erzähle mir, was du tust, wenn du mich badest oder wickelst. Ich höre deine Stimme sehr gerne, deshalb bitte lach, sing und plaudere mit mir und gib mir Zeit, dir zu antworten. Auch wenn es zuerst nur ein Glucksen oder kleine Laute sind, schon bald werde ich dir die ersten Wörter nachplappern. Für meine sprachliche Entwicklung ist es wichtig, dass du nicht in „Baby-Lauten“ mit mir sprichst, sondern einfach so, wie du bist – und zwar in deiner „Herzessprache“.



TIPP

Welche Spielsachen gut für mich geeignet sind, können wir gemeinsam im Familienzentrum Treffpunkt an der Ach ausprobieren. Im Familiencafé gibt es auch immer wertvolle Impulse rund um meine Entwicklung von Fachpersonen.

Drei vier spielen wir!

Reime, Lieder und erste Fühl- oder Bilderbücher machen mir schon ab etwa 3 Monaten großen Spaß.

Ab rund einem halben Jahr

ist alles, was sich bewegt, interessant. Fingerspiele gehören dazu.

Mit 8 oder 9 Monaten

beginne ich allmählich, mich zu erinnern. Das perfekte Spiel dazu ist „Guck Guck“. Hier lerne ich, dass du da bist, auch wenn ich dich mal kurz nicht sehe. Ein großer Denkschritt! Ebenso wie das Spiel „Immer wieder etwas hinunterwerfen“ – so lerne ich das Prinzip von Ursache und Wirkung zu verstehen. Das braucht vielleicht etwas Geduld von dir.

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Ich fühl' mich wohl

Gesundheit und Pflege

Um gesund zu sein, brauche ich gute Ernährung, Hygiene und Sauberkeit, Sicherheit und genügend Schlaf. Auch regelmäßige Untersuchungen bei der Elternberatung und beim Kinderarzt/der Kinderärztin sind sehr wichtig.



**MUTTER-KIND-PASS
UNTERSUCHUNGEN**

Alle wichtigen Infos
findest du hier.

Was ich brauche

Ich brauche gutes und gesundes Essen, gerade wenn ich die ersten Löffel probiere. Ich brauche frische Luft und Sonnenschein und freue mich, wenn du regelmäßig mit mir spazieren oder später auf den Spielplatz gehst.

Bitte pass auf meine empfindliche Babyhaut auf – ein wunder Po tut furchtbar weh. Schütze mich vor UV-Strahlung mit Sonnencreme, Hut und Kleidung.

Damit wir sicher sind, dass ich mich gut entwickle, geh bitte mit mir zu den Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen Den QR-Code findest du links unten.

Ich brauche viel Ruhe und Schlaf und nicht zu viele Reize. Fernsehen, Handys und Tablet sind noch nichts für mich!

Damit ich mich rundum wohlfühlen kann, brauche ich eine sorgfältige Körperpflege. Hier ist weniger oft mehr: Ich brauche noch kein Shampoo, warmes Wasser (max. 36–37°Celsius) genügt! Für die Reinigung der Hautfalten verwende am besten ein weiches Tuch.



Schon bald werde ich mobil sein. Bitte überprüfe unser Zuhause auf mögliche Gefahren wie Steckdosen, Putzmittel, Treppen oder verschluckbare Kleinteile.

In guten Händen

Beratung, Hilfe und Kontakte

„Es klappt ganz gut, es darf nur nichts passieren“, hört man immer wieder von jungen Familien. Ob es um Kinderbetreuung, Wiedereinstieg in den Job, Alltagsorganisation oder finanzielle Belastungen geht. Überforderung, Krankheit, Arbeitslosigkeit und Ähnliches können das Leben plötzlich schwierig machen.

Es gibt in Dornbirn ein ganzes Netz von Profis, das Familien unterstützt. Fragen Sie nach, holen Sie sich Unterstützung – Sie sind nicht allein!



INFO

Familienservice der Stadt Dornbirn

Bei Fragen rund um das Thema Familie ist der Familienservice die erste Anlaufstelle in Dornbirn. Hier erhalten Sie wertvolle Informationen und Beratung. Bei Bedarf werden Sie an die entsprechende Facheinrichtung weitervermittelt. Der Familienservice steht Ihnen unter anderem zu folgenden Themen zur Verfügung:

- **finanzielle Unterstützung:** Familienpass, Familienzuschuss, leistbare Kinderbetreuung, AMS Kinderbetreuungshilfe
- **außerfamiliäre Betreuung:** Babysitter, Tageseltern, Spielgruppen, Kindergarten, Schülerbetreuung, Ferienbetreuung
- **Elternbildung:** Fit für Familie - Vorträge, Seminare und Workshops
- **Städtische Angebote für Familien:** Spielefest, Spielebus, Wörterburg, Freizeitliste, Familientreffpunkte, Baby-Start-Paket, Familiensommer, Spielebox, mobiles Familienzentrum

Familienservice

Rathausplatz 1, Dornbirn ■ T +43 5572 306 4307

familien@dornbirn.at ■ dornbirn.at/familienservice ■   stadtdornbirn

Mo bis Fr, 8:00–12:00 Uhr und Mo bis Do, 13:30–16:00 Uhr

Familienzentrum Treffpunkt an der Ach

Das Familienzentrum Treffpunkt an der Ach ist ein Begegnungsort für Groß und Klein, Jung und Alt. Bei uns finden Familien in den unterschiedlichsten Lebensphasen und -situationen einen Ort für Austausch, Beratung und Unterstützung. Egal, ob beim gemütlichen Beisammensein, Vorträgen, Workshops, bei Spiel und Spaß mit Kindern oder beim allseits beliebten Sommerprogramm – ALLE Familien sind willkommen!

Familienzentrum Treffpunkt an der Ach

Höchsterstraße 30, Dornbirn ■ T +43 5572 306 4161

treffpunktanderach@dornbirn.at ■ familienzentrum.dornbirn.at

Connexia Elternberatung

In der Elternberatungsstelle sind erfahrene Hebammen und diplomierte Pflegefachkräfte für Sie da, hören Ihnen zu und beraten Sie zu Themen wie Ernährung, Entwicklung und Pflege. Die Beratung ist persönlich oder telefonisch, immer kostenlos, mit oder ohne Terminvereinbarung möglich.

Familienzentrum Treffpunkt an der Ach

Höchsterstraße 30, Dornbirn • T +43 650 4878 740

ruth.puzio@connexia.at • www.eltern.care

Mo 8:30–11:00 Uhr und 14:00–16:00 Uhr, Mi 9:00–12:00 Uhr

Netzwerk Familie

Netzwerk Familie hilft Ihnen, die passende Unterstützung für Ihre individuelle Situation zu finden, den Kontakt zu den richtigen Ansprechpartner:innen herzustellen und familienunterstützende Angebote in Ihrer Umgebung kennen zu lernen.

Netzwerk Familie

Rathausplatz 4, Dornbirn • T + 43 5572 200262

info@netzwerk-familie.at • netzwerk-familie.at

Familienhilfe Caritas

Unterstützung in Krisenzeiten bei der Kinderbetreuung und im Haushalt

Familienhilfe Caritas

Wichnergasse 22, 6800 Feldkirch • T +43 5522 200 1043

simone.rinderer@caritas.at, (zuständig für Dornbirn)

caritas-vorarlberg.at/hilfe-angebote/familie-und-kinder/familienhilfe

Hebammenpraxis

Von der Schwangerschaft bis nach der Geburt erhalten Sie in der Hebammenpraxis Beratung und Begleitung oder können an einem der vielen Kurse rund um die Geburt teilnehmen.

Hebammenpraxis Dornbirn

Marktplatz 14, Dornbirn • T +43 5572 204 700

info@hebammenpraxis.co.at • hebammenpraxis.co.at

Krankenhaus Dornbirn

In Notfällen ist die allgemeine Ambulanz im Erdgeschoss rund um die Uhr für Sie geöffnet. Für alle sonstigen Krankheitsfälle ist Ihr Hausarzt/ Ihre Hausärztin die richtige Ansprechperson.

Krankenhaus Dornbirn

Lustenauerstraße 4, Dornbirn ▪ T +43 5572 3030
krankenhaus.dornbirn.at

Kinder- und Jugendambulanz

T +43 5572 303 2456 ▪ Telefonische Terminvereinbarung und Überweisung vom niedergelassenen Arzt/Ärztin notwendig.

KÄZ – KinderÄrzteZentrum

Die Fachärzt:innen für Kinder und Jugendliche sind von Montag bis Freitag für Sie und ihr Kind da.

KinderÄrzteZentrum

Kreuzgasse 1, Dornbirn ▪ T +43 5572 24141
info@kaez-dornbirn.at ▪ kaez-dornbirn.at

Stillberatung

Bei der Stillberatung des Krankenhauses im Treffpunkt an der Ach erhalten Sie kompetente Beratung und Hilfestellungen bei Fragen zum Stillen.

Familienzentrum Treffpunkt an der Ach

Höchsterstraße 30, Dornbirn ▪ T + 43 5572 306 4161 ▪ stillberatung@dornbirn.at
Mo 8:30–12:00 Uhr ohne Anmeldung
Mo 12:00–13:30 Uhr mit Anmeldung unter stillberatung@dornbirn.at

bebi – baby.eltern.beratung.information

Mehrsprachige Website in Deutsch, Englisch, Russisch, Türkisch und Serbokroatisch für Eltern, aber auch für Beratende in Fachstellen.

www.bebi.or.at

Gemeinsam unterwegs

Freizeit in Dornbirn

In Dornbirn gibt es neben den zahlreichen schönen Spaziermöglichkeiten und Spielplätzen ein tolles Angebot für unsere Familienfreizeit. Eine Übersicht über alle Spielplätze in Dornbirn gibt es auf dornbirn.at/kinderspielplaetze



Eltern-Kind-Turnen Dornbirn

Der Krabbel-ELKI-Entdeckungsraum bietet Babys im Alter von 8–14 Monaten die Möglichkeit, in einer entsprechend vorbereiteten Umgebung, ohne angeleitet, gedrängt oder bespielt zu werden, das zu tun, was sie von sich aus wollen und wofür sie aufgrund ihrer Entwicklung bereit sind.

Im Krabbel-ELKI-Entdeckungsraum können Sie gemeinsam mit Ihrem Baby Spaß an der Bewegung und den Kontakt mit anderen Familien genießen.

Eltern-Kind-Turnen Dornbirn
info@elki.at • elki.at

Purzelbaum Eltern-Kind-Gruppe

Regelmäßige Treffen mit anderen Eltern und Kindern in der Purzelbaumgruppe sorgen für viel Abwechslung im Alltag mit Liedern, Fingerspielen und allen Themen, die Mamas und Papas bewegen.

Katholisches Bildungswerk
T + 43 676 83240 5074 • purzelbaum@kath-kirche-vorarlberg.at
elternbildung-vorarlberg.at  ElternSindAlltagshelden

Stadtbibliothek und Stadtteilbüchereien

Ein umfassendes Angebot an Lesestoff und Veranstaltungen bieten die Stadtbibliothek und die Stadtteilbüchereien.

Stadtbibliothek Dornbirn
Schulgasse 44a, Dornbirn • T + 43 5572 306 4820
stadtbibliothek@dornbirn.at • stadtbibliothek.dornbirn.at



Im Familienzentrum
Treffpunkt an der Ach ist immer
etwas los! Die aktuellen
Angebote findest du unter
familienzentrum.dornbirn.at.



Eltern sein

Mama und Papa werden

Ihr seid meine Eltern, aber ihr seid auch immer noch ein Paar und eigene Persönlichkeiten. Nehmt euch Zeit für euch – sobald ich sicher bin, dass ihr immer für mich da seid, kann ich auch neue Kontakte knüpfen. Ich freue mich, wenn Oma oder Opa, Tante oder Onkel auf mich aufpassen und etwas mit mir unternehmen. Diese Zeit ist auch für euch wichtig, damit ihr Kraft tanken könnt.

Mama sein

Das Wochenbett dauert sieben bis acht Wochen und dient der Erholung und dem Kraft tanken nach der Geburt. Es ist eine wichtige Übergangszeit, um im neuen Alltag als Mama anzukommen. Manchmal dauert es ein wenig, bis man merkt, dass mit Baby plötzlich vieles anders ist, dass man Verantwortung trägt für ein zartes, kleines Wesen, bis man realisiert: Ich bin jetzt Mama! Die ersten Gefühle nach der Geburt des Babys sind oft Glück. Sollte dies nicht so sein, sprich mit einer vertrauten Person darüber. Schau gut auf dich und deine Kraft: schlaflose Nächte und eventuell Stillen kosten viel Energie. Überlege dir, was dir guttut und wie du dich erholen kannst. Nimm Hilfe an und plane Pausen ein.



In den ersten Monaten nach der Geburt braucht der Beckenboden besondere Aufmerksamkeit, Pflege und Schutz. Der Beckenboden hat einen großen Einfluss auf das Körpergefühl und ist verantwortlich für die Haltung. Du solltest deshalb unbedingt einen Rückbildungskurs (ca. 3 Monate nach der Geburt) besuchen.

Papa sein

Die Geburt des eigenen Kindes ist ein emotionaler und starker Moment. Für eine starke Bindungsentwicklung ist es für dich als Papa wichtig, viel Körperkontakt zu mir zu haben. Von Beginn an kannst du das Wickeln oder die Körperpflege übernehmen, mich viel tragen, beruhigen, mir vorsingen und und und.

Du wirst in der ersten Zeit auf die Bedürfnisse von Mama und mir Rücksicht nehmen, denn besonders im Wochenbett ist es deine Aufgabe, dafür zu sorgen, dass sich deine Partnerin nach der Geburt erholen kann. Hier kannst du dich aktiv beteiligen – frage am besten nach, was meine Mama jetzt braucht. Sorge für ein gesundes Mittagessen, den Wocheneinkauf, den Haushalt oder mach einen Spaziergang mit mir, damit sie sich ausruhen kann.



Energiekugeln – das Super Food für anspruchsvolle Zeiten

Im Leben als Mama brauchst du viel Energie, besonders – aber nicht nur – wenn du stillst. Dabei fällt es gerade in der Anfangszeit mit Baby oft noch schwer, die neue Lebenssituation mit einer ausgewogenen Ernährung in Einklang zu bringen. Eine wunderbare Lösung für gesunde und gleichzeitig schnell verfügbare Energie sind diese Kugeln. Du kannst die praktischen Energiekugeln ganz leicht selber machen und dabei noch Geld und Verpackungsmüll sparen. Das folgende Grundrezept lässt sich nach Geschmack abwandeln.



Zutaten

80 g Haferflocken
(Feinblatt oder eine Mischung aus Feinblatt und kernigen Haferflocken)

80 g Nussmus
zB Mandelmus oder Tahin oder eine Nussmischung, alternativ ein hochwertiges Pflanzenöl zB Kokosöl

20 g Leinsamen
(am besten frisch geschrotet oder gemörsert)

40 g Nüsse

40 g Datteln oder andere Trockenfrüchte

20 g naturbelassenen Honig
– alternativ Dattelpaste, Apfeldicksaft oder eine andere passende Flüssigsüße

Zubereitung

Nüsse und Trockenfrüchte im Mixer zerkleinern oder mit einem Messer fein hacken. Zusammen mit Haferflocken und Leinsamen in eine Schüssel geben und vermengen.

Honig, Nussmus und weitere Zutaten nach Wunsch hinzugeben und alles gründlich vermischen.

Aus dem entstandenen Teig mundgerechte Kugeln formen. Wenn der Teig zu bröselig ist, noch etwas Nussmus hinzufügen, ist er zu klebrig, noch ein wenig der trockenen Zutaten ergänzen.

Die Kugeln nach Wunsch in Kokosflocken, Sesam o.Ä. wälzen. Dazu die Kugeln bei Bedarf etwas anfeuchten, damit die Ummantelung besser haftet. So kleben sie nicht zusammen, sehen schöner aus und schmecken noch besser.

Die fertigen Kugeln für einige Zeit kaltstellen. Kugeln werden am besten in einem Gefäß mit Deckel im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb weniger Tage verzehrt. Für eine längere Haltbarkeit können sie auch eingefroren werden.



Was tut sich in meiner Stadt? Welche Angebote für Familien gibt es?

Erfahren Sie Neuigkeiten aus der Stadt Dornbirn über den digitalen Newsletter.
Jetzt anmelden unter dornbirn.at/newsletter oder einfach QR-Code scannen.



Notfallnummern

112

Internationaler Notruf

122

Feuerwehr

133

Polizei

144

Rettung

1450

Wenn's weh tut! Gesundheitshotline

01 406 43 43

Vergiftungszentrale



IMPRESSUM

Herausgeber

Amt der Stadt Dornbirn
Familien, Kinder und Schulen
Rathausplatz 2, 6850 Dornbirn

Gesamtverantwortung

Monika Thaler, DSA

Redaktion

Elisabeth Haschberger, MA
Mag. (FH) Andrea Hollenstein

Grafik

Sägenvier Design Kommunikation
BZGA.AT



Hinweis zum Datenschutz

Die Familienabteilung der Stadt Dornbirn wird Ihre Daten dafür verwenden, um Ihnen Informationen für Familien bereitzustellen. Wir werden Ihre Daten und Informationen mit Respekt und natürlich geheim behandeln. Um mehr über unsere Datenschutzrichtlinie zu erfahren, besuchen Sie bitte unsere Website www.dornbirn.at/datenschutz.